

The background features a stylized cityscape with various buildings in shades of green and blue. In the foreground, there are silhouettes of people walking, a person pushing a stroller, and a person on a bicycle. A blue speech bubble is positioned in the upper right quadrant, containing the title and subtitle. The overall color palette is dominated by greens, blues, and oranges.

# Apprendre LE QUÉBEC

GUIDE POUR RÉUSSIR VOTRE INTÉGRATION

3<sup>e</sup> édition

Ce guide a été réalisé par la Direction des politiques et programmes d'intégration sociale et économique du ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles (MICC), avec la participation des ministères et organismes gouvernementaux.

Il a été produit par la Direction des affaires publiques et des communications du MICC en collaboration avec les Publications du Québec.

Les informations et les références qui y sont présentées étaient à jour en décembre 2011. Elles 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*, disponible dans le site du MICC à l'adresse: [www.apprendrelequebec.gouv.qc.ca](http://www.apprendrelequebec.gouv.qc.ca).

Ce document a été rédigé dans l'esprit de la rédaction épïcène, c'est-à-dire d'une représentation équitable des femmes et des hommes.

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales, 2012

ISBN: Version imprimée: 978-2-550-64921-2

ISBN: Version électronique: 978-2-550-64922-9

© Gouvernement du Québec – 2012

Tous droits réservés pour tous pays

*Also available in English in PDF format: [www.learningaboutquebec.gouv.qc.ca](http://www.learningaboutquebec.gouv.qc.ca)*

*Existe una versión en español en formato PDF: [www.aprendersobrequebec.gouv.qc.ca](http://www.aprendersobrequebec.gouv.qc.ca)*



# Apprendre LE QUÉBEC

## SOMMAIRE

**Bienvenue au Québec!**..... 5

### CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

L'engagement du gouvernement..... 10

Votre engagement..... 10

Les valeurs communes de la société québécoise..... 11

La vie quotidienne..... 15

Les villes et villages du Québec..... 22

Le coût de la vie..... 24

Le logement..... 26

Les services publics de santé et de services sociaux..... 37

La famille..... 41

L'éducation..... 49

Le travail..... 58

Les impôts..... 72

Le système politique québécois..... 74

Le système de justice..... 75

Les services policiers..... 78

L'exercice de vos droits..... 80

L'encadrement légal des relations de couple..... 86

Le bénévolat et l'action communautaire..... 90

La résidence permanente et la citoyenneté..... 91

## CE QUE VOUS DEVEZ FAIRE

Mon plan d'action personnalisé.....	96
Mes démarches auprès du gouvernement du Canada.....	100
Ma connaissance du français.....	101
Mon objectif professionnel.....	103
Mon secteur professionnel.....	107
Mon bilan de compétences et mes besoins de formation.....	110
Mon réseau de contacts.....	112
Mes outils de recherche d'emploi.....	113
Mes derniers préparatifs.....	115
Mon arrivée au Québec.....	119
Mes documents importants.....	121
Des services de soutien à l'installation et à l'intégration.....	124

Mon premier logement.....	125
Les services de garde et les écoles.....	129
Les crédits et aides financières.....	130
Ma recherche d'emploi.....	132
Vous pouvez compter sur nous!.....	136

## ANNEXES

Annexe 1 – <i>Pour nous joindre</i> .....	140
Annexe 2 – <i>Liste des principales professions et des principaux métiers réglementés au Québec</i> .....	141
Annexe 3 – <i>Régions du Québec</i> .....	143
Annexe 4 – <i>La « Déclaration de services à la clientèle »</i> .....	144
Annexe 5 – <i>Numéros importants</i> .....	145

# Bienvenue au Québec!

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 expérimenterez de nouvelles façons de faire.

## Un guide pour vous soutenir dans vos démarches

Pour la majorité des personnes immigrantes, il s'écoule généralement plusieurs mois entre l'obtention du Certificat de sélection du Québec et la délivrance du visa fédéral d'immigration.

Pourquoi ne pas profiter de cette période d'attente pour commencer à vous préparer? Cela pourra vous permettre de réaliser de grandes économies de temps et d'énergie quand vous serez au Québec.

*Apprendre le Québec* est un guide d'aide à l'intégration qui a été élaboré par le ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles pour vous soutenir dans la réalisation de votre projet d'installation.

Le guide comporte deux sections. La première, *Ce que vous devez savoir*, regroupe des informations pratiques sur un ensemble de sujets que vous avez intérêt à connaître pour bien préparer votre venue au Québec.

La seconde section, *Ce que vous devez faire*, propose un **plan d'action personnalisé** dans lequel vous pourrez noter quelques actions à faire, tant dans votre pays d'origine qu'à votre arrivée au Québec.

Ce plan vous aidera à évaluer vos besoins, à déterminer vos objectifs et à développer des stratégies efficaces pour les atteindre.

Votre plan pourrait vous être demandé au cours de rencontres que vous aurez au Québec avec des personnes en mesure de vous assister dans vos démarches d'intégration sociale et professionnelle.

Ces personnes travaillent pour :

- Emploi-Québec ;
- des organismes communautaires au service des personnes nouvellement arrivées.

Grâce à votre **plan d'action personnalisé**, elles pourront vérifier la progression de vos démarches. Il leur sera ainsi plus facile de cerner vos besoins et de vous guider.

### **Savoir se servir d'Internet : un atout pour réussir au Québec**

Tout au long du guide, on vous invitera à consulter des sites Web. Vous trouverez dans ces sites des renseignements qui vous seront très utiles ainsi que des outils interactifs pratiques.

Si vous ne savez pas comment vous servir d'Internet, nous vous suggérons de l'apprendre dans votre pays d'origine.

Nous vous encourageons à utiliser la version détaillée du **plan d'action personnalisé** disponible dans le site Internet du ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles.

**Mettez toutes les chances de votre côté...  
Préparez votre arrivée au Québec !**

# Ce que vous devez SAVOIR

## TABLE DES MATIÈRES

L'engagement du gouvernement.....	10	La vie quotidienne.....	15
Votre engagement.....	10	<i>Climat</i> .....	15
Les valeurs communes de la société québécoise.....	11	<i>Monnaie canadienne</i> .....	16
<i>Parler français, une nécessité</i> .....	12	<i>Taxes à la consommation et pourboires</i> .....	16
<i>Une société libre et démocratique</i> .....	12	<i>Services bancaires</i> .....	16
<i>Les pouvoirs politiques et religieux sont séparés</i> .....	12	<i>Consommation : recours, contrats, garanties et créances</i> .....	18
<i>Une société riche de sa diversité</i> .....	12	<i>Services postaux</i> .....	19
<i>Une société reposant sur la primauté du droit</i> .....	13	<i>Services municipaux</i> .....	19
<i>Les femmes et les hommes ont les mêmes droits</i> .....	13	<i>Transport en commun</i> .....	20
<i>L'exercice des droits et libertés</i> .....	14	<i>Automobile</i> .....	21

Les villes et villages du Québec.....	22
Le coût de la vie.....	24
<i>Dépenses moyennes des ménages</i> .....	24
<i>Consommation « à petits prix »</i> .....	25
Le logement.....	26
<i>Contexte général</i> .....	26
<i>Quelques termes à connaître</i> .....	26
<i>Régie du logement du Québec</i> .....	27
<i>Bail et offre de location</i> .....	27
<i>Loyer</i> .....	30
<i>Ameublement</i> .....	30
<i>Assurance habitation</i> .....	30
<i>Dépenses d'électricité, de gaz et de mazout</i> .....	30
<i>Téléphonie résidentielle et téléphonie mobile</i> .....	31
<i>Prévention des incendies</i> .....	32
<i>Usage et entretien du logement</i> .....	33
<i>Recyclage des déchets domestiques</i> .....	33
<i>Programmes et services d'aide au logement</i> .....	34
<i>Coopératives d'habitation et organismes à but non lucratif d'habitation</i> .....	35
<i>Achat d'une propriété ou d'une copropriété</i> .....	36

Les services publics de santé et de services sociaux.....	37
<i>Assurance maladie</i> .....	37
<i>Assurance médicaments</i> .....	38
<i>Services non couverts par le régime public d'assurance maladie</i> .....	39
<i>Accès aux soins de santé</i> .....	39
La famille.....	41
<i>Aide financière</i> .....	41
<i>Services de garde pour les enfants</i> .....	41
<i>Obligations familiales et travail</i> .....	44
<i>Congé de maternité ou de paternité et congé parental</i> .....	45
<i>Inscription d'une naissance au Québec</i> .....	47
<i>Personnes âgées</i> .....	47
L'éducation.....	49
<i>Maternelle, primaire et secondaire</i> .....	50
<i>Enseignement collégial</i> .....	53
<i>Enseignement universitaire</i> .....	54
<i>Formation continue et éducation des adultes</i> .....	55
<i>Formation en ligne</i> .....	56
<i>Aide financière aux études</i> .....	56
<i>Équivalences et reconnaissance des acquis et des compétences</i> .....	57

Le travail.....	58	Le système de justice.....	75
<i>Quelques caractéristiques du marché de l'emploi au Québec...</i>	58	Les services policiers.....	78
<i>Langues.....</i>	59	L'exercice de vos droits.....	80
<i>Recherche d'emploi.....</i>	60	<i>Droits et libertés de la personne.....</i>	80
<i>Services publics de recherche d'emploi.....</i>	63	<i>Violence conjugale et agression sexuelle.....</i>	82
<i>Professions et métiers réglementés.....</i>	65	<i>Logement et discrimination.....</i>	84
<i>Possibilités d'emploi partout au Québec.....</i>	67	<i>Emploi, discrimination et harcèlement.....</i>	84
<i>Travail autonome et création d'entreprise.....</i>	67	<i>Orientation sexuelle et discrimination.....</i>	86
<i>Conditions minimales de travail.....</i>	68	L'encadrement légal des relations de couple.....	86
<i>Évasion fiscale et travail au noir.....</i>	68	<i>Mariage.....</i>	87
<i>Syndicats.....</i>	69	<i>Union civile.....</i>	88
<i>Santé et sécurité au travail.....</i>	70	<i>Union de fait.....</i>	88
<i>Assurance-emploi (chômage).....</i>	70	<i>Séparation ou divorce.....</i>	88
<i>Aide financière de dernier recours.....</i>	71	Le bénévolat et l'action communautaire.....	90
Les impôts.....	72	La résidence permanente et la citoyenneté.....	91
Le système politique québécois.....	74		



## L'engagement du gouvernement

Le Québec est une société riche de sa diversité, qui accueille des personnes immigrantes venues des quatre coins du monde avec leur savoir-faire, leurs compétences, leur langue, leur culture et leur religion. Toutes les Québécoises et tous les Québécois jouissent des droits et libertés reconnus par la Charte des droits et libertés de la personne.

Le gouvernement du Québec offre, avec la collaboration de ses partenaires publics, privés et communautaires, des services d'accueil et de soutien à l'intégration sociale, économique et culturelle ainsi que des services de francisation adaptés aux besoins des personnes qu'il accueille sur son territoire.

### **Le MICC et les organismes au service des personnes immigrantes**

Au Québec, le ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles (MICC) est l'une de vos premières sources d'information. Par ailleurs, des organismes communautaires, soutenus financièrement par le MICC, contribuent aussi à l'accueil et à l'intégration des personnes immigrantes. Comme ils connaissent très bien les besoins des personnes nouvellement arrivées, ils peuvent vous apporter une aide concrète.

### **Des services gratuits**

Les services offerts par le MICC et les organismes communautaires sont gratuits. Seule la demande d'évaluation comparative des études effectuées à l'extérieur du Québec comporte des frais.

## Votre engagement

Toutes les Québécoises et tous les Québécois, y compris les personnes nouvellement arrivées, jouissent des droits et libertés reconnus par la Charte des droits et libertés de la personne 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 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. Des services publics et communautaires sont à votre disposition pour vous soutenir dans vos démarches.

### **Surmontez les difficultés d'adaptation**

Au contact de votre nouvelle société et de ses façons de faire différentes, il se peut que vous viviez une situation d'adaptation difficile : recherche d'emploi ardue, problèmes financiers, choc culturel, poids des responsabilités familiales à assumer dans un nouvel environnement, etc.

Vos 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.

Pour que votre situation s'améliore, vous devrez faire preuve de persévérance et aller chercher le soutien approprié.

### **Consultez les ressources de votre société d'accueil en toute confiance**

Différentes ressources peuvent vous aider à surmonter vos difficultés. Au Québec, il est d'ailleurs courant de chercher de l'aide à l'extérieur du cercle de la famille ou des amis.

Si vous avez besoin d'aide, n'hésitez pas à consulter un organisme communautaire au service des personnes immigrantes ou un Centre de santé et de services sociaux. Vous pouvez aussi vous adresser à l'école de vos enfants.



Le Québec est une société d'expression française, démocratique et pluraliste, basée sur la primauté du droit, ce qui signifie que toutes les personnes sont égales en valeur et en dignité et ont droit à une égale protection de la loi.

La connaissance et le respect des valeurs de la société québécoise 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 avez accepté de respecter les valeurs communes de la société québécoise et de vivre au Québec dans le cadre et le respect de ces valeurs. Vous avez aussi déclaré vouloir apprendre le français si vous ne le parlez pas déjà.

## 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 personnes immigrantes qui s'établissent à titre permanent au Québec fréquentent normalement l'école française. Les candidates et 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.

## 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 leur participation à des associations, à des partis politiques et à des instances administratives, comme des conseils d'administration.

Les citoyennes et les citoyens peuvent poser leur candidature à une élection et ont droit d'y voter. Ils élisent leurs représentantes et représentants à tous les ordres de gouvernement.

Lorsque l'État entend légiférer, la population est régulièrement invitée à prendre part à des consultations afin d'exprimer son 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.

## Les pouvoirs politiques et religieux sont séparés

L'État québécois et ses institutions sont laïques. Leurs décisions et leurs actions sont indépendants 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.

## Une société riche de sa diversité

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, toutes et 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.

## 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.

La Charte des droits et libertés de la personne interdit la discrimination ou le harcèlement discriminatoire basés sur :

- la race,
- la couleur,
- le sexe,
- la grossesse,
- l'orientation sexuelle,
- l'état civil,
- l'âge sauf dans la mesure prévue par la loi,
- la religion,
- les convictions politiques,
- 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 toutes les autres citoyennes et tous les autres citoyens du 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, y compris ceux traditionnellement réservés aux hommes. Elles sont présentes dans les postes de décision en tant que députées, mairesses, conseillères, administratrices et gestionnaires de grandes entreprises.

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 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 sans égard au type d'union (mariage, union civile ou union de fait).

En cas de divorce 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.

## L'exercice des droits et libertés

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 citoyennes et citoyens et des valeurs démocratiques du Québec. L'usage de la violence est interdit.

En somme, les Québécoises et 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.



### Consultez...

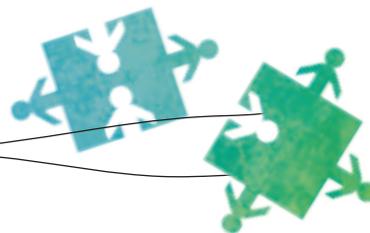
Le guide d'information  
*À parts égales, à part entière –  
L'égalité entre les femmes  
et les hommes au Québec*

Disponible en français,  
anglais, espagnol, créole,  
arabe, roumain, portugais,  
chinois et farsi

Secrétariat à la  
condition féminine

 [www.scf.gouv.qc.ca](http://www.scf.gouv.qc.ca)

► Publications





## Consultez...

La Charte des droits et libertés de la personne du Québec et tout ce qui concerne la discrimination, le harcèlement, l'exploitation des personnes âgées ou handicapées

Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse

[www.cdpedj.qc.ca](http://www.cdpedj.qc.ca)

Les valeurs communes de la société québécoise

Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles

[www.valeurscommunesduquebec.gouv.qc.ca](http://www.valeurscommunesduquebec.gouv.qc.ca)

La Déclaration du gouvernement du Québec sur les relations interethniques et interraciales

Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles

[www.quebecinterculturel.gouv.qc.ca](http://www.quebecinterculturel.gouv.qc.ca)

► *Lutte contre le racisme et la discrimination*

► *Déclaration du gouvernement du Québec sur les relations interethniques et interraciales*

# La vie quotidienne

## 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 23 °C l'été, alors que la moyenne hivernale est de -5 °C.

La plupart des nouvelles arrivantes et nouveaux arrivants sous-estiment les rigueurs de l'hiver québécois. L'hiver, la température descend souvent au-dessous de -15 °C et la neige est généralement abondante. Vous devez donc vous vêtir chaudement : chandail, manteau doublé, écharpe, gants ou mitaines (moufles), bottes doublées et imperméables. Vous devez aussi vous protéger la tête avec un chapeau, une tuque (bonnet) ou un capuchon.

Les habitations sont équipées de systèmes de chauffage qui assurent tout le confort nécessaire pendant la saison froide. Il est généralement recommandé de garder la température de votre logement à un minimum de 20 °C le jour et de 17 °C la nuit.

## Monnaie canadienne

La monnaie utilisée au Québec est le dollar canadien (\$). Si vous n'avez pas d'argent canadien en arrivant, vous pourrez vous en procurer aux bureaux de change à l'aéroport. Ailleurs, les courtiers en devises, certaines banques et caisses populaires offrent ce service.

## Taxes à la consommation et pourboires

### Les taxes à la consommation

Presque tous les biens et services font l'objet de deux taxes à la consommation :

- la taxe sur les produits et services du gouvernement fédéral appelée « TPS » (5% en 2012) ;
- la taxe de vente du Québec appelée « TVQ » (9,5% en 2012).

Ces taxes sont rarement incluses dans les prix indiqués et vous seront facturées au moment de payer un bien ou un service.

### Les pourboires

Les pourboires sont versés sur une base volontaire. L'usage veut que l'on verse un pourboire se situant entre 12 et 15% d'une facture avant taxes, principalement dans les bars, dans les restaurants avec service aux tables, pour les livraisons à domicile et les taxis.

Il est aussi habituel de laisser un pourboire plus petit aux pompistes, emballeuses et emballeurs, coiffeuses et coiffeurs, etc. Les salaires du personnel à pourboire sont généralement bas ; le pourboire leur permet d'avoir un revenu raisonnable.

## Services bancaires

Vous aurez besoin d'un compte bancaire pour effectuer vos transactions courantes.

**Prenez vos précautions!** – Ne fermez pas votre compte bancaire dans votre pays d'origine avant d'en détenir un au Québec.

Informez-vous sur les services des banques, des caisses populaires et des sociétés de fiducie avant de déterminer quelle institution offre le compte qui correspond le mieux à vos besoins, vous donne le meilleur rendement et vous impose le moins de frais d'administration.

Toutes les institutions financières offrent une gamme de services utiles : change de devises étrangères, transfert d'argent, coffre de sécurité, etc.

## Carte de débit bancaire

Les services bancaires sont de plus en plus automatisés. Vous trouverez des guichets automatiques dans la plupart des banques, caisses populaires et autres endroits publics (dépanneurs, centres commerciaux, etc.).

Vous pouvez y faire la plupart de vos transactions 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 vos achats chez la plupart des commerçants : supermarché, station-service, pharmacie, etc. Le montant sera débité directement de votre compte. Des frais de service peuvent s'ajouter à chaque transaction.

**Pour votre sécurité** – Conservez vos cartes de crédit et de débit en lieu sûr et ne dévoilez jamais votre numéro d'identification personnelle (NIP).

## Cartes de crédit

Les institutions financières et les commerces proposent un grand nombre de cartes de crédit. Leur publicité est souvent alléchante, offrant primes, points bonis et autres incitatifs pour recruter et fidéliser la clientèle.

La facilité d'accès au crédit exige la plus grande prudence. Si le crédit permet de vous procurer toutes sortes de produits, il coûte cher en intérêts, car les taux sont généralement très élevés, notamment avec les cartes de crédit offertes par les grandes chaînes de magasins.

Avant de faire une dépense à crédit, assurez-vous de pouvoir effectuer le versement total. Souvenez-vous que ce montant s'ajoute aux autres obligations financières que vous avez déjà.

Les associations de consommateurs peuvent vous renseigner sur vos droits relativement à l'ouverture d'un compte dans une institution financière. Elles peuvent aussi vous aider à équilibrer votre budget personnel ou familial.



## Consommation : recours, contrats, garanties et créances

En vous installant au Québec, vous devrez certainement acheter des biens et faire appel à des fournisseurs de services. Pour effectuer vos transactions, vous aurez souvent à signer un contrat.

### Recours

L'Office de la protection du consommateur est l'organisme gouvernemental responsable de faire appliquer et respecter certaines lois qui protègent les consommatrices et consommateurs.

### Contrats

La Loi sur la protection du consommateur encadre les contrats de crédit, de vente ou de location à long terme d'une automobile neuve ou d'occasion, les contrats avec des commerçants itinérants ainsi que les contrats de service à exécution successive (cours de langue, abonnement à un centre de conditionnement physique, cours de conduite, etc.).

Avant de signer un contrat, lisez attentivement toutes les clauses et portez une attention particulière à celles qui sont rédigées en petits caractères.

Un contrat peut être conclu sans signer un seul papier. C'est souvent le cas lorsque vous vous abonnez, par exemple, au service d'électricité, de téléphonie ou d'Internet.

### Garanties

La Loi sur la protection du consommateur prévoit que tous les biens achetés dans un commerce sont couverts par une garantie légale de qualité. Cette garantie couvre le bien pour un usage normal et une durée raisonnable, compte tenu du prix payé, du contrat et des conditions d'utilisation. Assurez-vous de bien comprendre la couverture de la garantie sur vos biens.

### Créances

Si vous éprouvez des difficultés à rembourser vos paiements et que l'agence de recouvrement communique avec vous, vous devez savoir qu'il lui est interdit de vous faire des menaces, du harcèlement ou de l'intimidation. On doit toujours vous faire parvenir un avis écrit avant de communiquer verbalement avec vous.

**Renseignez-vous...**

- Sur le crédit, les contrats et les garanties
  - Office de la protection du consommateur [www.opc.gouv.qc.ca](http://www.opc.gouv.qc.ca)
  - Option consommateurs [www.option-consommateurs.org](http://www.option-consommateurs.org)

## Services postaux

Les bureaux de Postes Canada offrent les services postaux courants (acheminement de lettres, de colis, etc.) et d'autres services (rétention du courrier lors d'un changement d'adresse, poste restante, mandat-poste, etc.).

Vous trouverez aussi des comptoirs postaux dans certains magasins, dépanneurs et pharmacies.

En semaine, le courrier est livré à votre domicile ou dans la case postale qui vous aura été attribuée.



Pour expédier une lettre ou un colis, vous devez indiquer clairement l'adresse et le code postal (6 caractères) de la ou du destinataire et affranchir l'envoi selon les tarifs en vigueur. Vous pouvez déposer vos lettres dans les boîtes aux lettres généralement situées en bordure des rues. Pour les colis, vous devez vous rendre dans un bureau de poste ou un comptoir postal. Il existe également des services de messagerie rapide privés.

Vous pouvez aussi recevoir et payer vos factures en ligne, en utilisant le service Postel de Postes Canada.

**? Renseignez-vous...**

Sur les services, les produits et les tarifs postaux

Postes Canada

[www.postescanada.ca](http://www.postescanada.ca)

## Services municipaux

Partout au Québec, les municipalités sont au cœur de la vie collective. Elles mettent à la disposition des citoyennes et citoyens des infrastructures et des équipements variés (centres sportifs, terrains de jeu, bibliothèques, maisons de la culture, patinoires, etc.) et organisent des activités qui varient selon les saisons.

Dans les bibliothèques, vous pourrez emprunter des livres, des CD et parfois des jouets. Vous pourrez lire les journaux ou utiliser un ordinateur pour naviguer dans Internet. Il se peut que vous ayez à payer un abonnement pour utiliser certains services.

Les municipalités offrent aussi plusieurs autres services comme :

- le transport en commun ;
- la sécurité publique (services de police) ;
- la sécurité incendie ;
- le ramassage des ordures et la collecte des matières recyclables.

### ? Renseignez-vous...

Sur les services offerts par les municipalités

Portails régionaux

[www.gouv.qc.ca](http://www.gouv.qc.ca)

Ministère des Affaires municipales, des Régions et de l'Occupation du territoire

[www.mamrot.gouv.qc.ca](http://www.mamrot.gouv.qc.ca)

## Transport en commun

La plupart des villes offrent un service de transport en commun par autobus.

Montréal est la seule ville à posséder un métro (train souterrain). Réparti sur quatre lignes, il 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.

Montréal exploite aussi cinq lignes de trains de banlieue.

Si vous vous déplacez souvent en transport en commun, l'achat d'une carte hebdomadaire ou mensuelle sera plus économique.

Conservez le reçu de vos cartes mensuelles. Il constitue votre preuve d'achat et il sera nécessaire si vous avez droit à un crédit d'impôt.

**En monnaie exacte!** – Si vous payez votre droit de passage en argent comptant, assurez-vous d'avoir la monnaie exacte.

Pour des raisons de sécurité, la personne qui conduit l'autobus ne peut rendre la monnaie et ne peut récupérer l'argent déposé dans la boîte de réception.



Les enfants, les élèves, les étudiantes et étudiants ainsi que les personnes âgées de 65 ans et plus peuvent bénéficier de titres de transport à tarif réduit, sur présentation des documents requis.

Pour connaître les tarifs, les horaires, les trajets et les itinéraires, communiquez avec le service de renseignements de la société de transport en commun de votre municipalité ou consultez son site Web. Cela vous permettra aussi de découvrir l'endroit où vous vivez.

## Automobile

Pour conduire une automobile, une motocyclette ou un scooter sur les routes du Québec, vous devez détenir un permis de conduire.

### Sécurité routière

La sécurité routière est un objectif primordial pour sauver le maximum de vies humaines en réduisant le nombre d'accidents de la route.

Au Québec, plusieurs mesures ont été mises en place par le gouvernement pour atteindre cet objectif.

Tous les véhicules doivent être immatriculés auprès de la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ).

Le port de la ceinture de sécurité est obligatoire pour tous les passagers, qu'ils soient assis à l'avant ou à l'arrière du véhicule.

Les bébés et les jeunes enfants doivent être assis dans un siège d'appoint adapté à leur taille.

### Les limites de vitesse sont fixées à :

- 100 km/h sur les autoroutes ;
- 50 km/h ou moins dans les villes (vous devez absolument respecter les limites de vitesse indiquées sur les panneaux de signalisation !);
- 30 km/h dans les zones scolaires.

Si vous voyez un autobus scolaire (la couleur est toujours jaune) dont les feux rouges intermittents clignotent, sachez qu'il est strictement interdit de le dépasser ou de le croiser. Autrement dit, tous les véhicules se trouvant dans la voie de cet autobus ou dans la voie opposée doivent s'arrêter.

Il est interdit de conduire avec des facultés affaiblies (alcool, drogue, etc.). Les infractions au Code de la sécurité routière peuvent entraîner des points d'inaptitude et des amendes.

Outre les amendes, l'accumulation des points d'inaptitude peut entraîner la perte temporaire du permis de conduire ou une augmentation de la contribution d'assurance.

▼ Au Québec, la conduite avec les facultés affaiblies, que ce soit sous l'effet de l'alcool (taux d'alcoolémie supérieur à 80 mg d'alcool par 100 ml de sang), de drogues ou de certains médicaments, constitue un acte criminel.

De même, les titulaires de permis de conduire âgés de 21 ans ou moins sont soumis à la règle du zéro alcool.

## Les villes et villages du Québec

### Louer ou acheter un véhicule d'occasion

Si vous voulez louer une automobile à long terme ou en acheter une d'occasion, renseignez-vous sur les précautions à prendre.

Un commerçant est, par exemple, obligé de fournir des renseignements sur une étiquette apposée sur l'automobile. Il doit aussi fournir une garantie de bon fonctionnement du véhicule, sous certaines réserves. Lisez attentivement cette garantie.

### Assurance automobile

Si vous êtes victime d'un accident d'automobile et que vous êtes une résidente ou un résident du Québec au sens du Régime public d'assurance automobile, vous bénéficiez d'une couverture pour vos dommages corporels. Ce régime, sans égard à la responsabilité, est administré par la SAAQ et est financé à partir des contributions d'assurance prélevées à même le coût du permis de conduire et de l'immatriculation des véhicules.

**Attention !** Dès que vous devenez propriétaire d'un véhicule, vous devez obligatoirement détenir — en plus de votre permis de conduire et de votre certificat d'immatriculation — une assurance de responsabilité contractée auprès d'un assureur privé afin de couvrir les dommages matériels.

### ? Renseignez-vous...

Sur le permis de conduire, l'immatriculation et le Régime d'assurance automobile du Québec

Société de l'assurance automobile du Québec

[www.saaq.gouv.qc.ca](http://www.saaq.gouv.qc.ca)





La province de Québec couvre un vaste territoire. Outre Québec, la capitale, et Montréal, la métropole, huit autres villes comptent plus de 100 000 habitants.

La moitié de la population québécoise est concentrée dans les grandes villes, alors que l'autre moitié habite dans des villes plus petites ou des villages répartis dans les 17 régions administratives.

Grandes villes du Québec	Régions administratives	Population (en 2011)
<b>Montréal</b>	Montréal	1 677 012
<b>Québec</b>	Capitale-Nationale	511 919
<b>Laval</b>	Laval	399 400
<b>Gatineau</b>	Outaouais	260 920
<b>Longueuil</b>	Montréal	235 310
<b>Sherbrooke</b>	Estrie	154 793
<b>Saguenay</b>	Saguenay–Lac-Saint-Jean	144 142
<b>Lévis</b>	Chaudière-Appalaches	137 394
<b>Trois-Rivières</b>	Mauricie	130 407
<b>Terrebonne</b>	Lanaudière	105 021

# Le coût de la vie

## Dépenses moyennes des ménages

Au Québec, le revenu moyen par habitant est comparable à celui de la plupart des pays industrialisés.

Par contre, le coût de la vie y est plus bas entre autres parce que le coût du loyer ou l'achat d'une maison est plus abordable, particulièrement lorsqu'on s'éloigne des grands centres urbains.

Bien sûr, la perception qu'on a du coût de la vie varie en fonction du pays d'où l'on vient, des économies dont on dispose et des habitudes de consommation.

**Le coût de la vie** – Cette notion fait référence aux dépenses effectuées par les ménages québécois. Elle comprend aussi les impôts et les taxes qu'ils doivent payer.

## Renseignez-vous...

- Sur le coût de la vie au Québec, les taux d'emploi et de chômage, les salaires, la démographie, etc.
- Sur les revenus et dépenses des ménages québécois

Institut de la statistique du Québec

[www.stat.gouv.qc.ca](http://www.stat.gouv.qc.ca)

► *Principaux indicateurs économiques du Québec*

## Renseignez-vous...

- Sur le territoire du Québec
- Sur les régions administratives et les villes

Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles

[www.immigration-quebec.gouv.qc.ca](http://www.immigration-quebec.gouv.qc.ca)

► *Où s'installer*

- Sur l'économie, les possibilités d'emploi et les services offerts aux personnes immigrantes

Portails régionaux

[www.gouv.qc.ca](http://www.gouv.qc.ca)

► *Dans votre région*

- Sur le coût des logements, le transport, les écoles, etc.

Ministère des Affaires municipales, des Régions et de l'Occupation du territoire

[www.mamrot.gouv.qc.ca](http://www.mamrot.gouv.qc.ca)

► *Répertoire des municipalités*

## Consommation « à petits prix »

Chaque société a développé, à sa manière, des réseaux d'entraide pour aider les ménages à faible revenu à mieux subvenir à leurs besoins. Au Québec, il existe :

- des groupes communautaires qui offrent des formules intéressantes, comme le dépannage alimentaire, des groupes d'achat, des cuisines collectives, etc. ;
- des entreprises d'économie sociale qui permettent de se procurer des vêtements, des meubles et autres articles à prix modique, tout en favorisant l'intégration en emploi de personnes au chômage ;
- des commerces spécialisés dans la vente d'articles d'occasion, comme les friperies pour les vêtements ;
- des ressourceries et autres organismes spécialisés en récupération, recyclage et revente de produits domestiques dans un contexte de développement durable.



**Les sous-sols des églises** – De tradition catholique, la société québécoise a longtemps utilisé les sous-sols d'églises pour venir en aide aux personnes dans le besoin.

Aujourd'hui encore, cette coutume persiste dans plusieurs paroisses du Québec. Vous pouvez y faire de belles découvertes, à petits prix, car ces lieux sont ouverts à l'ensemble de la population.

## Prenez le temps de découvrir ce qu'il y a autour de vous !

Consultez les journaux, les hebdomadaires locaux ou Internet pour trouver les ressources dont vous avez besoin. Adressez-vous aussi aux personnes établies au Québec depuis longtemps. Non seulement cela pourra s'avérer fort rentable pour vous, mais vous pourrez faire plus ample connaissance avec les gens de votre quartier ou de votre municipalité.

### Renseignez-vous...

Sur les produits recyclés

Recyc-Québec

 [www.recyc-quebec.gouv.qc.ca](http://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca)

► Répertoire sur les produits à contenu recyclé fabriqués au Québec

Sur les entreprises d'économie sociale

Chantier de l'économie sociale

 [www.chantier.qc.ca](http://www.chantier.qc.ca)

► Pôles régionaux

# Le logement

## Contexte général

Comme la majorité des Québécoises et Québécois vivant dans les villes, la plupart des personnes immigrantes sont locataires.

Depuis quelques années, dans certaines villes du Québec, il y a moins de logements à louer. Vous devrez donc faire preuve de patience et de persévérance pour trouver celui qui vous convient et, en attendant, vous devrez peut-être occuper un logement temporaire.

Le loyer varie, entre autres, selon :

- le nombre de pièces ;
- l'endroit où le logement est situé ;
- la proximité des services (transport, écoles, etc.) ;
- le fait que le logement soit meublé, semi-meublé ou non meublé et que le chauffage et l'électricité soient inclus ou non dans le prix.

Comme les appartements à louer sont généralement moins chers à l'extérieur des grandes villes, il pourra être intéressant d'évaluer les avantages que présentent les différentes régions du Québec avant de décider où vous établir.

## Renseignez-vous...

Sur le logement au Québec

Services Québec

 [www.gouv.qc.ca](http://www.gouv.qc.ca)

▶ Citoyens

▶ Vivre en logement

## Quelques termes à connaître



Au Québec, si on vous dit...	Cela vous indique...
« et demi », comme dans 2 ½, 3 ½, 4 ½, etc.	le nombre de pièces que comporte 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 inclus ou non dans le loyer
Eau chaude	que le coût de l'énergie pour l'utilisation de l'eau chaude est compris dans le loyer

## Régie du logement du Québec

La Régie du logement du Québec est le tribunal chargé d'appliquer la législation dans le domaine du logement locatif résidentiel.

La Régie a notamment pour mission :

- de favoriser la conciliation entre locateurs et locataires ;
- de décider des litiges dont elle est saisie ;
- d'informer les citoyennes et citoyens sur les droits et obligations des locateurs et locataires ainsi que sur les droits et obligations découlant d'un bail ;
- de rendre des décisions sur les litiges relatifs à un bail d'habitation.

**Renseignez-vous...**

Sur les droits et responsabilités des locataires et des propriétaires	Régie du logement du Québec
---	-----------------------------

 [www.rdl.gouv.qc.ca](http://www.rdl.gouv.qc.ca)

## Bail et offre de location

### Le bail

Le contrat de location d'un logement est appelé « bail ». Bien qu'il n'existe pas de périodes fixes pour la durée du terme d'un bail, la grande majorité des baux sont d'une année, commençant le 1<sup>er</sup> juillet et se terminant le 30 juin. La période la plus propice pour chercher un logement est donc d'avril à juin, mais on peut en trouver toute l'année.

Lorsque vous aurez fait votre choix, vous devrez signer un bail. Y seront inscrits :

- le nom et l'adresse de la ou du propriétaire ;
- votre nom ;
- le montant du loyer ;
- l'adresse exacte du logement que vous avez loué et d'autres mentions obligatoires prescrites par la loi.

**Attention !** Si le logement que vous avez loué est situé dans un immeuble nouvellement construit ou dans un local récemment transformé en logement, cela devra aussi être indiqué dans le bail, car la Régie du logement ne pourra pas en fixer le loyer pendant les cinq premières années.

La ou le propriétaire doit vous remettre un exemplaire du bail dans les dix jours suivant sa signature.

À la signature du bail, on ne peut vous réclamer à l'avance que le paiement de la première période de loyer qui est généralement d'un mois. On ne peut pas exiger d'acompte pour la remise des clés ou pour couvrir le coût de dommages éventuels. On doit ensuite vous livrer votre logement à la date convenue dans le bail.

### Lisez bien votre bail avant de le signer

Avant de signer un bail, lisez-le au complet très attentivement. Assurez-vous que toutes les conditions discutées avec la ou le propriétaire s'y trouvent, en particulier les réparations 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.

**Le formulaire de bail** – Le bail utilisé au Québec est le formulaire officiel fourni par la Régie du logement du Québec. L'utilisation de ce formulaire est obligatoire. Il doit être rédigé en français, à moins d'une entente mutuelle contraire.

La ou le propriétaire doit vous remettre, dans les dix jours suivant la date où l'entente a été conclue, une copie du bail.

### Ne signez qu'une seule offre de location à la fois

Lorsque vous signifiez votre intérêt après la visite d'un logement, la ou le propriétaire peut vous demander de remplir un document dans lequel vous donnez les renseignements et les références qui lui permettront de vérifier vos antécédents (votre comportement dans un logement antérieur, votre capacité de payer le loyer).



Ce document s'appelle une « offre de location ». Il comporte souvent une clause par laquelle la ou le propriétaire se réserve quelques jours pour faire des vérifications, après quoi on vous informe si on vous accepte comme locataire.

Étant donné que l'acceptation de cette offre 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 de votre démarche avant de vous engager dans une autre. Vous évitez ainsi d'être liée ou lié par plus d'un bail.

### **Quels renseignements peut-on vous demander ?**

Certains renseignements privés, comme votre numéro d'assurance sociale (NAS), de permis de conduire ou de carte d'assurance maladie, vous seront peut-être demandés par la ou le propriétaire. Il n'est pas obligatoire de donner ces renseignements et on ne peut pas refuser de vous louer le logement si vous n'avez pas fourni ces renseignements.

Afin de prouver votre solvabilité financière, vous pouvez présenter une preuve que vous avez les revenus nécessaires pour payer le loyer. Par exemple, les reçus d'une ancienne location, des factures acquittées de services publics, etc. Si vous ne pouvez fournir de tels documents, vous pouvez présenter une lettre de recommandation, par exemple d'un organisme communautaire au service des personnes immigrantes.

### **Les conditions de départ d'un logement**

Le bail ne peut être annulé que sur accord entre les deux parties ou dans certains cas exceptionnels prévus dans 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 est menacée.

Par contre, contrairement aux pratiques en vigueur dans certains pays, le fait de trouver un emploi loin de son logement ne vous permet pas de résilier votre bail.

### **Si vous prévoyez quitter votre logement à la fin du bail, vous devrez donner un préavis à votre propriétaire**

Pour un bail d'un an, le préavis doit être donné entre trois et six mois avant qu'il se termine, sinon il sera automatiquement renouvelé aux mêmes conditions. Pour un bail d'une durée inférieure à un an, le préavis sera d'un mois.

Si vous avez reçu un avis d'augmentation de loyer ou de modification du bail de la part de votre propriétaire, vous avez un mois pour y répondre. Si vous ne répondez pas dans ce délai, le bail est alors reconduit et les modifications demandées seront considérées comme ayant été acceptées.

Vous pouvez aussi sous-louer votre logement ou céder le bail à une autre personne, selon certaines modalités. Renseignez-vous auprès de la Régie du logement ou d'un organisme communautaire pour savoir comment procéder.

## Loyer

Pour éviter les difficultés financières, il est recommandé d'allouer un maximum de 30% de votre revenu brut au coût de votre logement, incluant les frais pour l'énergie.

En tant que 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, la résiliation de votre bail peut être demandée afin de vous expulser du logement, quelle que soit la période de l'année. En cas de retards fréquents, la ou le propriétaire peut aussi demander à la Régie du logement 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 en aviser la ou le propriétaire, sans quoi votre bail se renouvellera automatiquement.

## Ameublement

Lorsque vous immigrer au Québec, vous pouvez apporter vos effets personnels et domestiques sans payer des droits de douane. Toutefois, certaines 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, afin qu'ils soient conformes aux normes canadiennes.

## Assurance habitation

L'achat d'une police d'assurance habitation n'est pas obligatoire, mais elle est fortement recommandée afin de pouvoir faire face à un événement imprévu comme un incendie ou un vol.

### Si vous êtes locataire

L'assurance habitation vous protège contre des poursuites qui pourraient être intentées contre vous si des dommages étaient causés par votre négligence ou par vos biens.

### Si vous êtes propriétaire d'une maison ou d'un appartement (condominium)

L'assurance habitation permet de protéger l'investissement le plus important effectué au cours de notre vie.



### Renseignez-vous...

Sur l'assurance habitation

Bureau d'assurance  
du Canada

 [www.bac-quebec.qc.ca](http://www.bac-quebec.qc.ca)

## Dépenses d'électricité, de gaz et de mazout

Ces dépenses sont généralement assumées par la personne qui loue le logement, à moins que ce ne soit indiqué autrement dans le bail. Dans chaque région, les services d'électricité et de gaz sont assurés par un seul fournisseur.

L'installation d'équipements de chauffage à l'électricité et au gaz est soumise à des lois québécoises et des règlements municipaux.

Ne cherchez pas à faire des économies en effectuant vous-même ces travaux. Si votre installation causait un sinistre, votre compagnie d'assurance pourrait refuser de vous dédommager. Faites affaire avec des spécialistes!

## Vous pouvez étaler le paiement de vos factures sur l'année

Comme les factures d'énergie varient beaucoup d'une saison à l'autre, la plupart des fournisseurs acceptent d'étaler la facture totale sur l'année. Ces mesures ont l'avantage d'éviter de payer des sommes élevées durant l'hiver.

Enfin, même si les lois québécoises interdisent aux fournisseurs d'électricité, de gaz et de mazout de faire certaines interruptions de service pendant l'hiver, le fait de ne pas payer vos factures en temps voulu peut vous créer des difficultés.

### Renseignez-vous...

Sur l'électricité	Hydro-Québec	 <a href="http://www.hydro-quebec.com">www.hydro-quebec.com</a>
Sur le gaz	Gaz Métro	 <a href="http://www.gazmetro.com">www.gazmetro.com</a>
Sur le mazout	De nombreux fournisseurs offrent le service. Informez-vous auprès de vos proches, de vos voisins ou dans Internet.	

## Téléphonie résidentielle et téléphonie mobile

### Téléphone résidentiel (fixe)

Au Québec, plusieurs compagnies offrent des services téléphoniques résidentiels.

Pour obtenir une ligne téléphonique résidentielle, vous devez communiquer avec le service à la clientèle d'un fournisseur qui couvre votre municipalité. Vous pourrez ainsi vous procurer un appareil et des annuaires téléphoniques.

Vous devrez probablement verser un dépôt pour la mise en service qui se fait généralement en quelques jours.

Les entreprises de télécommunications offrent habituellement un tarif d'abonnement mensuel qui permet de faire un nombre illimité d'appels locaux, peu importe leur durée.

Généralement conclues par téléphone, les ententes de services de téléphonie et les abonnements à Internet sont des contrats, même si vous ne signez rien.

La Loi sur la protection du consommateur oblige les fournisseurs de tels services à respecter les clauses du contrat, notamment relativement au renouvellement ou à l'annulation.

## Pour les appels interurbains

Les compagnies de télécommunication peuvent vous offrir des forfaits mensuels à prix fixe, pour un nombre illimité d'appels effectués à certaines heures.

Les numéros commençant par 1 800, 1 888, 1 877 et 1 866 permettent de faire des appels interurbains gratuitement.

Les cartes d'appel, que vous pouvez acheter dans certains commerces, peuvent aussi être économiques pour faire des appels n'importe où au Canada ou dans le monde.

Informez-vous auprès des fournisseurs pour choisir celui qui vous offre les meilleures options.



### Consultez...

Internet, pour trouver le numéro de téléphone d'un organisme, d'une entreprise ou d'une personne

Canada 411

[www.fr.canada411.ca](http://www.fr.canada411.ca)

L'annuaire téléphonique (bottin imprimé)

Yellow Media inc.

[www.ypg.com/fr/demande](http://www.ypg.com/fr/demande)

## Téléphonie mobile (portables, cellulaires)

Plusieurs compagnies de télécommunication vendent ou louent des téléphones portables et proposent une grande variété de forfaits (nombre de minutes le jour, le soir, interurbains, etc.).

Les personnes immigrantes s'étonnent souvent des tarifs élevés de la téléphonie mobile au Québec et ont de mauvaises surprises lorsqu'elles reçoivent leur première facture.

Nous vous recommandons de faire preuve de prudence et de bien vous renseigner avant de vous engager auprès d'un fournisseur de services de téléphonie. N'hésitez pas à poser des questions et à prendre des notes sur les forfaits qu'on vous propose, sur le nombre d'appels entrants et sortants et de messages textes que vous pouvez envoyer ou recevoir, ainsi que sur les tarifs pour les appels ou les messages textes interurbains et les frais d'utilisation d'Internet.

## Prévention des incendies

Au Québec, les services de lutte contre les incendies (pompiers) sont gratuits et assurés par les municipalités.

De votre côté, vous devez prendre des précautions élémentaires pour éviter les incendies, particulièrement en hiver, lorsque les appareils de chauffage fonctionnent à plein régime. Évitez de placer des vêtements, des meubles ou des objets trop près des plinthes ou des radiateurs électriques ou près d'un poêle à bois.

Les incendies sont souvent provoqués par l'utilisation non sécuritaire d'une cuisinière ou par des fumeurs négligents. Faites preuve de vigilance en tout temps!

### Les avertisseurs de fumée

La majorité des municipalités obligent les propriétaires d'immeubles et de maisons à installer des avertisseurs de fumée.

Ces appareils peu coûteux, qui émettent un signal sonore lorsqu'ils détectent de la fumée, peuvent sauver votre vie et celle de vos proches, particulièrement lorsque l'incendie se déclare alors que tout le monde dort.

### Les extincteurs

La présence d'extincteurs est fortement recommandée et parfois exigée dans certaines villes.

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



**?** **Renseignez-vous...**

Sur la prévention des incendies, les avertisseurs de fumée, les extincteurs, etc.

Ministère de la Sécurité publique

[www.msp.gouv.qc.ca](http://www.msp.gouv.qc.ca)

► Sécurité incendie

## Usage et entretien du logement

En signant un bail, la ou le propriétaire s'engage à vous livrer un logement propre et en bon état. Comme locataire, vous vous engagez à le maintenir dans cet état. Vous n'êtes cependant pas responsable de l'usure normale.

Durant la période de location, aucune modification ne peut être apportée au logement.

Les locataires doivent respecter différents règlements municipaux, comme sortir les ordures ménagères et les bacs de recyclage aux endroits indiqués par la ville, ainsi que certaines règles propres à l'immeuble ou au bail. Par exemple, on ne doit pas utiliser le logement à d'autres fins que d'y habiter.

## Recyclage des déchets domestiques

Les municipalités du Québec vous invitent à participer au recyclage des déchets domestiques en faisant la collecte sélective des matières recyclables.

Pour ce faire, elles mettent à votre disposition des bacs de récupération afin d'y déposer les matières recyclables : papier, carton, verre, plastique et métal.

Certaines municipalités interdisent de jeter ces matières aux ordures. Cette interdiction sera progressivement étendue à l'ensemble du Québec. Des municipalités offrent aussi la collecte des matières compostables (par exemple, les déchets de table).

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

**? Renseignez-vous...**

Sur les matières recyclables > Recyc-Québec

[www.recyc-quebec.gouv.qc.ca](http://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca)

## Programmes et services d'aide au logement

La Société d'habitation du Québec (SHQ) est l'organisme responsable de l'habitation sur le territoire québécois.

La SHQ a mis en place plusieurs programmes destinés principalement aux personnes à revenu faible ou modeste ou qui ont des besoins particuliers, comme les familles ou les personnes âgées en légère perte d'autonomie. Un programme d'adaptation de domicile pour les personnes handicapées est également disponible.

Si vous avez de la difficulté à trouver un logement à coût abordable, vous pourriez être admissible au soutien financier pour vous aider à payer votre loyer. Vous pourriez aussi obtenir de l'aide financière pour effectuer les travaux nécessaires à l'adaptation de votre logement.

**? Renseignez-vous...**

Sur les formes d'aide au logement et les ressources disponibles en habitation	Société d'habitation du Québec	<a href="http://www.habitation.gouv.qc.ca">www.habitation.gouv.qc.ca</a>
		<ul style="list-style-type: none"><li>▶ <i>Me loger à peu de frais</i></li><li>▶ <i>Répertoire des organismes</i></li><li>▶ <i>1 800 463-4315 (sans frais)</i></li></ul>
	Ministère des Affaires municipales, des Régions et de l'Occupation du territoire	<a href="http://www.mamrot.gouv.qc.ca">www.mamrot.gouv.qc.ca</a>
		<ul style="list-style-type: none"><li>▶ <i>Répertoire des municipalités</i></li></ul>
Pour savoir si vous êtes admissible... <ul style="list-style-type: none"><li>• à un programme de la Société d'habitation du Québec</li><li>• à une habitation à loyer modique</li></ul>	Société d'habitation du Québec	<a href="http://www.habitation.gouv.qc.ca">www.habitation.gouv.qc.ca</a>
		<ul style="list-style-type: none"><li>▶ <i>Me loger à peu de frais</i></li><li>▶ <i>Répertoire des organismes</i></li><li>▶ <i>1 800 463-4315 (sans frais)</i></li></ul>

## Coopératives d'habitation et organismes à but non lucratif d'habitation

Une coopérative d'habitation est une propriété collective privée administrée démocratiquement par ses membres, par l'entremise d'une assemblée générale et d'un conseil d'administration. Pris individuellement, chaque membre en est locataire.

En devenant membre d'une coopérative d'habitation, vous vous engagez à vous impliquer dans l'exploitation et la gestion de la coopérative.

Étant donné qu'il s'agit d'une formule de partage collectif de la propriété, vous pourriez vous loger à un coût inférieur à celui du marché. Toutefois, tant que vous serez membre de la coopérative, la Régie du logement du Québec ne pourra pas fixer le prix de votre loyer.

Chaque coopérative possède habituellement sa propre liste d'attente et sélectionne ses membres de manière autonome.

Un organisme à but non lucratif (OBNL) d'habitation est une corporation qui regroupe des intervenantes et intervenants de la communauté. Ceux-ci sont appelés à assumer la gestion de cette forme de propriété collective, en partenariat avec les locataires. L'OBNL fonctionne sous la gouverne d'un conseil d'administration.

Les logements gérés par les OBNL sont principalement destinés à des personnes âgées, à des personnes qui éprouvent des difficultés à se loger adéquatement ou qui ont des besoins particuliers. La plupart de ces logements sont subventionnés et sont offerts à un coût inférieur à celui du marché.

Comme les coopératives d'habitation, chaque organisme à but non lucratif d'habitation gère sa propre liste d'admissibilité.

**? Renseignez-vous...**

Sur les coopératives d'habitation et les organismes à but non lucratif d'habitation	Confédération québécoise des coopératives d'habitation	<a href="http://www.cooperativehabitation.coop">www.cooperativehabitation.coop</a>
	Réseau québécois des OSBL d'habitation	<a href="http://www.rqoh.com">www.rqoh.com</a>
	Société d'habitation du Québec	<a href="http://www.habitation.gouv.qc.ca">www.habitation.gouv.qc.ca</a>

► Répertoire des organismes

## Achat d'une propriété ou d'une copropriété

L'achat d'une maison ou d'un appartement (condominium) exige beaucoup de précautions.

### L'achat d'une maison

Même si on peut vendre soi-même sa maison, la majorité des transactions se fait par l'entremise d'une courtière immobilière ou d'un courtier immobilier.

**L'offre d'achat conditionnelle** – Par prudence, faites une offre d'achat conditionnelle à l'obtention d'un prêt hypothécaire ou à l'inspection du bâtiment par une ou un spécialiste.

Après avoir choisi la maison que vous désirez acquérir, vous devrez faire une offre d'achat. Si la personne qui vend la maison accepte vos conditions, vous devrez donner

suite à votre offre d'achat. La transaction sera conclue par un acte de vente signé devant une ou un notaire.

Si vous achetez une propriété directement 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 qui suivent la signature de votre contrat. Cette résiliation peut comporter une pénalité – qui doit être prévue au contrat – et ne doit pas dépasser 0,5% du prix de vente.

## La copropriété

Vous voudrez 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 chaque propriétaire (les logements comme tels) et en parties communes (terrain, hall d'entrée, ascenseurs, escaliers, stationnements, etc.) réparties entre les copropriétaires.

La collectivité des copropriétaires (appelée «syndicat») administre le bâtiment et entretient les lieux communs.



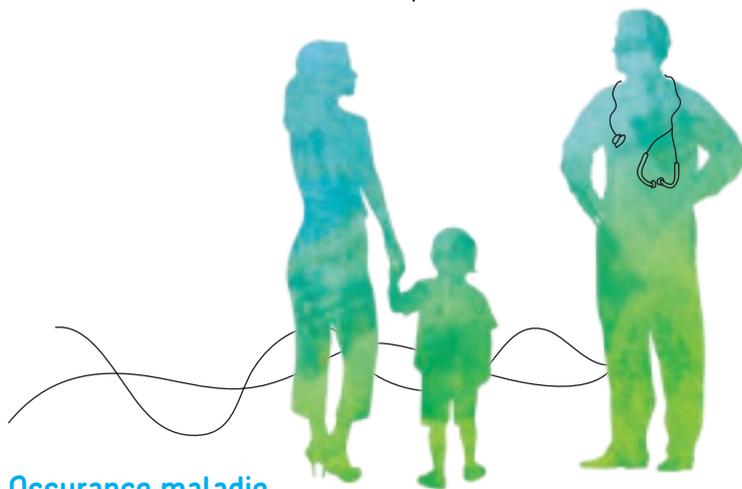
### Renseignez-vous...

Avant d'acheter une maison ou un appartement en copropriété

Société canadienne d'habitation et de logement

 [www.schl.ca](http://www.schl.ca)

## Les services publics de santé et de services sociaux



### Assurance maladie

Les soins médicaux et l'hospitalisation 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. Toutes les résidentes et tous les résidents du Québec peuvent être admissibles au régime. Ils doivent obtenir une carte d'assurance maladie en s'inscrivant à la RAMQ.

Ce régime couvre tous les soins médicaux essentiels. Avant de consulter une ou un médecin ou une ou un autre spécialiste de la santé, assurez-vous que cette personne participe au régime d'assurance maladie du Québec. Si ce n'est pas le cas, vous devrez payer vous-même la consultation.

### L'assurance privée pour les trois premiers mois : pour éviter des coûts très élevés

En règle générale, l'assurance maladie ne couvre pas les soins médicaux des personnes immigrantes durant les trois premiers mois suivant leur arrivée au Québec. Cette période d'attente est appelée « délai de carence ».

Si vous ne bénéficiez pas encore de l'assurance maladie et n'avez pas d'assurance privée, sachez que les coûts des soins médicaux sont très élevés.

Voici quelques exemples :

- une journée d'hospitalisation coûte 3 360 \$ ;
- une journée aux soins intensifs coûte 5 772 \$ ;
- les soins à l'urgence d'un hôpital coûtent 524 \$ par jour.

Ces tarifs ne comprennent pas les honoraires professionnels des médecins traitants.

## Quelques exceptions au délai de carence de trois mois

Dans certains cas, des services de santé 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 des 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 Centre local de services communautaires (CLSC), dont la vaccination.

## Votre pays a conclu une entente avec le Québec ?

Si vous venez d'un pays qui a conclu une entente de sécurité sociale avec le Québec, il n'y aura pas le délai de carence de trois mois et une preuve d'assurance du régime de sécurité sociale de votre pays d'origine sera requise au moment de l'inscription à la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ).

Les pays qui ont conclu une telle entente avec le Québec sont : la Belgique, le Danemark, la Finlande, la France, la Grèce, la Suède, la Norvège, le Portugal et le Luxembourg.

## Assurance médicaments

Le régime public d'assurance médicaments est administré par la RAMQ. Il est destiné à toutes les personnes qui résident au

Québec et qui ne sont pas couvertes par un régime d'assurance collective, et ce, en contrepartie d'une contribution financière qui tient compte des revenus de chacune et chacun. Cette contribution se présente sous deux formes : la prime et une contribution payable lors de l'achat de médicaments.

La vaste majorité des personnes immigrantes ont accès au régime public d'assurance médicaments trois mois après leur arrivée au Québec, selon les mêmes modalités que pour l'assurance maladie.

Si vous n'avez pas d'assurance collective, vous avez l'obligation de vous inscrire au régime public d'assurance médicaments. Pour vous inscrire, vous devez communiquer avec la RAMQ.

## Personnes de 65 ans et plus

Les personnes de 65 ans et plus sont inscrites automatiquement au régime public d'assurance médicaments. Par contre, si elles sont déjà admissibles à un régime d'assurance collective et qu'elles choisissent de maintenir cette assurance, elles doivent absolument en informer la RAMQ pour que l'achat de leurs médicaments soit pris en charge par cette assurance.



### Renseignez-vous...

- Sur le régime d'assurance maladie
- Sur le régime d'assurance médicaments

Régie de l'assurance maladie du Québec

 [www.ramq.gouv.qc.ca](http://www.ramq.gouv.qc.ca)

## Services non couverts par le régime public d'assurance maladie

### Soins dentaires et chirurgies buccales

Au Québec, les soins dentaires ne sont pas couverts, sauf pour :

- les enfants âgés de moins de dix ans ;
- dans certains cas, les personnes qui reçoivent des prestations d'assistance-emploi (aide sociale) ;
- certaines chirurgies buccales effectuées dans un hôpital ou un établissement universitaire.

**Où obtenir des soins dentaires à prix réduit ?** – Vous pouvez vous adresser à une clinique universitaire. Comme ces cliniques doivent d'abord répondre aux besoins de la clientèle étudiante, elles sont très fréquentées et les délais d'attente peuvent être de plusieurs mois.

Si vous ne faites pas partie des cas d'exception, vous devez payer les honoraires professionnels de la ou du dentiste. Si vous prenez un rendez-vous pour votre enfant de moins de dix ans, apportez sa carte d'assurance maladie.

### 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 personnes accidentées de la route ou du travail ;
- les personnes déjà hospitalisées qui doivent changer d'établissement ;
- les prestataires d'assistance-emploi (aide sociale) et les personnes âgées de 65 ans et plus.

### Vue et autres soins

Sauf pour quelques exceptions touchant les personnes mineures (moins de 18 ans) et les personnes âgées de 65 ans et plus, la consultation de spécialistes de la vision (opticiens, optométristes) ainsi que l'achat de lunettes ou de verres de contact ne sont pas couverts par l'assurance maladie.

Les soins associés à la chirurgie esthétique et aux médecines parallèles dites « douces ou alternatives » ne sont pas couverts non plus.

## Accès aux soins de santé

### Soins médicaux d'urgence

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

Si votre état de santé (ou celui de la personne qui nécessite des soins) vous empêche de vous déplacer, vous devez appeler les services médicaux d'urgence en composant le **911**.

## Autres services d'urgence spécialisés

Vous trouverez à l'annexe 5, dans Internet ou dans les premières pages de votre annuaire téléphonique, le numéro de plusieurs autres services d'urgence spécialisés comme l'aide aux victimes de violence conjugale ou d'agression sexuelle, aux jeunes, aux personnes suicidaires ou dépressives, la détection d'odeurs de gaz, le Centre antipoison, etc.

**Des conseils par téléphone avec Info-Santé** – Si votre santé ou celle d'une ou d'un de vos proches vous inquiète, contactez le service Info-Santé en composant le 811.

Une professionnelle ou un professionnel de la santé vous conseillera et vous dirigera au besoin vers la ressource appropriée.

Ce service est gratuit et accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

## Services médicaux et sociaux

Vous pouvez recevoir des services médicaux dans :

- les cabinets des médecins ;
- les cliniques ou les polycliniques ;
- les installations des centres de santé et de services sociaux (CSSS) qui sont : les centres locaux de services communautaires (CLSC) et les centres hospitaliers.

Ayez toujours sur vous votre carte d'assurance maladie et celle de votre enfant. Durant le délai de carence de trois mois, ayez sur vous votre preuve de préinscription à la RAMQ et votre preuve d'assurance privée ainsi que celles de votre enfant.

Les CSSS offrent à toute la population des services de santé et des services psychosociaux courants, avec ou sans rendez-vous. Ces services sont généralement accessibles gratuitement aux personnes qui ont une carte d'assurance maladie.

Prenez le temps de vous rendre au CLSC de votre quartier pour mieux connaître les services qu'il offre et les heures d'ouverture. S'il ne peut vous fournir l'aide dont vous avez besoin, le personnel vous dirigera vers l'organisme approprié.

Certains CSSS offrent aussi une assistance dans plusieurs langues. Il est possible d'obtenir des services de vaccination et de prélèvements dans la plupart des CLSC.



### Renseignez-vous...

Sur les services publics de santé et services sociaux

Ministère de la Santé et des Services sociaux

 [www.msss.gouv.qc.ca](http://www.msss.gouv.qc.ca)

# La famille

## Aide financière

Les gouvernements du Québec et du Canada ont mis en place des programmes d'aide financière pour aider les familles.

L'admissibilité à ces programmes tient compte de divers critères, comme le revenu familial, le nombre d'enfants et leur âge, ou encore la situation personnelle ou familiale.

## Qui fait quoi au gouvernement du Québec ?

### ? Renseignez-vous...

Sur l'aide financière à la famille : allocations et aides fiscales

Ministère de la Famille et des Aînés

[www.mfa.gouv.qc.ca](http://www.mfa.gouv.qc.ca)

► Famille

- Sur le soutien aux enfants (enfants à charge de moins de 18 ans)
- Sur l'aide financière supplémentaire pour enfant handicapé

Régie des rentes du Québec

[www.rrq.gouv.qc.ca](http://www.rrq.gouv.qc.ca)

► Les enfants

► Nouveau résident du Québec

## Qui fait quoi au gouvernement du Canada ?

### ? Renseignez-vous...

- Sur la prestation fiscale canadienne pour enfants
- Sur la prestation pour enfants handicapés
- Sur la prestation universelle pour la garde d'enfants

Agence du revenu du Canada

[www.arc.gc.ca](http://www.arc.gc.ca)

## Services de garde pour les enfants

Pour aider à concilier les responsabilités familiales et professionnelles, le gouvernement du Québec a mis en place un programme de places en services de garde à contribution réduite (7 \$ par jour en 2012).

D'autres mesures s'ajoutent à ce programme, notamment sous forme de crédits d'impôt ou de remboursement des frais de garde.

**Le saviez-vous ?** Au Québec, les parents doivent accorder à leurs enfants la sécurité et les soins nécessaires à leur épanouissement. Il est interdit de laisser de jeunes enfants sans surveillance.

## Qui fait quoi ?

Au Québec, les services de garde sont réservés en priorité aux enfants âgés de moins de cinq ans.

Les services de garde sont également offerts aux enfants qui fréquentent l'école primaire, après les cours (qui se terminent généralement à 15 heures).



## Centres de la petite enfance

Les centres de la petite enfance (CPE) sont des entreprises à but non lucratif titulaires d'un permis. Selon leurs installations, ils peuvent accueillir un maximum de 80 enfants à la fois.

Le tarif est de 7 \$ par jour et par enfant (en 2012).

## Garderies

Les garderies sont des entreprises titulaires d'un permis qui peuvent être subventionnées ou non par l'État. Selon leurs installations, elles peuvent accueillir jusqu'à un maximum de 80 enfants à la fois.

### Les tarifs sont les suivants :

- Garderies subventionnées : 7 \$ par jour et par enfant (en 2012) ;
- Garderies non subventionnées : elles fixent leurs propres tarifs.

## Services de garde en milieu familial

Ces services sont fournis dans une résidence privée par une ou un responsable d'un service de garde en milieu familial (RSG). La plupart des services de garde en milieu familial régis (reconnus par un bureau coordonnateur) offrent des places à contribution réduite.

## Les tarifs sont les suivants :

- Services de garde en milieu familial subventionnés : 7 \$ par jour (en 2012) ;
- Services de garde en milieu familial non subventionnés : ils fixent leurs propres tarifs.

## Services de garde non régis

Une personne peut offrir des services de garde à un maximum de six enfants sans avoir l'obligation d'être titulaire d'un permis ou d'être reconnue comme RSG. Comme ces services ne sont pas régis par le ministère de la Famille et des Aînés, vous devez vous assurer que les services offerts couvrent la santé, la sécurité et le bien-être de votre enfant.

## Comment trouver un service de garde ?

Vous devez vous inscrire au Guichet régional d'accès aux places en services de garde.

Pour trouver une place dans un service de garde éducatif, commencez vos recherches le plus rapidement possible.

Vous pouvez faire cette démarche par téléphone ou par Internet.

Vous pourrez ainsi vous enregistrer auprès de plusieurs services de garde de votre région.

## Renseignez-vous...

Pour vous inscrire à votre guichet régional

Ministère de la Famille et des Aînés

[www.mfa.gouv.qc.ca](http://www.mfa.gouv.qc.ca)

Services de garde

Pour utiliser le localisateur de services de garde

Ministère de la Famille et des Aînés

[www.mfa.gouv.qc.ca](http://www.mfa.gouv.qc.ca)

Localisateur de services de garde

## Contrats de services de garde

Si vous devez signer un contrat avec un service de garde en milieu familial ou un centre de la petite enfance, ce document devra être signé par les deux parties. Il est interdit de demander le paiement en un seul versement. Si le contrat devait être annulé, des règles s'appliquent et des pénalités peuvent être imposées.

## Aides financières additionnelles

Vous pourriez obtenir certaines aides financières supplémentaires, même si vous bénéficiez du Programme de places à contribution réduite pour faire garder vos enfants.

## Remboursement des frais de garde

Si vous participez à certaines mesures d'aide financière, vous pouvez obtenir le remboursement de vos frais de garde, à condition que ces frais résultent de votre participation à cette mesure.

## Crédit d'impôt remboursable

Si vous n'avez pas obtenu de place à contribution réduite pour faire garder votre enfant, renseignez-vous sur le crédit d'impôt auquel vous pourriez avoir droit : celui-ci pourrait vous permettre de récupérer jusqu'à 75% de la somme engagée. Vous pourriez aussi recevoir ce crédit d'impôt sous forme de versements anticipés.

### ? Renseignez-vous...

Sur le crédit d'impôt pour frais de garde d'enfants

Revenu Québec

[www.revenuquebec.ca](http://www.revenuquebec.ca)

► Citoyens

► Parent

## Déduction fédérale pour frais de garde

Les frais de garde que vous avez payés, y compris à contribution réduite, donnent droit à la déduction fédérale pour frais de garde.

### ? Renseignez-vous...

Sur la déduction fédérale pour frais de garde d'enfants

Agence du revenu du Canada

[www.arc.gc.ca](http://www.arc.gc.ca)

► Frais de garde d'enfants

## Obligations familiales et travail

Si vous travaillez à temps plein ou à temps partiel, la Loi sur les normes du travail vous accorde un certain nombre de congés et d'absences, payés ou non, pour raisons familiales ou parentales.

**Attention !** Certains congés sont rémunérés, d'autres non. Certaines mesures peuvent être combinées ou partagées entre les deux parents. Nous vous suggérons de consulter les sites Internet donnés en référence pour vous assurer d'une bonne compréhension.

Ces congés peuvent être accordés pour une ou plusieurs journées, selon la nature de l'événement. Voici quelques exemples de situations pouvant donner droit à un congé :

- votre mariage (ou union civile) ou celui d'un membre de votre famille ;
- le décès ou les funérailles d'un membre de votre famille ;
- des événements familiaux qui nécessitent votre présence et qui sont liés à la garde, à la santé ou à l'éducation de votre enfant (ou de celui de votre conjointe ou conjoint), à un accident, à un acte criminel ou à une maladie grave qui concerne un membre de votre famille.

**?** **Renseignez-vous...**

Sur les congés pour obligations parentales ou familiales	Commission des normes du travail
Sur les démarches à faire pour obtenir un congé parental ou familial	Communiquez avec votre employeur ou votre syndicat

[www.cnt.gouv.qc.ca](http://www.cnt.gouv.qc.ca)

→ *Congés et absences*

## Congé de maternité ou de paternité et congé parental

Au Québec, le gouvernement a mis en place des mesures permettant aux parents de prendre congé lors de l'arrivée d'un enfant tout en leur accordant un revenu durant ce congé au moyen du Régime québécois d'assurance parentale.

### Congé de maternité

Une femme enceinte peut prendre un congé de maternité avec l'assurance de réintégrer son travail sans perdre aucun avantage. Ce congé, sans salaire versé par l'employeur, est de 18 semaines continues.

Des congés pour examens de suivi de grossesse, pour interruption de grossesse, ou un congé de maternité spécial, peuvent aussi être accordés par l'employeur.

**Le saviez-vous ?** Si vous êtes enceinte et que votre travail présente des dangers pour votre santé ou celle de l'enfant à naître, vous pouvez demander une nouvelle affectation à votre employeur ou obtenir un retrait préventif. Informez-vous auprès de la Commission de la santé et de la sécurité du travail.

## Congé de paternité

Un salarié peut prendre un congé de paternité à l'occasion de la naissance de son enfant. Ce congé, sans salaire versé par l'employeur, est de cinq semaines continues.

Le congé de paternité ne peut pas être transféré à la mère et il ne peut pas être partagé avec elle.

À la fin d'un congé pour raisons parentales ou familiales, l'employeur doit vous réintégrer à votre poste habituel de travail. Il doit aussi vous donner le salaire et les avantages auxquels vous auriez eu droit si vous n'aviez pas pris congé.

## Congé parental

Il s'agit d'un congé sans salaire, d'une durée maximale de 52 semaines continues, attribué à chaque parent d'un nouveau-né ou d'un enfant mineur adopté.

Le congé parental s'ajoute au congé de maternité et au congé de paternité.

## Régime québécois d'assurance parentale

Ce régime prévoit le versement de prestations financières aux personnes salariées et aux travailleuses et travailleurs autonomes qui prennent l'un ou l'autre des congés suivants :

- un congé de maternité,
- un congé de paternité,
- un congé d'adoption,
- un congé parental.

Sous condition, principalement d'avoir travaillé un certain nombre d'heures au cours de la dernière année, les deux parents peuvent

avoir droit à un revenu correspondant à un pourcentage de leur salaire pour un maximum de 52 semaines. Ce maximum est à partager entre les deux parents dans une proportion dont ils conviennent entre eux.



## Renseignez-vous...

Sur le Régime québécois d'assurance parentale

Régime québécois d'assurance parentale

[www.rqap.gouv.qc.ca](http://www.rqap.gouv.qc.ca)

Sur les démarches à effectuer au moment de la naissance d'un enfant

Services Québec

[www.gouv.qc.ca/portail/quebec](http://www.gouv.qc.ca/portail/quebec)

- ▶ Citoyens
- ▶ Événements de vie
- ▶ Devenir parent

Sur le retrait préventif du travail

Commission de la santé et de la sécurité au travail

[www.csst.qc.ca](http://www.csst.qc.ca)

Sur le soutien et les services sociaux offerts avant et après la naissance et sur la planification familiale

Ministère de la Santé et des Services sociaux

[www.msss.gouv.qc.ca](http://www.msss.gouv.qc.ca)

## Inscription d'une naissance au Québec

Tout enfant né ou adopté au Québec doit être déclaré auprès du Directeur de l'état civil qui inscrit la naissance au registre de l'état civil du Québec. L'inscription au registre de l'état civil du Québec vous sera confirmée par lettre. Une fois l'enfant inscrit dans les délais prescrits, après vérification de son admissibilité par la Régie de l'assurance maladie du Québec, vous recevrez automatiquement la carte d'assurance maladie de votre enfant. Votre enfant sera aussi inscrit automatiquement au Soutien aux enfants versé par la Régie des rentes du Québec.

Au Québec, les parents ont l'obligation de déclarer la naissance de leur nouveau-né dans les 30 jours qui suivent l'accouchement. Si les parents ne sont pas mariés, ils doivent signer tous les deux la Déclaration de naissance pour établir la filiation de l'enfant.



### Renseignez-vous...

Sur les démarches à entreprendre après la naissance ou l'adoption d'un enfant

Services Québec

[www.gouv.qc.ca/portail/quebec](http://www.gouv.qc.ca/portail/quebec)

- ▶ Citoyens
- ▶ Événements de vie
- ▶ Devenir parent

## Services sociaux pour les enfants

Selon le Code civil du Québec et d'autres lois, les enfants ne sont pas la « propriété » de leurs parents ; ils sont des personnes à part entière.

La société québécoise entend assurer une éducation valable aux enfants et 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, vous devez le signaler au Directeur de la protection de la jeunesse (DPJ) de votre région.

## Personnes âgées

Les personnes âgées qui immigrer au Québec, souvent pour rejoindre un fils ou une fille, peuvent avoir des besoins particuliers en raison de leur état de santé ou par manque d'autonomie financière.

**Le saviez-vous ?** La Régie des rentes du Québec et les programmes de la sécurité du revenu du gouvernement du Canada contribuent à assurer un revenu minimal décent aux personnes âgées ou retraitées.

Au Québec, les personnes âgées peuvent bénéficier :

- de la gratuité de certains services ou de tarifs réduits pour certains services publics, par exemple le transport en commun ;
- des régimes de retraite publics ou certaines allocations, si elles y ont droit.

Exploiter une personne âgée, c'est profiter de son état de vulnérabilité ou de dépendance pour la priver de ses droits. Quand la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse a des raisons de croire que la vie, la santé ou la sécurité d'une personne âgée victime d'exploitation est menacée, elle peut demander à un tribunal d'ordonner une mesure d'urgence.

### **Contactez...**

Le service d'écoute pour les personnes âgées victimes d'abus psychologique, financier ou physique

Ligne Info-Abus pour les personnes âgées

▶ *Montréal :*  
514 489-2287

▶ *Ailleurs au Québec :*  
1 888 489-2287  
(sans frais)

### **Pension de retraite et services sociaux**

Si vous immigrez au Québec et que vous ou votre conjointe ou conjoint avez cotisé à un régime de retraite dans un pays avec lequel le Québec a conclu une entente de sécurité sociale, vous pourriez recevoir une pension de retraite, d'invalidité ou de conjoint survivant de ce pays.

Les Centres de santé et de services sociaux sont la porte d'accès à plusieurs services destinés aux personnes âgées, en particulier celui visant le 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.



## ? Renseignez-vous...

Sur les services et programmes d'aide aux personnes âgées

Ministère de la Famille et des Aînés

[www.mfa.gouv.qc.ca](http://www.mfa.gouv.qc.ca)

Sur le Régime des rentes du Québec et les ententes internationales de sécurité sociale (retraite et allocations)

Régie des rentes du Québec

[www.rrq.gouv.qc.ca](http://www.rrq.gouv.qc.ca)

Sur le Régime d'assurance maladie du Québec

Régie de l'assurance maladie du Québec

[www.ramq.gouv.qc.ca](http://www.ramq.gouv.qc.ca)

Sur la pension de sécurité de la vieillesse et le supplément de revenu garanti

Service Canada

[www.servicecanada.gc.ca](http://www.servicecanada.gc.ca)

► *Aînés*

Sur les accords de sécurité sociale internationaux

Service Canada

[www.servicecanada.gc.ca](http://www.servicecanada.gc.ca)

## L'éducation

Au Québec, le système d'éducation est laïc. Il est gratuit pour les résidentes et résidents du Québec, de la maternelle au collégial (postsecondaire) inclusivement.

L'enseignement est offert en français ou en anglais, selon la langue d'enseignement en usage dans les écoles. Cependant, comme le français est la langue officielle du Québec, les enfants des personnes immigrantes, quelle que soit la langue de leurs parents, doivent normalement fréquenter l'école francophone jusqu'à la fin de leurs études secondaires.

Tous les enfants âgés de 6 à 16 ans ont l'obligation d'aller à l'école. L'année scolaire commence à la fin du mois d'août ou au début du mois de septembre. Elle se termine habituellement avant le 24 juin (Fête nationale du Québec). Sa durée est d'au moins 180 jours de classe. La mixité des classes (garçons et filles) est la norme à tous les niveaux d'études.

## Commissions scolaires

Les commissions scolaires regroupent les écoles publiques, jusqu'au niveau secondaire inclusivement, les centres de formation professionnelle et les centres d'éducation des adultes. Elles peuvent être francophones ou anglophones.

Les commissions scolaires sont administrées par un conseil de commissaires élus au suffrage universel pour un mandat de quatre ans et de parents élus pour un an.

Elles ont pour mandat :

- de déterminer les services éducatifs offerts par chaque école et chaque centre de formation professionnelle et d'éducation des adultes ;
- d'assurer les services de garde pour les élèves qui fréquentent l'école maternelle ou l'école primaire ;
- d'organiser au besoin le transport de leurs élèves ;
- de fournir d'autres services, comme la restauration (cafétéria) et l'hébergement.

## Mesures de soutien à l'apprentissage du français

Si vos enfants ne parlent pas le français, ils peuvent bénéficier des services d'accueil et de soutien à l'apprentissage du français. L'organisation de ces services peut varier d'une école à l'autre.

## Maternelle, primaire et secondaire

### Éducation préscolaire (école maternelle)

L'éducation préscolaire prépare les enfants à l'école primaire.

Elle leur permet de bénéficier d'un encadrement qui favorise leur développement et d'acquérir les habiletés qui faciliteront leur entrée à l'école primaire et leur réussite scolaire.

Bien que la maternelle ne soit pas obligatoire, 98 % des enfants qui ont l'âge de la fréquenter y sont inscrits.

La maternelle est offerte :

- aux enfants de quatre ans, à mi-temps, dans quelques écoles ;
- aux enfants de cinq ans, à temps plein, partout au Québec, par le réseau d'enseignement public et certaines écoles privées.



## École primaire

Pour être admis à l'école primaire, votre enfant doit avoir six ans avant le 1<sup>er</sup> octobre de l'année scolaire pour laquelle vous l'inscrivez.

Tous les enfants âgés de six ans doivent être inscrits à l'école primaire, qu'ils aient fréquenté ou non l'école maternelle.

L'enseignement primaire est de six années. Il comprend trois cycles de formation de deux ans chacun.

Les enfants ayant des problèmes d'adaptation peuvent bénéficier de services spécialisés.

## École secondaire

Après l'école primaire, les élèves doivent poursuivre leur scolarité au secondaire, qui comporte deux cycles. Le premier cycle, d'une durée de deux ans, offre une formation de base commune. Le deuxième cycle comporte trois parcours de formation :

- un parcours de formation générale ;
- un parcours de formation générale appliquée ;
- un parcours de formation axée sur l'emploi, qui offre deux niveaux de formation – une formation préparatoire au travail et une formation menant à l'exercice d'un métier semi-spécialisé (comme aide-bouchère ou aide-boucher, commis d'épicerie).

Les deux premiers parcours donnent accès à la formation professionnelle, collégiale et universitaire. Le troisième s'effectue en alternance travail-études et peut mener directement au marché du travail ; il peut aussi, à certaines conditions, déboucher sur des programmes de formation professionnelle ou encore sur la poursuite d'études en formation générale.

La formation professionnelle peut commencer après la 3<sup>e</sup>, la 4<sup>e</sup> ou la 5<sup>e</sup> année du secondaire, selon le programme choisi.

## Les diplômes en formation professionnelle

### Le DEP

Le diplôme d'études professionnelles (DEP) atteste l'acquisition par l'élève des compétences nécessaires à l'exercice d'une profession ou d'un métier.

La durée de la formation est en moyenne d'un an et demi (600 à 1 800 heures).

### L'ASP

L'attestation de spécialisation professionnelle (ASP) atteste la réussite de l'élève dans un champ de compétences plus spécialisé que la formation initiale obtenue par un DEP.

Selon la spécialité choisie, la formation est de 6 ou 12 mois (330 à 900 heures).

Plus de 20 programmes sont offerts aux titulaires d'un DEP dans certains secteurs de formation.

## Écoles privées

Un réseau d'établissements privés reconnus par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport offre également les programmes d'études officiels.

Pour fréquenter ces établissements, il faut payer des droits de scolarité et satisfaire aux conditions d'admission propres à chacun.

## Services de garde en milieu scolaire

L'horaire des élèves qui fréquentent l'école maternelle ou l'école primaire coïncide rarement avec celui des parents qui travaillent, car la fin des cours est habituellement à 15 heures.

La plupart des écoles offrent (généralement pour 7 \$ par jour) 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 le service de garde de l'école après la classe peuvent profiter de cette période pour faire leurs travaux scolaires.

Les services de garde en milieu scolaire sont aussi offerts durant les journées pédagogiques et à d'autres occasions au besoin.

### Journées pédagogiques : jours de congé pour les élèves!

Ces journées sont déterminées à l'avance par les commissions scolaires. Elles permettent au personnel enseignant de faire des ateliers de travail pour traiter de divers sujets.

## Participation des parents à l'école

Il est important de suivre les progrès de votre enfant à l'école.

Pour vous permettre de le faire, le personnel enseignant vous enverra régulièrement des invitations pour :

- rencontrer les enseignantes et enseignants ;
- connaître les programmes scolaires ;
- participer à des activités réalisées par les élèves (concerts, pièces de théâtre, expositions, etc.).

En participant aux rencontres et aux activités de l'école, vous pourrez faire la connaissance des camarades de classe de votre enfant et rencontrer d'autres parents qui vivent dans votre quartier.

Au Québec, on encourage les parents à collaborer activement au projet éducatif de leurs enfants, entre autres, en s'impliquant dans le conseil d'établissement ou l'organisme de participation des parents de l'école.

? Renseignez-vous...	
Sur le système d'éducation au Québec	Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport
Sur la participation parentale, les droits et les intérêts des parents des élèves du primaire et du secondaire	Fédération des comités de parents du Québec

[www.mels.gouv.qc.ca](http://www.mels.gouv.qc.ca)

[www.fcpq.qc.ca](http://www.fcpq.qc.ca)

## Enseignement collégial

Au Québec, l'enseignement collégial représente le premier échelon de l'enseignement supérieur (le deuxième échelon étant l'université).

Les collèges d'enseignement général et professionnel (cégeps) et certains collèges privés offrent aux étudiantes et étudiants le choix entre des programmes d'études préuniversitaires et des programmes d'études techniques. Les premiers, d'une durée de deux ans, préparent aux études universitaires, alors que les seconds, d'une durée de trois ans, sont conçus en fonction du marché du travail. Toutefois, à certaines conditions, la formation technique peut aussi donner accès à l'université. Dans les

Au Québec, l'enseignement collégial se situe entre l'enseignement secondaire et l'enseignement universitaire.

deux types de programmes, une formation générale commune est offerte aux étudiantes et étudiants (français, anglais, philosophie et éducation physique).

## Le DEC

Le diplôme d'études collégiales (DEC) sanctionne la formation acquise dans le cadre des programmes d'études préuniversitaires et des programmes d'études techniques.

## L'AEC

Les collèges offrent également des programmes de plus courte durée, qui permettent d'obtenir une attestation d'études collégiales (AEC). Ces programmes s'adressent aux adultes et ne sont généralement pas accessibles aux jeunes qui viennent de terminer leurs études secondaires.

## Pour faire une demande d'admission au cégep

Choisissez le programme qui vous convient le mieux et adressez-vous à l'un des trois services régionaux d'admission. Pour un collège qui n'est pas affilié à un tel service, la demande d'admission doit être envoyée directement au collège choisi. La demande doit être faite :

- avant le 1<sup>er</sup> mars pour la session d'automne (commençant à la fin du mois d'août) ;
- avant le 1<sup>er</sup> novembre pour la session d'hiver (commençant au mois de janvier).

Les collèges peuvent exiger des droits d'admission. Informez-vous auprès de l'établissement que vous désirez fréquenter pour connaître le montant de ces droits.



## Renseignez-vous...

Sur les cégeps,  
leur emplacement  
et leurs programmes

Fédération des cégeps

 [www.fedecgeps.qc.ca](http://www.fedecgeps.qc.ca)

## Enseignement universitaire

L'enseignement universitaire représente le second échelon de l'enseignement supérieur au Québec. La durée des études varie selon la discipline choisie.

Les universités québécoises possèdent une grande autonomie. Elles définissent leur propre régime d'études, elles élaborent leurs programmes d'enseignement et de recherche, elles déterminent leurs exigences pour l'admission et l'inscription des étudiantes et étudiants et elles délivrent leurs propres diplômes.

Le Québec compte plusieurs universités, écoles supérieures et instituts de recherche, à Montréal, Québec, Sherbrooke et dans toutes les régions du Québec grâce au réseau de l'Université du Québec dont les établissements sont situés à Rouyn-Noranda,

Saguenay, Gatineau, Montréal, Rimouski et Trois-Rivières. Certaines de ces universités ont des campus dans d'autres municipalités telles que Laval, Saint-Jérôme, Longueuil et Lévis.

### Trois cycles d'études à l'université

#### Études universitaires de premier cycle

Au premier cycle, les études sont sanctionnées par :

- un certificat ou un diplôme (une ou deux années d'études),  
ou
- un baccalauréat (trois à cinq années d'études). Le « bac » donne accès au marché du travail ou à la poursuite des études de 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> cycle.



Photo Université de Sherbrooke par Michel Caron

## Études universitaires de deuxième cycle

Les études de deuxième cycle sont sanctionnées par :

- un certificat ou un diplôme (habituellement une année d'études),  
ou
- une maîtrise (habituellement deux années d'études).

## Études universitaires de troisième cycle

Les études de troisième cycle peuvent s'étendre sur trois années ou plus. Elles conduisent à l'obtention d'un doctorat.

### Pour faire une demande d'admission à l'université

Choisissez le programme qui vous convient le mieux et adressez-vous à l'université qui répond à vos besoins. Nous vous recommandons d'effectuer vos recherches dans Internet.

Pour faire votre demande d'admission et suivre votre formation, vous devrez payer des droits de scolarité.

Les dates limites d'inscription varient selon les universités et les programmes de formation.

## Formation continue et éducation des adultes

Au Québec, il est courant de faire des études tout en continuant à travailler pour mettre à jour ses compétences professionnelles ou en acquérir de nouvelles.

Plusieurs solutions sont en place pour permettre de concilier le travail, les études et la famille. Par exemple : plusieurs organismes et entreprises offrent des services d'éducation et de formation aux adultes, y compris des services spécifiques aux personnes immigrantes.

Les centres de formation des adultes permettent à toute personne de 16 ans et plus d'obtenir un diplôme d'études secondaires (DES) ou d'acquérir les préalables à la formation professionnelle ou aux études postsecondaires. Des formations en insertion sociale et en insertion socioprofessionnelle sont aussi offertes. Ces formations permettent d'obtenir un certificat de formation en insertion socioprofessionnelle des adultes ou un certificat de formation à un métier semi-spécialisé.

Les commissions scolaires, les cégeps et les universités offrent aussi des cours du soir et des programmes de formation à temps partiel.

Vous n'avez pas à choisir entre le travail ou la formation, mais plutôt à faire le bon dosage entre le travail et la formation pour répondre à vos besoins et vos objectifs.



### Contactez...

La ligne  
Info Apprendre

Un service téléphonique d'aide et de référence gratuit et confidentiel pour répondre à vos questions sur l'éducation et la formation au Québec

1 888 488-3888  
(sans frais)

## Formation en ligne

La formation en ligne (à distance) est en plein essor, car c'est une formule qui offre beaucoup de souplesse, que ce soit pour étudier aux niveaux secondaire, collégial ou universitaire.

### Renseignez-vous...

- Sur la formation en ligne
- Sur les établissements d'enseignement, les ressources et les cours

Télé-université

 [www.teluq.quebec.ca](http://www.teluq.quebec.ca)

Centre régional de formation à distance du Grand Montréal

 [www.csqi.qc.ca/distance](http://www.csqi.qc.ca/distance)

Société de formation à distance des commissions scolaires du Québec

 [www.sofad.qc.ca](http://www.sofad.qc.ca)

Réseau d'enseignement francophone à distance du Canada

 [www.refad.ca](http://www.refad.ca)

Le-Formateur.com

 [www.le-formateur.com](http://www.le-formateur.com)

Portail de la formation à distance au Québec

 [www.portailfad.qc.ca](http://www.portailfad.qc.ca)

Cégep@distance

 [www.cegepadistance.ca](http://www.cegepadistance.ca)

## Aide financière aux études

Le gouvernement du Québec offre une aide financière aux personnes qui poursuivent des études postsecondaires.

Le montant de l'aide auquel vous pouvez avoir droit est généralement basé sur votre situation familiale, les dépenses liées à la poursuite de vos études, les contributions financières que vous recevez et le revenu que vous avez gagné au cours de l'année précédente.

Cette aide est versée sous forme de prêt puis sous forme de bourse, lorsque le montant des besoins financiers est supérieur au montant du prêt qui pourrait vous être accordé.

Si vous recevez un prêt, vous devrez le rembourser progressivement lorsque vous aurez terminé vos études. Tout au long de vos études à temps plein, c'est le gouvernement du Québec qui assure le paiement des intérêts sur le prêt. Les intérêts deviennent à votre charge à la fin de vos études à temps plein.

Si vous recevez une bourse, celle-ci n'a pas à être remboursée.

### Renseignez-vous...

Sur l'aide financière aux études (prêts et bourses)

Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport

 [www.afe.gouv.qc.ca](http://www.afe.gouv.qc.ca)

Service gratuit de recherche de bourses

 [www.boursetudes.com](http://www.boursetudes.com)

## Équivalences et reconnaissance des acquis et des compétences

### Équivalences

Au Québec, la reconnaissance des acquis d'une ou d'un élève admis à la formation générale des jeunes est faite au moyen d'épreuves élaborées conformément aux programmes d'études du Québec.

Le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport autorise l'attribution d'unités en équivalence à une candidate ou un candidat adulte qui poursuit une formation en vue de l'obtention d'un DES ou de l'admission à un programme d'études, et ce, après avoir analysé son dossier scolaire.

### Évaluation comparative des études effectuées hors du Québec

L'*Évaluation comparative des études effectuées hors du Québec* est un document qui établit une comparaison générale entre deux systèmes éducatifs officiels. Cette évaluation pourrait vous être utile dans vos démarches de recherche d'emploi, pour faire une demande d'admission à un programme d'études ou pour présenter votre candidature à certains organismes de réglementation. Elle fournit une description des diplômes, des relevés de notes et des études effectuées dans un système scolaire reconnu par les autorités d'un pays ou d'une province autre que le Québec.

**Attention!** L'*Évaluation comparative des études effectuées hors du Québec* n'est ni un diplôme ni une reconnaissance des acquis. Comme le dépôt d'une demande d'évaluation comparative coûte plus de 100 \$, il est recommandé de bien vous renseigner pour savoir si vous avez vraiment besoin de ce document avant d'en faire la demande.

### Renseignez-vous...

Sur l'*Évaluation comparative des études effectuées hors du Québec* et le formulaire pour faire une demande

Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles

 [www.immigration-quebec.gouv.qc.ca](http://www.immigration-quebec.gouv.qc.ca)

► *Évaluation comparative des études effectuées hors du Québec*

# Le travail

Le marché du travail québécois comporte de nombreuses particularités. Le fait d'être choisi notamment en fonction de ses diplômes et de ses compétences n'est pas garant d'une intégration professionnelle rapide et réussie. C'est pourquoi nous vous recommandons fortement de mettre en œuvre le **plan d'action personnalisé** préparé à votre intention, présenté dans la section *Ce que vous devez faire* du guide.

## Quelques caractéristiques du marché de l'emploi au Québec

### Où sont les emplois ?

La plupart des emplois offerts sur le marché sont dans le secteur des services. Le secteur manufacturier offre moins d'emplois, mais les conditions de travail y sont souvent intéressantes.

Les petites et moyennes entreprises sont celles qui recrutent le plus de personnes.

### Comment les employeurs recrutent-ils ?

La majorité des emplois sont pourvus par la voie du réseautage, c'est-à-dire par les contacts de l'employeur et de ses collaborateurs plutôt que par des offres d'emploi annoncées dans Internet ou les journaux.

### Sur quels critères se basent les employeurs pour embaucher ?

Au Québec, de façon générale, le recrutement et les promotions sont basés sur les compétences, les réalisations et les performances individuelles.

Les employeurs prennent aussi en compte la capacité de la personne à s'intégrer à l'équipe de travail.

### Quels sont les meilleurs atouts pour trouver un emploi ?

Une formation minimale est exigée dans la majorité des offres d'emploi. Cette formation équivaut à 11 années de scolarité, ce qui correspond au diplôme d'études secondaires (DES).

Une bonne connaissance de la langue écrite est hautement valorisée dans l'ensemble du marché du travail professionnel.

La connaissance du français et souvent de l'anglais, à l'oral et à l'écrit, détermine grandement les chances d'avancement professionnel.

### Qu'est-ce que les employeurs valorisent ?

De façon générale, les employeurs apprécient le travail d'équipe, la coopération et la participation du personnel dans l'entreprise. Bien qu'ils ne le fassent pas systématiquement, ils n'hésitent pas à le consulter. Ils s'attendent alors à une communication directe et à des commentaires constructifs.

Les employeurs organisent souvent des réunions de travail avec un ordre du jour précis, ce qui favorise des échanges structurés et ordonnés en fonction des objectifs de la rencontre.

Dans les prises de décision, ils recherchent habituellement le consensus (l'approbation des autres) et ils règlent les conflits par la négociation et le compromis.

Les employeurs accordent aussi une grande importance au respect des horaires et des échéanciers.

## Langues

### Le français

Le français est la langue officielle du Québec et la langue maternelle de la vaste majorité de la population. Il est donc nécessaire de parler le français pour pouvoir trouver du travail.

Si vous cherchez un travail dans un domaine qui nécessite une maîtrise du français très élevée, vous pourrez vous perfectionner dans des établissements d'enseignement et des écoles de langues qui donnent des cours sur place ou à distance.

### L'anglais

Bien que le français soit la langue officielle du Québec, le contexte nord-américain de l'économie québécoise et la présence d'une minorité anglophone font en sorte que l'anglais est très présent.

Pour pouvoir exercer votre profession, il est possible que des employeurs exigent que vous ayez une connaissance fonctionnelle de l'anglais ou que vous soyez bilingue. Cette exigence est particulièrement fréquente dans la région de Montréal et elle existe aussi dans d'autres régions du Québec.

Plusieurs solutions s'offrent à vous pour apprendre l'anglais. Vous pouvez par exemple suivre des cours sur place ou à distance dans des établissements d'enseignement ou des écoles de langues.

### Autres langues

Si vous maîtrisez une autre langue, en plus du français et de l'anglais, ce sera évidemment un atout que vous pourrez faire valoir. Cependant, la maîtrise d'une troisième langue est rarement exigée des employeurs.

#### Renseignez-vous...

Sur les lieux d'enseignement, les critères d'admissibilité, la durée des cours, les horaires, les mesures d'aide financière, etc.

Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles

[www.immigration-quebec.gouv.qc.ca](http://www.immigration-quebec.gouv.qc.ca)

- ▶ Langue française
- ▶ Apprendre le français au Québec

## Recherche d'emploi

La recherche d'emploi nécessite des efforts et une méthode de travail efficace. Pour les personnes immigrantes, elle demande aussi de mettre en œuvre une démarche d'intégration structurée, si possible dès l'étranger.

Nous vous recommandons d'utiliser le **plan d'action personnalisé** du guide ou sa version plus détaillée, que vous pouvez télécharger à partir du site Web du MICC.

Ce plan contient toute l'information nécessaire pour vous accompagner dans vos démarches et pour faire des choix éclairés.

Votre recherche doit vous permettre de trouver le travail qui vous convient le mieux. Pour trouver ce travail, vous devez, en plus de vos intérêts, de votre formation et de vos expériences de travail, faire valoir vos compétences. Par «compétences», on entend vos qualités, vos habiletés et vos aptitudes. Bref, vos points forts!

### Compétences professionnelles

Pour intégrer le marché du travail, vous devez d'abord faire le bilan de vos compétences.

Prenez le temps de bien identifier les vôtres. Ce sont souvent sur les compétences, bien plus que sur les diplômes, que les employeurs québécois se basent pour embaucher une candidate ou un candidat.

Voici quelques éléments qui vous permettront de faire votre bilan.



#### **Dressez la liste de vos connaissances**

Langues parlées et écrites, connaissances particulières (informatique, aménagement paysager, service à la clientèle, etc.).



#### **Énumérez vos expériences de travail**

Commencez toujours par la plus récente. Concentrez-vous sur les expériences les plus importantes.

Pour chaque expérience de travail, indiquez :

- la durée en mois ou en années ;
- le titre du poste occupé (en indiquant l'équivalent québécois, après l'avoir bien identifié) et le nom de l'entreprise ;
- vos tâches et responsabilités pour chaque emploi par ordre chronologique (du plus récent au plus ancien) ;
- vos réalisations et les compétences personnelles que vous avez développées grâce à cette expérience.



#### **Faites une liste des formations que vous avez suivies**

Indiquez vos diplômes et leur correspondance dans le système québécois, l'année d'obtention et la spécialisation, s'il y a lieu. Précisez aussi les compétences que vous avez acquises grâce à cette formation, ainsi que les formations que vous auriez pu suivre une fois sur le marché du travail. Par exemple, les formations en entreprise, les séminaires, les colloques.

 **Faites une liste des activités que vous pratiquez en dehors du travail**

Si vous faites du bénévolat, mentionnez-le. Vous pouvez aussi préciser vos loisirs et vos champs d'intérêt (lecture, jardinage, sports, etc.). Pratiquer le football pourrait par exemple indiquer que vous aimez le travail d'équipe !

### Compétences personnelles

Voici des exemples de compétences personnelles particulièrement recherchées par un grand nombre d'entreprises.

Lisez attentivement tous les énoncés, puis déterminez les quatre ou cinq compétences qui vous caractérisent le mieux. Cet exercice vous aidera à déterminer vos forces. Il vous sera ensuite plus facile de les mentionner dans votre lettre de présentation ou durant votre entrevue d'embauche.

 **Autonomie**

Vous effectuez des tâches complexes de façon efficace en comptant d'abord sur vos propres ressources.

 **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.

 **Capacité à travailler en équipe**

Vous travaillez efficacement avec les autres. Vous maintenez des relations harmonieuses avec vos collègues et recherchez des solutions qui contribuent à la cohésion de l'équipe.

 **Capacité à travailler sous pression**

Les délais serrés et le travail à effectuer en urgence ne vous incommode pas et vous amènent à donner le meilleur de vous-même.

 **Clarté dans vos communications**

Vous parvenez, tant à l'oral qu'à l'écrit, à communiquer efficacement avec les 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 la marche à suivre et les priorités selon les objectifs à atteindre.

 **Fiabilité**

Vous faites les choses selon l'échéance ou l'horaire prévu. Vous répondez aux attentes que l'on a envers vous.

### Initiative

Vous prenez des décisions avant que la situation l'exige.

### Leadership

Vous avez de la facilité à mobiliser vos collègues, à être à la tête d'un groupe. Vous savez parler aux gens et faire accepter vos idées.

### Maîtrise de soi

Vous contrôlez vos émotions. Vous réfléchissez avant de parler ou d'agir.

### Persévérance

Malgré les difficultés et les obstacles, vous faites des efforts pour les surmonter. Vous faites le nécessaire pour obtenir l'information ou l'aide pour accomplir vos tâches.

### Persuasion

Vous utilisez les bons arguments et vous parvenez à convaincre les autres.

### Précision

Vous accordez une attention particulière aux détails. Vous vérifiez l'exactitude de l'information que vous avez à traiter ou à transmettre.

### Souplesse

Vous modifiez votre horaire de travail pour vous ajuster à une situation.

## 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 utilisant des méthodes qui vous permettront de vous mettre en valeur (curriculum vitæ, portfolio, lettre de présentation, formulaire de demande d'emploi, candidature électronique, carte professionnelle, etc.) ;
- de découvrir où se trouvent les emplois disponibles ;
- de vous tenir au courant de l'actualité (annonce d'ouverture d'entreprises ou d'investissements importants dans un secteur donné) ;
- 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 de prévoir les questions qui pourraient vous être posées ;
- de planifier et d'effectuer le plus efficacement possible vos démarches de recherche d'emploi, y compris vos contacts avec les employeurs ;
- de faire le suivi de vos démarches de recherche d'emploi.

Pour développer ces techniques, nous vous recommandons d'utiliser le **plan d'action personnalisé** du guide, puis d'utiliser les documents et les services mis à votre disposition par Emploi-Québec.

## Services publics de recherche d'emploi

### Centres locaux d'emploi

Dans toutes les régions du Québec, Emploi-Québec met à votre disposition les centres locaux d'emploi (CLE). Ces centres sont équipés d'une salle multiservice où vous trouverez :

- de l'information sur le marché du travail, de la documentation pour planifier et effectuer vos recherches d'emploi, ainsi que des renseignements sur la tenue d'événements comme les salons ou les foires de l'emploi ;
- des ordinateurs pour consulter les offres d'emploi et préparer votre candidature (curriculum vitæ et lettres de présentation) ;
- des babillards (tableaux) où peuvent être affichés des offres d'emploi, des conseils pratiques sur la recherche d'emploi, ainsi que des cours de perfectionnement ;
- du personnel en mesure de répondre à vos questions et de vous aider à effectuer vos démarches ou à utiliser les services en ligne d'Emploi-Québec.

Vous pouvez également demander un rendez-vous avec une agente ou un agent d'aide à l'emploi pour une évaluation de votre situation. On pourra vous proposer les services qui correspondront le mieux à vos besoins d'intégration au marché du travail.

Avant de demander un rendez-vous, il est fortement recommandé d'avoir amorcé votre **plan d'action personnalisé** et d'avoir assisté à la session « S'adapter au monde du travail québécois – Vivre ensemble au Québec ».

### Organismes communautaires spécialisés en employabilité

Des organismes communautaires offrent aussi de nombreux services, dont les suivants :

- information sur le marché du travail québécois et préparation à la 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 faire une recherche d'emploi au Québec ;
- possibilité de jumelage professionnel pour vous aider à mieux connaître le contexte d'exercice de votre profession ou de votre métier au Québec.

### Services en ligne d'Emploi-Québec

Dans le site Web d'Emploi-Québec, vous trouverez deux services interactifs pour vous renseigner sur le marché du travail : IMT en ligne (information sur le marché du travail) et Placement en ligne.

Ces services vous permettent de connaître, région par région, le contexte des emplois offerts, les conditions d'accès aux professions, les conditions de travail qui y sont associées. Vous êtes ainsi en mesure de savoir quelles compétences mettre en valeur tout au long de votre recherche d'emploi et du processus de sélection (par exemple, dans votre CV et au cours d'une entrevue).

### IMT en ligne

Pour trouver de l'information sur :

- les tâches, le salaire et les perspectives d'emploi de plus de 500 métiers et professions ;
- la formation nécessaire pour exercer un métier ou une profession ainsi que les conditions d'accès (certificat, appartenance à un ordre professionnel, etc.) ;
- les secteurs d'activité où s'exercent ces métiers et professions ;
- les professions et métiers les plus demandés dans chaque région du Québec ;
- les principales exigences des employeurs ;
- des listes d'entreprises dans chaque région (coordonnées, taille de l'entreprise, secteur d'activité, etc.) ;
- les projets d'investissement d'une région, notamment pour avoir un aperçu de l'activité économique et de ses effets sur l'emploi.

### Placement en ligne (y compris le volet international)

Pour :

- consulter les offres d'emploi dans le domaine qui vous intéresse ;
- connaître les besoins de main-d'œuvre ainsi que les exigences des employeurs ;
- publier votre profil ;
- déposer en ligne votre candidature à une offre d'emploi ;
- recevoir des alertes par courriel pour les types d'emploi qui vous intéressent.

Le volet international de Placement en ligne permet aux candidates et candidats à l'immigration détenteurs d'un Certificat de sélection du Québec et encore à l'étranger de proposer eux aussi leur candidature.

**? Renseignez-vous...**

Sur les services en ligne d'Emploi-Québec

- Placement en ligne  
[placement.emploiquebec.net](https://placement.emploiquebec.net)
- IMT en ligne  
[www.imt.emploiquebec.net](https://www.imt.emploiquebec.net)

## Professions et métiers réglementés

Au Québec, l'exercice de plusieurs professions et métiers est réglementé. Vous trouverez la liste des principales professions et des principaux métiers réglementés à l'annexe 2.

Par exemple, les professions d'ingénieur ou ingénieur et d'infirmière ou infirmier sont régies par des ordres professionnels, alors que les métiers de plombière ou plombier et de mécanicienne ou mécanicien d'ascenseur sont encadrés par d'autres organismes de réglementation. C'est aussi le cas de certaines professions exercées dans les secteurs de la finance et de l'éducation, dont la profession d'enseignante ou enseignant. Ces organismes, dont le mandat est d'assurer la protection du public, fixent les conditions d'accès et les normes d'exercice, évaluent les compétences et les diplômes et délivrent les certificats de compétence ou les permis d'exercice aux candidates et candidats qualifiés.

Si vous exercez une profession ou un métier qui est réglementé au Québec, vous pouvez commencer vos procédures d'admission auprès de l'organisme de réglementation compétent depuis votre pays d'origine pour accélérer votre intégration au marché du travail.

Nous vous recommandons aussi de vérifier le plus tôt possible quels sont les documents exigés par ces organismes de réglementation.

Vous gagnerez aussi un temps précieux en vous assurant d'avoir en votre possession une description officielle détaillée des cours que vous avez suivis et des stages que vous avez effectués.

## Pour exercer une profession ou un métier réglementé

Vous devrez obtenir un permis ou un certificat de l'organisme de réglementation compétent. Les conditions pour obtenir ce genre d'autorisation varient selon les organismes.

Dans tous les cas, vous devrez satisfaire à des exigences de scolarité. D'autres conditions, telles que la réussite d'un stage, d'un examen ou d'une formation d'appoint, pourraient être requises.

En vertu de la Charte de la langue française, les candidates et candidats à l'exercice d'une profession régie par un ordre professionnel doivent aussi posséder une connaissance de la langue française appropriée à l'exercice de cette profession.



Les procédures d'admission à un organisme de réglementation sont parfois longues et complexes. En plus des délais de traitement de la demande d'admission, il faut tenir compte, le cas échéant, de la disponibilité et de la durée des cours et des stages dont la réussite pourrait être exigée, ainsi que de la fréquence des examens.

Toutes les demandes ne donnent pas lieu à la délivrance d'un permis ou d'un certificat.

### Frais d'admission à un ordre professionnel

Ces frais peuvent varier de quelques centaines à plusieurs milliers de dollars, selon les circonstances et les organismes de réglementation. Ils comprennent les coûts de traitement de la demande d'admission, d'examen, de délivrance du permis, etc.

Il faut aussi dans certains cas prévoir les frais afférents à une formation ou un stage.

### Projet IPOP : intégration en emploi de personnes formées à l'étranger référées par un ordre professionnel

Le projet IPOP, mis en œuvre par Emploi-Québec en collaboration avec le MICC et les ordres professionnels, s'adresse aux personnes formées à l'étranger qui détiennent l'autorisation légale d'exercer une profession régie mais qui ont de la difficulté à trouver un premier emploi dans leur profession. Pour participer au projet IPOP, ces personnes doivent d'abord s'adresser à leur ordre professionnel.

? Renseignez-vous...	
Sur les professions et métiers réglementés et les organismes de réglementation	Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles <a href="http://www.immigration-quebec.gouv.qc.ca">www.immigration-quebec.gouv.qc.ca</a> ► Professions et métiers réglementés
Sur les qualifications professionnelles réglementées	Emploi-Québec <a href="http://www.emploiquebec.net">www.emploiquebec.net</a> ► Guide de la qualification professionnelle ► Qualifications réglementées et autres qualifications
Sur le milieu de l'enseignement	Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport <a href="http://www.mels.gouv.qc.ca">www.mels.gouv.qc.ca</a>
Sur l'industrie de la construction	Commission de la construction du Québec <a href="http://www.ccq.org">www.ccq.org</a>
Sur le secteur de la finance	Autorité des marchés financiers <a href="http://www.lautorite.qc.ca">www.lautorite.qc.ca</a>

## Possibilités d'emploi partout au Québec

Plusieurs régions offrent une excellente qualité de vie, une économie diversifiée et dynamique ainsi que de multiples possibilités d'emploi. C'est le cas notamment de la région de la Capitale-Nationale.

Afin de découvrir les perspectives d'emploi dans les régions du Québec, vous pouvez assister à des séances d'information sur la vie et l'emploi en région. Ces séances sont offertes en français.

Des organismes montréalais et régionaux peuvent également vous informer et vous soutenir dans vos démarches pour vous établir en région.

**? Renseignez-vous...**

Sur les perspectives d'emploi dans les régions du Québec	Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles	<a href="http://www.immigration-quebec.gouv.qc.ca">www.immigration-quebec.gouv.qc.ca</a>
	Emploi-Québec • IMT en ligne • Placement en ligne	<a href="http://www.imt.emploiquebec.net">www.imt.emploiquebec.net</a> <a href="http://placement.emploiquebec.net">placement.emploiquebec.net</a>
	Ministère du Développement économique, de l'Innovation et de l'Exportation	<a href="http://www.mdeie.gouv.qc.ca">www.mdeie.gouv.qc.ca</a>

*Emploi*  
*Où s'installer ?*

## Travail autonome et création d'entreprise

Si vous disposez d'un certain capital, vous envisagerez peut-être de créer votre emploi, de fonder votre propre entreprise ou de vous associer à une entreprise existante.

Pour réussir un tel projet, vous devez avoir une bonne connaissance du milieu des affaires québécois et préparer un plan d'affaires qui comporte, par exemple, une bonne étude de marché. Plusieurs ressources peuvent vous venir en aide.

Il y a également, dans toutes les régions du Québec, des services publics destinés aux personnes désireuses de démarrer une entreprise ou de devenir travailleuses ou travailleurs autonomes.

**? Renseignez-vous...**

Sur la création d'entreprise et le travail autonome	Portail du démarrage d'entreprise du Québec	<a href="http://www.entreprises.gouv.qc.ca">www.entreprises.gouv.qc.ca</a>
	Ministère du Développement économique, de l'Innovation et de l'Exportation	<a href="http://www.mdeie.gouv.qc.ca">www.mdeie.gouv.qc.ca</a>
	Revenu Québec	<a href="http://www.revenu.gouv.qc.ca">www.revenu.gouv.qc.ca</a>

## Conditions minimales de travail

Avant d'accepter un emploi, demandez à l'employeur une description détaillée des conditions offertes : salaire, horaire de travail, supervision, durée et statut du poste (permanent ou occasionnel), congés et vacances annuelles.

La Loi sur les normes du travail définit 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.

Au Québec, le salaire est généralement versé chaque semaine ou aux deux semaines. Pour la majorité des emplois, il n'y a pas de contrat à signer.

## 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.

C'est la Commission des normes du travail qui en supervise l'application.

Aucun avantage ayant une valeur monnayable (automobile, logement, transport, etc.) ne doit faire en sorte qu'une personne reçoive moins que le salaire minimum.



### Renseignez-vous...

Sur les normes du travail, les recours en cas de plaintes, de pratiques interdites, etc.

Commission des normes du travail

[www.cnt.gouv.qc.ca](http://www.cnt.gouv.qc.ca)

## Évasion fiscale et travail au noir

Le système fiscal québécois est basé sur l'autocotisation : chaque contribuable a la responsabilité de déclarer les revenus qu'elle ou qu'il a gagnés en produisant une déclaration de revenus.

Si la plupart des contribuables s'acquittent adéquatement de leurs obligations fiscales, certaines personnes ne déclarent pas tous leurs revenus à Revenu Québec (au niveau provincial) ni à l'Agence du Revenu du Canada (au niveau fédéral) bien qu'elles aient l'obligation de le faire.

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 des citoyennes et citoyens ou diminuer ses services.

C'est donc l'ensemble de la population qui subit les conséquences de ces agissements.

L'évasion fiscale est un geste illégal posé par une personne qui veut éviter de payer les taxes ou les impôts ou qui veut réclamer des déductions auxquelles elle n'a pas droit. C'est ce qu'on appelle du « travail au noir ».

En travaillant au noir, la personne s'exclut des protections sociales auxquelles elle pourrait avoir droit en déclarant ses revenus : l'assurance-emploi, qui consiste à verser des indemnités de remplacement de revenu (chômage) en cas de perte d'emploi, la protection liée à la santé et la sécurité au travail en cas de maladie ou d'accident lié au travail, les congés parentaux, etc.

**? Renseignez-vous...**

Sur les mesures concernant le travail au noir et l'évasion fiscale	Revenu Québec	<a href="http://www.revenu.gouv.qc.ca">www.revenu.gouv.qc.ca</a>
	Agence du revenu du Canada	<a href="http://www.cra-arc.gc.ca">www.cra-arc.gc.ca</a>

► *Lutte contre l'évasion fiscale*

► *Alerte fiscale*

## Syndicats

Les syndicats regroupent des personnes salariées pour défendre leurs intérêts auprès de leur employeur.

En négociant avec lui, ils établissent les conditions de travail communes dans un contrat appelé « convention collective ». Au Québec, environ 40 % des travailleuses et travailleurs sont syndiqués.

La loi québécoise reconnaît le droit de toute personne salariée à faire partie d'un syndicat.

S'il y a un syndicat dans l'entreprise où vous trouvez un emploi, vous êtes libre d'en devenir membre. Cependant, que vous soyez ou non membre du syndicat, le Code du travail du Québec oblige votre employeur à prélever la cotisation syndicale, ou un montant équivalent, sur votre salaire et à la remettre au syndicat accrédité dans l'entreprise.

Lorsqu'une association de personnes salariées est accréditée auprès d'un employeur, les conditions de travail sont normalement régies par une convention collective. Informez-vous auprès de votre représentante syndicale ou représentant syndical.

**? Renseignez-vous...**

Sur les relations du travail au Québec, les syndicats, les conventions collectives	Ministère du Travail	<a href="http://www.travail.gouv.qc.ca">www.travail.gouv.qc.ca</a>
	Commission des relations du travail	<a href="http://www.crt.gouv.qc.ca">www.crt.gouv.qc.ca</a>

## Santé et sécurité au travail

Au Québec, il existe des lois qui obligent les employeurs à prendre en charge la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles. Les travailleuses et travailleurs ont également des droits et des obligations à cet égard. L'objectif est de mettre en œuvre des moyens et des mesures qui éliminent les risques d'accidents et de maladies du travail.

Si malgré toutes les précautions prises dans votre milieu de travail, vous êtes victime d'une maladie ou d'un accident lié à votre travail, vous pourriez alors être admissible, sous certaines conditions, à une indemnité de remplacement du revenu, à des indemnités pour préjudice corporel ainsi qu'à des services de réadaptation physique, sociale et professionnelle.

Ce régime public de santé et de sécurité du travail est administré par la Commission de la santé et de la sécurité du travail.

### Renseignez-vous...

Sur le régime de santé et de sécurité du travail, la prévention et la sécurité au travail

Commission de la santé et de la sécurité du travail

 [www.csst.qc.ca](http://www.csst.qc.ca)

## Assurance-emploi (chômage)

Si vous perdez votre travail, vous pourriez être admissible, sous certaines conditions, au Régime d'assurance-emploi et avoir droit à des prestations.

Tous les employeurs et les personnes qui occupent un emploi doivent cotiser à ce régime d'assurance public.

Si vous perdez votre emploi, vous devez vous présenter le plus rapidement possible à un centre de Service Canada, avec les documents appropriés, dont le relevé d'emploi que votre dernier employeur doit vous remettre. Vous pouvez aussi faire votre demande d'assurance-emploi en ligne.

Au Québec, les prestations d'assurance-emploi qui ne représentent qu'un pourcentage du salaire sont versées pendant une période de temps déterminée au cours de laquelle la ou le prestataire a l'obligation de chercher activement un emploi.

### Renseignez-vous...

Sur le Régime d'assurance-emploi

Service Canada

 [www.servicecanada.gc.ca](http://www.servicecanada.gc.ca)

► *Demande de prestation d'assurance-emploi.*

## Aide financière de dernier recours

Si, malgré vos recherches, vous ne parvenez pas à trouver un emploi et si vous avez épuisé vos économies et ne pouvez compter sur aucune autre source de revenu, vous pouvez faire appel au programme d'assistance sociale (Programme d'aide aux personnes et aux familles). Vous pouvez, au besoin, en faire la demande au centre local d'emploi le plus près de chez vous.

**Trouvez...**

Le centre local d'emploi le plus près de chez vous	Emploi-Québec
--	---------------

[www.emploiquebec.net](http://www.emploiquebec.net)

### Si vous êtes une personne immigrante parrainée

Vous devez d'abord vous adresser à la personne (garant ou « parrain ») qui s'est engagée par contrat à assurer vos besoins essentiels et ceux de votre famille (logement, nourriture, vêtements, nécessités personnelles).

Toutefois, sachez que des services d'aide financière et d'accompagnement sont offerts par le Centre spécialisé des demandeurs d'asile, des garants défaillants et des parrainés.

**Consultez...**

Le Guide du parrain et le Guide du parrainé	Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles	<a href="http://www.micc.gouv.qc.ca">www.micc.gouv.qc.ca</a> <ul style="list-style-type: none"><li>Publications</li><li>Parrainage</li></ul>
Le Centre spécialisé des demandeurs d'asile, des garants défaillants et des parrainés	Ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale	<a href="http://www.mess.gouv.qc.ca">www.mess.gouv.qc.ca</a> <ul style="list-style-type: none"><li>Service à la clientèle</li><li>Centre spécialisé des demandeurs d'asile, des garants défaillants et des parrainés</li></ul>

### Si vous êtes une personne immigrante sélectionnée à titre de travailleur qualifié, de travailleur autonome ou d'entrepreneur

Vous avez pris l'engagement de disposer d'une somme suffisante pour subvenir à vos besoins et à ceux de votre famille, et ce, pendant les trois premiers mois suivant 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 qui suivent la date de votre arrivée comme résident permanent.

# Les impôts

L'argent des impôts, de même que celui des taxes, sert à financer les services à la collectivité (santé, éducation, services sociaux, etc.). En conséquence, toutes les personnes qui résident au Québec ont une responsabilité à cet égard : celle de produire leurs déclarations de revenus.

Le système fiscal est fondé sur le principe de l'autocotisation, ce qui signifie que chaque contribuable doit déclarer les revenus qu'elle ou qu'il a gagnés pendant l'année et peut réclamer les déductions et les crédits auxquels elle ou il a droit, et ce, en fonction de ses revenus et de sa situation personnelle et familiale. C'est ce qu'on appelle la « Déclaration de revenus des particuliers ».

Pour pouvoir bénéficier des allocations gouvernementales, il est obligatoire de produire des déclarations de revenus.

## Déclarations de revenus

Chaque année, vous devez produire deux déclarations de revenus : une qui est destinée au gouvernement fédéral (Agence du revenu du Canada) et l'autre, au gouvernement provincial (Revenu Québec).

Ces déclarations sont faites sur des formulaires prévus à cette fin. L'année d'imposition s'étend du 1<sup>er</sup> janvier au 31 décembre.

Des outils sont à votre disposition pour vous aider à remplir vos déclarations de revenus. Procurez-vous la brochure *Les nouveaux arrivants et l'impôt* et le *Guide de la déclaration de revenus des particuliers* dans un bureau de Revenu Québec ou dans son site Web.

En général, les déclarations de revenus doivent être transmises (par la poste, par Internet ou en personne) à chacun des deux gouvernements au plus tard le 30 avril qui suit l'année d'imposition. Le solde d'impôts dû doit aussi être payé à cette date.

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 au gouvernement fédéral et au gouvernement provincial de vérifier votre admissibilité à divers programmes sociaux (allocations familiales, congés parentaux, etc.).

## Pour vous aider à remplir vos déclarations de revenus

Si vous avez de la difficulté à faire vos déclarations de revenus, adressez-vous à Revenu Québec et à l'Agence du revenu du Canada.

Le personnel préposé aux services à la clientèle vous donnera tous les renseignements utiles et, au besoin, vous dirigera vers des cliniques d'impôt gratuites ou peu coûteuses.

Vous pouvez aussi vous adresser à des personnes expertes dans le domaine de l'impôt (agences spécialisées, comptables), mais vous devrez payer pour ce service.

## Respectez vos obligations fiscales !

En produisant vos déclarations de revenus avant le 30 avril de chaque année et en déclarant tous vos revenus, vous éviterez d'avoir à payer des intérêts et des pénalités sur les sommes que vous pourriez devoir.

### Renseignez-vous...

Sur le système fiscal

Revenu Québec

 [www.revenu.gouv.qc.ca](http://www.revenu.gouv.qc.ca)

Agence du revenu du Canada

 [www.cra-arc.gc.ca](http://www.cra-arc.gc.ca)

▶ *Tout sur votre déclaration de revenus*

### Trouvez...

Les formulaires de déclarations de revenus

• du gouvernement du Québec

Revenu Québec

 [www.revenu.gouv.qc.ca](http://www.revenu.gouv.qc.ca)

▶ *Citoyens*

▶ *Clientèle*

▶ *Nouvel arrivant*

Bureaux de Services Québec

 [www.gouv.qc.ca](http://www.gouv.qc.ca)

▶ *Pour nous joindre*

Caisses populaires Desjardins

 [www.desjardins.com](http://www.desjardins.com)

▶ *Où nous trouver ?*

• du gouvernement du Canada

Agence du revenu du Canada

 [www.cra-arc.gc.ca](http://www.cra-arc.gc.ca)

▶ *Formulaires et publications*

▶ *Trousse d'impôt*

Bureaux de poste

 [www.postescanada.ca](http://www.postescanada.ca)

▶ *Trouver un bureau de poste*

# Le système politique québécois

Les régimes politiques du Canada et du Québec sont basés sur les règles et traditions du système parlementaire britannique.

## Pouvoir législatif

Au Québec, le pouvoir législatif, c'est-à-dire la capacité de créer et d'adopter des lois, est exercé par l'Assemblée nationale du Québec et le lieutenant-gouverneur.



L'Assemblée nationale est formée de 125 députés, femmes et hommes, élus au suffrage universel par les citoyennes et citoyens canadiens majeurs (18 ans ou plus), domiciliés au Québec, selon un mode de scrutin uninominal à un tour.

**Au niveau fédéral** – Tout comme les députés de l'Assemblée nationale du Québec, les députés de la Chambre des communes, à Ottawa, sont élus au suffrage universel, selon un mode de scrutin uninominal à un tour.

Chaque député représente une circonscription qui regroupe environ 40 000 électrices et électeurs. Des élections générales ont lieu tous les quatre ans environ afin d'élire les députés.

**Attention !** Vous devez avoir la citoyenneté canadienne pour voter aux élections fédérale, provinciale et municipale. Cependant, même si vous n'avez pas la citoyenneté canadienne, vous pouvez quand même exercer votre droit de vote dans certaines circonstances. Par exemple, au cours :

- d'une assemblée générale de parents de l'école fréquentée par votre enfant ;
- d'une assemblée de votre unité syndicale, à condition que vous ayez adhéré au syndicat ;
- d'une assemblée générale d'un organisme à but non lucratif auquel vous avez adhéré.

## Pouvoir exécutif

Le pouvoir exécutif, qu'on appelle le gouvernement, est chargé de faire appliquer les lois. Il est exercé principalement par le Conseil des ministres.

Les ministres, femmes et hommes, sont nommés par le premier ministre, lequel est généralement le chef du parti politique qui a obtenu le plus de sièges à l'Assemblée nationale. Bien que ce ne soit pas une obligation, les ministres sont presque toujours choisis parmi les députés.

Par une série de mécanismes, dont le plus fréquent est le recours aux commissions parlementaires, les ministres et les députés consultent régulièrement la population et les associations pour entendre leurs points de vue sur les projets de loi ou les orientations à adopter.

## Niveau municipal

Les citoyennes et citoyens canadiens majeurs domiciliés au Québec peuvent aussi exercer leur droit de vote pour choisir les mairesses et les maires, les conseillères municipales et les conseillers municipaux qui administrent leur municipalité, ainsi que les commissaires qui administrent les commissions scolaires.



### Renseignez-vous...

Sur le système politique québécois

Assemblée nationale du Québec

[www.assnat.qc.ca](http://www.assnat.qc.ca)

# Le système de justice

Le Québec est une démocratie, caractérisée par la séparation des pouvoirs :

- le pouvoir législatif, exercé par les personnes élues pour adopter les lois ;
- le pouvoir exécutif, exercé par le gouvernement pour exécuter les lois ;
- le pouvoir judiciaire, exercé par les tribunaux pour faire respecter les lois, tout en maintenant l'équilibre entre les droits et les obligations de chaque personne.

Le pouvoir judiciaire a une indépendance totale vis-à-vis du pouvoir législatif et exécutif.

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.

## 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.

### 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 :

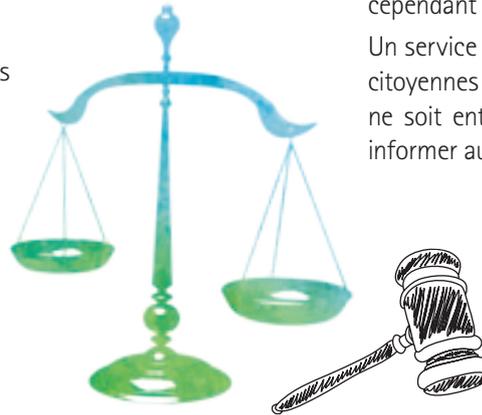
- les cours municipales,
- la Cour du Québec,
- la Cour supérieure,
- la Cour fédérale,
- le Tribunal des droits de la personne.

### Tribunaux d'appel

Ces tribunaux entendent les contestations des jugements rendus par les tribunaux de première instance.

Les tribunaux d'appel sont :

- la Cour d'appel du Québec,
- la Cour fédérale d'appel,
- la Cour suprême du Canada.



**La médiation** – Plusieurs moyens de prévention et de règlement des conflits sont à votre disposition.

La médiation est plus souple et plus rapide qu'un procès, car elle permet de favoriser les relations entre les personnes en conflit, ce qui évite bien souvent qu'une décision soit imposée par une ou un juge.

**Les services d'interprétation** – Ces services peuvent être offerts, parfois sans frais, aux personnes qui ne maîtrisent pas le français ou l'anglais.

**Les services d'aide juridique** – Dans la plupart des villes du Québec, il y a un Bureau d'aide juridique où les personnes à faible revenu peuvent obtenir les services d'une ou un avocat ou d'une ou un notaire, et ce, sans frais ou moyennant des frais minimes.

## Division des petites créances

La Cour du Québec comporte une division dite «des petites créances». Elle traite les réclamations inférieures à 7 000 \$. La procédure est simple et facile d'accès. Les personnes ne sont cependant pas représentées par une avocate ou un avocat.

Un service de médiation est offert gratuitement afin d'aider les citoyennes et citoyens à régler leurs conflits avant que la cause ne soit entendue devant une ou un juge. Vous pouvez vous informer auprès du personnel d'un palais de justice à ce sujet.

## Organismes spécialisés

Au Québec plusieurs organismes exercent un pouvoir judiciaire sur les droits des individus, mais dans des secteurs spécialisés. Par exemple :

- la Régie du logement du Québec a pour rôle principal de traiter les affaires relatives au bail d'un logement ;
- le Tribunal administratif du Québec a pour rôle de faire valoir les droits d'une personne lorsque celle-ci se croit lésée (défavorisée) par la décision d'une autorité publique, que ce soit un ministère, une régie, une commission ou une municipalité.

## Centres d'aide aux victimes d'actes criminels

Les centres d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC) sont des organismes qui ont pour mission d'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, comme la violence conjugale.

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.

### Renseignez-vous...

Sur vos droits, les tribunaux et les ressources à votre disposition, par exemple pour recourir à l'aide juridique, trouver une ou un avocat ou une ou un notaire	Ministère de la Justice du Québec	 <a href="http://www.justice.gouv.qc.ca">www.justice.gouv.qc.ca</a>
	Éducaloi	 <a href="http://www.educaloi.qc.ca">www.educaloi.qc.ca</a>
	Commission des services juridiques	 <a href="http://www.csj.qc.ca">www.csj.qc.ca</a>
	Barreau du Québec	 <a href="http://www.barreau.qc.ca">www.barreau.qc.ca</a>
	Chambre des notaires du Québec	 <a href="http://www.cdnq.org">www.cdnq.org</a>

# Les services policiers

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

Les forces policières assurent la sécurité de la population et veillent au respect des lois.

Il existe quatre types de services de police au Québec :

- les corps de police municipaux qui relèvent des autorités municipales (il y en a 33 au Québec) ;
- la Sûreté du Québec – corps de police provincial qui assume le rôle de police municipale dans les villes qui ne sont pas couvertes par un corps de police municipal et qui assume également un rôle complémentaire auprès des corps de police municipaux ;
- la Gendarmerie royale du Canada – service de police national qui relève de Sécurité publique Canada ;
- les corps de police autochtones qui sont généralement constitués sur la base d'ententes tripartites entre un conseil de bande, le gouvernement du Québec et le gouvernement du Canada.

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

- des urgences de toutes natures ;
- des accidents de la route ;
- si vous êtes victime d'une agression sexuelle ou d'un autre type d'agression ;
- si vous êtes victime d'un vol ou d'une fraude ;
- si vous constatez la disparition d'une personne dont vous avez la charge ;
- si vous êtes témoin d'un délit (vol, agression, etc.).

Les policières et policiers sont tenus d'intervenir de façon judiciaire, sans abuser de la force.

Ils doivent aussi :

- vous informer des raisons de leur intervention, à moins de vous prendre en flagrant délit ;
- respecter votre droit de recevoir l'assistance d'une avocate ou d'un avocat.

Si vous êtes en désaccord avec une intervention policière, vous avez le droit de contester cette intervention ou de porter plainte.

**En cas d'urgence,**  
composez le **911**.

Pour des situations moins urgentes, vous pouvez également téléphoner directement au poste de police le plus proche de chez vous.

## ? Renseignez-vous...

Sur la sécurité civile,  
la prévention du  
crime et la police  
communautaire

Ministère de la  
sécurité publique

🔍 [www.securitepublique.gouv.qc.ca](http://www.securitepublique.gouv.qc.ca)

Sur les différents  
corps de police  
au Québec

Ministère de la  
sécurité publique

🔍 [www.securitepublique.gouv.qc.ca](http://www.securitepublique.gouv.qc.ca)

- ▶ *Police et prévention de la criminalité*
- ▶ *Bottin des services de police*

Sur les devoirs et  
normes de conduite  
des policières et  
policiers ainsi que  
sur la façon de  
déposer une plainte

Commissaire à la  
déontologie policière

🔍 [www.deontologie-policiere.gouv.qc.ca](http://www.deontologie-policiere.gouv.qc.ca)

Sur les lois fédérales  
et leur application

Gendarmerie royale  
du Canada

🔍 [www.grc.gc.ca](http://www.grc.gc.ca)



# L'exercice de vos droits

## Droits et libertés de la personne

Au Québec, l'exercice des droits et libertés de la personne est encadré par deux chartes : la Charte canadienne des droits et libertés et la Charte des droits et libertés de la personne du Québec.

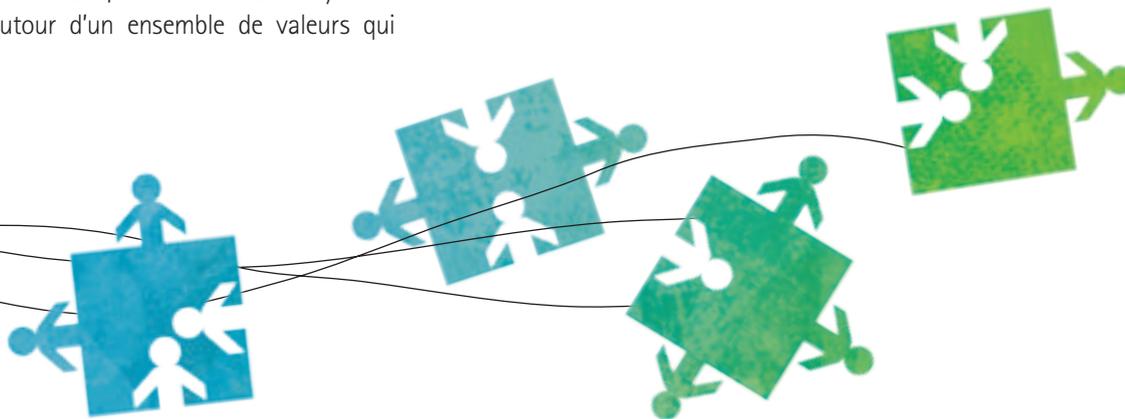
### Charte canadienne des droits et libertés

La Charte canadienne a pour but de protéger les droits contre les actions, les politiques et les lois du gouvernement fédéral et des gouvernements provinciaux, et d'unifier les citoyennes et citoyens canadiens autour d'un ensemble de valeurs qui incarnent ces droits.

### Charte québécoise des droits et libertés de la personne

La Charte québécoise se distingue de la Charte canadienne par un certain nombre d'éléments, dont :

- l'inclusion de droits économiques et sociaux ;
- l'application de la Charte non seulement aux rapports entre la population et l'État, mais aussi dans les rapports privés ;
- l'existence d'un mécanisme de recours particulier en cas de discrimination fondée sur un motif interdit, auprès de la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse, suivie d'un recours éventuel devant le Tribunal des droits de la personne.



Voici les motifs de discrimination qui sont interdits :

- la race,
- la couleur,
- le sexe,
- la grossesse,
- l'orientation sexuelle,
- l'état civil,
- l'âge sauf dans la mesure prévue par la loi,
- la religion,
- les convictions politiques,
- la langue,
- l'origine ethnique ou nationale,
- la condition sociale,
- le handicap ou l'utilisation d'un moyen pour pallier ce handicap.

Chaque personne a la responsabilité de respecter les droits des autres et de faire respecter les siens, par exemple en portant plainte en cas d'abus.

Sauf dans les situations extrêmes, il est généralement préférable de tenter une médiation avant d'amorcer des recours en justice.

? Renseignez-vous...	
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	Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse <a href="http://www.cdpdj.qc.ca">www.cdpdj.qc.ca</a>
Sur la Charte canadienne des droits et libertés	Ministère de la Justice du Canada <a href="http://www.justice.gc.ca">www.justice.gc.ca</a> ▶ <i>Charte canadienne des droits et libertés</i>
Sur les services offerts aux personnes handicapées	Office des personnes handicapées du Québec <a href="http://www.ophq.gouv.qc.ca">www.ophq.gouv.qc.ca</a>
Sur les services offerts aux personnes de minorités sexuelles	Gai Écoute <a href="http://www.gaiecoutte.org">www.gaiecoutte.org</a> ▶ 1 888 505-1010 (sans frais)

## Violence conjugale et agression sexuelle

Les agressions sexuelles sont criminelles et il en est de même pour la violence conjugale. Sachez que la loi vous encourage à ne pas tolérer et à dénoncer de telles situations.

### Violence conjugale

La violence conjugale s'exerce toujours dans le cadre d'une relation amoureuse, qu'elle soit actuelle ou passée. Cette forme de violence, qui a pour effet de compromettre l'intégrité de la personne qui en est victime, se manifeste par des comportements quotidiens, depuis les menaces verbales, le harcèlement, les coups superficiels jusqu'aux blessures graves, en passant par l'agression sexuelle et la violence psychologique et économique.

La violence conjugale est une façon de contrôler l'autre et non pas le résultat d'une perte de maîtrise de soi.

**En cas d'urgence,**  
composez le **911** pour  
obtenir l'aide immédiate  
de la police.

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.

Si une telle situation vous arrive, vous devez 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.

### Rôle des témoins

Si vous êtes témoin d'actes criminels commis dans un contexte conjugal, composez immédiatement le **911**. C'est un devoir. Parce qu'il en va de la sécurité de la victime, les services policiers prendront vos propos au sérieux.

### 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 concernée ou, dans certains cas, notamment dans celui des enfants, par une manipulation affective ou par du chantage.

L'agression sexuelle est 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 est un acte criminel qui porte atteinte aux droits fondamentaux de la personne, notamment à son intégrité physique et psychologique et à sa sécurité.

L'agression sexuelle est inacceptable, peu importe la forme, le geste, la situation, les liens entre les personnes et les circonstances.

### Quand les enfants sont les victimes

Toute personne a l'obligation de faire un signalement au Directeur de la protection de la jeunesse si elle a un motif raisonnable de croire qu'un enfant de moins de 18 ans est victime d'abus sexuel ou de violence.

## Rôle des proches

Peu importe les circonstances des agressions sexuelles ou de la violence conjugale, les victimes n'en sont pas responsables. Souvent, elles hésiteront à porter plainte et pourront même se

sentir coupables. Les proches peuvent jouer un rôle important pour écouter, aider et accompagner les personnes dans cette situation difficile.

? Renseignez-vous...		
Sur les ressources d'aide et de protection pour les victimes d'agressions sexuelles	Gouvernement du Québec	<a href="http://www.agressionssexuelles.gouv.qc.ca">www.agressionssexuelles.gouv.qc.ca</a> ▶ Montréal : 514 933-9007 ▶ Ailleurs au Québec : 1 888 933-9007 (sans frais)
Sur les maisons d'hébergement pour les victimes de violence conjugale	S.O.S. violence conjugale	<a href="http://www.sosviolenceconjugale.ca">www.sosviolenceconjugale.ca</a> ▶ 1 800 363-9010 (sans frais)
Sur les établissements de santé	Centre de santé et de services sociaux	<a href="http://www.msss.gouv.qc.ca/etablissements">www.msss.gouv.qc.ca/etablissements</a>
Sur l'aide offerte aux victimes d'agressions à caractère sexuel	Regroupement québécois des Centres d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel	<a href="http://www.rqcalacs.qc.ca">www.rqcalacs.qc.ca</a> ▶ 1 877 717-5252 (sans frais)
Sur l'aide offerte aux victimes d'actes criminels	Réseau des Centres d'aide aux victimes d'actes criminels	<a href="http://www.cavac.qc.ca">www.cavac.qc.ca</a> ▶ 1 888 933-9007 (sans frais)
Sur le soutien aux conjoints violents	À cœur d'homme	<a href="http://www.acoeurdhomme.com">www.acoeurdhomme.com</a> ▶ 418 660-7799

## Logement et discrimination

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.

En vertu du Code civil du Québec, une ou un propriétaire ne peut refuser de louer un logement à une personne – ou lui imposer des conditions de location plus coûteuses – 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.

### Renseignez-vous...

Sur les recours possibles si vous avez des raisons de croire qu'on vous refuse un logement par discrimination

Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse

 [www.cdpcj.qc.ca](http://www.cdpcj.qc.ca)

► *Guide anti-discrimination pour louer un logement*

## Emploi, discrimination et harcèlement

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.

Les employeurs potentiels ne peuvent poser de questions se rapportant à ces motifs à moins qu'ils cherchent à vérifier la présence d'une aptitude ou d'une qualité requise par un emploi.

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.

### Femmes et travail

En s'établissant au Québec, une femme immigrée bénéficie des mêmes droits et elle a les mêmes obligations que toutes les autres Québécoises.

Au Québec, les femmes ont les mêmes droits que les hommes. Les femmes exercent le métier ou la profession de leur choix et la majorité travaille pour recevoir un salaire, même lorsqu'elles ont une famille.

Il faut aussi savoir qu'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 à la loi et est passible de poursuites et de sanctions.

Les femmes et les hommes sont encouragés à partager les responsabilités professionnelles et familiales.

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.

? Renseignez-vous...	
Sur les programmes d'accès à l'égalité	Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse <a href="http://www.cdpdj.qc.ca">www.cdpdj.qc.ca</a>
Sur l'équité salariale	Commission de l'équité salariale <a href="http://www.ces.gouv.qc.ca">www.ces.gouv.qc.ca</a>

## Le harcèlement au travail

Au Québec, le harcèlement psychologique au travail, le harcèlement discriminatoire et le harcèlement sexuel sont interdits par la Loi sur les normes du travail et par la Charte québécoise des droits et libertés de la personne.

La Loi sur les normes du travail définit le «harcèlement psychologique» comme une conduite vexatoire se manifestant par des comportements, des paroles, des actes ou des gestes répétés, qui sont hostiles ou non désirés, laquelle porte atteinte à la dignité ou à l'intégrité psychologique ou physique de la personne salariée et qui entraîne, pour celle-ci, un milieu de travail néfaste.

Une seule conduite grave peut aussi constituer du harcèlement psychologique si elle porte une telle atteinte et produit un effet nocif continu pour la personne salariée.

? Renseignez-vous...	
Sur l'emploi et la discrimination au travail	Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse <a href="http://www.cdpdj.qc.ca">www.cdpdj.qc.ca</a>
Sur le harcèlement sexuel ou psychologique au travail	Commission des normes du travail <a href="http://www.cnt.gouv.qc.ca">www.cnt.gouv.qc.ca</a>

## Orientation sexuelle et discrimination

L'homosexualité existe depuis toujours mais la reconnaissance de cette réalité est encore récente.

C'est en 1969 que le gouvernement du Canada a décriminalisé les relations homosexuelles. Puis, en 1977, l'Assemblée nationale du Québec a fait de l'orientation sexuelle un motif de discrimination complètement interdit.

Au Canada, depuis 2005, les personnes de même sexe ont le droit de se marier.

Malgré l'évolution des mentalités et les lois, il arrive que les gais et les lesbiennes soient victimes d'homophobie et de discrimination. Heureusement, plusieurs ressources existent pour soutenir ces personnes tant sur le plan personnel que pour exercer des recours en justice.

### Renseignez-vous...

Sur les services offerts  
aux personnes homosexuelles

Gai Écoute

 [www.gaiecoute.org](http://www.gaiecoute.org)

▶ Montréal : 514 866-0103

▶ Ailleurs au Québec :  
1 888 505-1010 (sans frais)

## L'encadrement légal des relations de couple



## 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 ou un mariage civil. Dans les deux cas, la personne qui officie doit être une ou un notaire ou avoir été autorisée par le ministère de la Justice du Québec pour célébrer le mariage.

Qu'il soit religieux ou civil, le mariage a la même valeur légale. Les conjoints ont les mêmes droits et les mêmes obligations. Dans tous les cas, la loi prévoit que les deux conjoints :

- sont pleinement égaux ;
- doivent 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 les deux responsables des dettes contractées pour les besoins courants du ménage ;
- conservent chacun leur nom et exercent leurs droits civils sous ce nom. Autrement dit, une femme qui se marie au Québec ne prend pas le nom de son mari et conserve le nom de famille qui lui a été donné à sa naissance.

Sous réserve de certaines conditions et des règles d'ordre public, la loi permet aux époux et aux futurs époux de choisir ou de modifier, par contrat passé devant notaire, leur régime matrimonial. Les époux ou les futurs époux peuvent choisir le régime de la séparation de biens, le régime de la société d'acquêts, le régime de la communauté de meubles et d'acquêts, un régime forgé sur mesure et même un régime étranger. À défaut de contrat, le régime légal applicable aux époux est celui de la société d'acquêts.

Indépendamment du régime matrimonial, la loi prévoit qu'un patrimoine familial est constitué des résidences de la famille, des meubles du ménage, des automobiles servant aux déplacements de la famille ainsi que de certains régimes de retraite. La valeur de ces biens fait l'objet d'un partage égalitaire à la fin de l'union.

Au Québec, il est illégal d'avoir plusieurs épouses (polygamie) ou plusieurs maris (polyandrie).

## Union civile

Deux personnes, âgées d'au moins 18 ans, de même sexe ou de sexe différent, peuvent contracter une union civile devant une personne autorisée à célébrer des mariages.

L'union civile a essentiellement les mêmes effets que le mariage.

Les droits et obligations entre les conjoints sont les mêmes et la dissolution de l'union civile entraîne les mêmes conséquences qu'un divorce.

Pour mettre fin à une union civile, il faut faire une déclaration commune notariée ou obtenir un jugement du tribunal, si l'intérêt des enfants est en cause.

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.

## Union de fait

Deux personnes peuvent aussi décider de vivre ensemble, sans se marier, autrement dit en union de fait, aussi appelée « union libre ».

L'union de fait est constituée de deux personnes qui font vie commune, de sexe différent ou de même sexe.

Les conjoints de fait ne bénéficient pas du même statut légal que les conjoints mariés ou unis civilement. Toutefois, s'ils signent un contrat de vie commune, de préférence devant notaire, les conjoints de fait peuvent obtenir certaines protections offertes

par le mariage. Ce document légal précise les conditions qu'ils s'engagent à respecter relativement aux biens et aux responsabilités pendant et après l'union.

Les enfants nés d'une union de fait sont protégés par la loi et ils jouissent des mêmes droits que ceux d'un couple marié ou uni civilement.

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 s'avantager au décès de faire un testament signé devant notaire. Les conjoints de fait qui répondent aux critères légaux peuvent également recevoir la rente de conjoint survivant et d'autres prestations sociales.

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 de cette assurance.

## Séparation ou divorce

Lors de la rupture d'un couple, les deux personnes concernées doivent choisir un type de séparation adapté à la situation, soit la séparation de fait ou la séparation de corps.

Le divorce peut généralement être demandé après une séparation d'au moins un an. En plus des règles québécoises, des lois et règles des pays d'origine peuvent aussi encadrer les effets du divorce, notamment le partage des biens.

Une personne parrainée par son conjoint ou sa conjointe ne perd pas son droit de résidence permanente si elle se sépare de son parrain. Le parrain sera aussi tenu de poursuivre son engagement à son endroit, même s'il ne vit plus avec cette personne.

### Principes généraux encadrant les droits et responsabilités à la suite d'un divorce

Le partage à parts égales de la valeur du patrimoine familial (résidences, meubles, véhicules, etc.) s'applique aux couples mariés et unis civilement, mais pas aux conjoints de fait, sauf si ces derniers ont signé une convention à cet effet.



La garde des enfants peut être exclusive à l'un des parents ou partagée entre les deux. La décision doit être prise dans l'intérêt des enfants. En cas de garde exclusive, des droits de visite sont généralement prévus pour l'autre parent.

Peu importe l'organisation de la garde des enfants, la responsabilité financière des parents à l'égard de leurs enfants est maintenue. Elle peut impliquer le versement d'une pension alimentaire.

Lorsque le couple en instance de séparation ou de divorce a des enfants à charge, le programme de médiation familiale peut aider à conclure une entente à l'amiable adaptée à sa situation. Ce programme donne droit à six rencontres gratuites.

Il est important de s'informer pour connaître les conséquences personnelles, juridiques et financières d'une séparation.

#### Renseignez-vous...

Sur les conséquences personnelles, juridiques et financières d'une séparation	Commission des services juridiques	 <a href="http://www.csj.qc.ca">www.csj.qc.ca</a>
	Éducaloi	 <a href="http://www.educaloi.qc.ca">www.educaloi.qc.ca</a>
	Ligne Info-juridique	 <a href="http://www.1800notaire.ca">www.1800notaire.ca</a>

▶ 1 800 668-2473 (sans frais)

## Le bénévolat et l'action communautaire

Des femmes et des hommes de tous les horizons participent depuis toujours au développement de leur communauté, dans tous les secteurs de la vie de la société québécoise. Plusieurs font du bénévolat, du militantisme ; certains parleront « d'action ou d'implication citoyenne ».

Au Québec, on estime qu'environ deux millions de personnes font du bénévolat, pour un total de 300 millions d'heures par année. Que ce soit pour rencontrer des gens, pour aider d'autres personnes ou pour se former un réseau de connaissances, le bénévolat peut être enrichissant pour les nouvelles arrivantes et nouveaux arrivants.

Le site Web du Réseau de l'action bénévole du Québec permet de consulter rapidement la liste des organismes qui accueillent des bénévoles dans tous les secteurs d'activité et dans toutes les régions du Québec.



## Organismes communautaires

Le Québec compte plus de 8 000 organismes communautaires. Par leur action, ces organismes apportent du réconfort aux personnes de leur communauté et améliorent leur qualité de vie. Ils véhiculent l'esprit d'entraide et la solidarité.

Les services offerts par les organismes communautaires sont variés : visite à des personnes malades, animation de maison de jeunes ou de centres de loisirs, soutien et défense des droits des locataires, etc.

La mission de ces organismes est rendue possible tant par l'action de leur personnel salarié (des dizaines de milliers d'emplois à temps plein) que par celle des personnes qui s'y engagent bénévolement.



### Renseignez-vous...

Sur le bénévolat  
au Québec

Réseau de l'action  
bénévole du Québec

 [www.rabq.ca](http://www.rabq.ca)

Secrétariat à l'action  
communautaire autonome  
et aux initiatives sociales

 [www.mess.gouv.qc.ca](http://www.mess.gouv.qc.ca)

## La résidence permanente et la citoyenneté

À titre de résidents permanents, vous et les personnes à votre charge avez droit :

- de bénéficier de la plupart des avantages sociaux auxquels les citoyennes et citoyens canadiens ont droit, notamment à l'assurance maladie ;
- de vivre, de travailler ou d'étudier n'importe où au Canada ;
- de demander la citoyenneté canadienne ;
- d'être protégés en vertu des lois canadiennes et québécoises ainsi que de la Charte canadienne des droits et libertés et de la Charte québécoise des droits et libertés de la personne.

Vous devez payer de l'impôt et respecter toutes les lois canadiennes, qu'elles soient fédérales ou provinciales.

À titre de résidents permanents, vous et les personnes à votre charge n'avez pas le droit :

- de voter ou de vous présenter aux élections ;
- d'occuper un emploi qui requiert une autorisation de sécurité de haut niveau ;
- de demeurer au Canada si vous êtes reconnus coupables d'un acte criminel grave et avez été invités à quitter le pays.

### **Conservation du statut de résident permanent**

Votre statut de résident permanent vous autorise à vivre au Canada mais restreint également la durée de vos séjours hors du pays.

Pour conserver votre statut de résident permanent, vous devez notamment résider au Canada pendant au moins deux années à l'intérieur d'une période de cinq ans.

### **Perte du statut de résident permanent**

Vous pouvez perdre votre statut de résident permanent :

- si vous ne respectez pas les obligations de résidence ;
- si on vous reconnaît coupable d'un crime grave.

On pourrait alors vous expulser du Canada.

### **La carte de résident permanent**

Si vous avez l'intention de voyager, la carte de résident permanent est la preuve officielle que vous détenez le statut de résident permanent du Canada. Cette carte plastifiée de format portefeuille est nécessaire à tous les résidents permanents du Canada qui souhaitent rentrer au Canada à bord d'un transporteur commercial (avion, bateau, train ou autobus). Si vous quittez le Canada, vous devrez présenter cette carte pour y revenir.

### **La citoyenneté canadienne**

Chaque année, environ 170 000 personnes acquièrent la citoyenneté canadienne.

Pour devenir citoyenne canadienne ou citoyen canadien, vous devez présenter une demande de citoyenneté et passer l'examen de citoyenneté.

Pour être admissible à la citoyenneté canadienne, vous devez notamment :

- être résidente permanente ou résident permanent ;
- vivre au Canada pendant au moins trois ans avant de présenter une demande ;
- avoir une connaissance suffisante du français ou de l'anglais ;

- faire la preuve de votre connaissance du Canada et des droits, responsabilités et privilèges que confère la citoyenneté ;
- respecter certaines conditions liées aux antécédents criminels.

Les personnes âgées de 55 ans ou plus sont dispensées des exigences relatives à la langue et aux connaissances, mais sont tout de même encouragées à les respecter.

Quand vous demandez la citoyenneté, vous pouvez également la demander au nom de vos enfants mineurs (moins de 18 ans).

 **Renseignez-vous...**

Sur la résidence permanente et la citoyenneté canadienne	Citoyenneté et Immigration Canada
--	-----------------------------------

 [www.cic.gc.ca](http://www.cic.gc.ca)





Mon réseau de contacts.....	112
<i>J'informe mon réseau personnel.....</i>	112
<i>Je construis mon réseau Web.....</i>	112
<i>Je développe mon réseau professionnel.....</i>	112
Mes outils de recherche d'emploi.....	113
<i>J'adapte mon curriculum vitae.....</i>	113
<i>J'accompagne mon CV d'une lettre de présentation     rédigée sur mesure.....</i>	113
<i>Je m'inscris à Placement en ligne, volet international.....</i>	113
<i>Au besoin, je demande une évaluation de mes études     effectuées à l'extérieur du Québec.....</i>	114
Mes derniers préparatifs.....	115
<i>Je fais mon budget.....</i>	115
<i>J'apporte mes documents importants.....</i>	116
<i>Je souscris une assurance santé privée     pour mes trois premiers mois au Québec.....</i>	117
<i>J'identifie l'endroit où je veux vivre et travailler.....</i>	118
<i>J'organise mon hébergement pour les premiers jours.....</i>	119
Mon arrivée au Québec.....	119
<i>Je rencontre le Service d'accueil     à l'aéroport Montréal-Trudeau.....</i>	119
<i>Au besoin, je participe à la séance de groupe     sur les « Premières démarches d'installation ».....</i>	120
Mes documents importants.....	121
<i>Je m'assure de recevoir ma carte de résident permanent.....</i>	121
<i>Je demande ma carte d'assurance maladie.....</i>	121
<i>Je demande ma carte d'assurance sociale.....</i>	122

<i>Au besoin, je demande un permis de conduire.....</i>	122
<i>J'ouvre mon compte bancaire.....</i>	123
Des services de soutien à l'installation et à l'intégration.....	124
<i>Au besoin, j'obtiens le soutien d'un organisme.....</i>	124
Mon premier logement.....	125
<i>Je trouve un logement qui me convient.....</i>	125
<i>Au besoin, je me renseigne pour m'installer     dans une autre région.....</i>	126
<i>Je lis mon bail et je le signe.....</i>	127
<i>Je souscris une assurance habitation.....</i>	127
<i>Je me procure les biens et services essentiels     pour mon logement.....</i>	127
Les services de garde et les écoles.....	129
<i>Au besoin, je trouve une place en service de garde.....</i>	129
<i>Si j'ai un enfant d'âge scolaire, je l'inscris à l'école.....</i>	130
Les crédits et aides financières.....	130
<i>Je demande les crédits et l'aide financière auxquels j'ai droit.....</i>	131
Ma recherche d'emploi.....	132
<i>Au besoin, je participe à la session « S'adapter au monde     du travail québécois – Vivre ensemble au Québec ».....</i>	132
<i>Je trouve un travail temporaire.....</i>	133
<i>Au besoin, je vais chercher de l'aide pour trouver du travail.....</i>	133
<i>Je me prépare avant de contacter les employeurs.....</i>	135
<i>Je contacte les employeurs.....</i>	135
Vous pouvez compter sur nous !.....	136

## Mon plan d'action personnalisé

Le **plan d'action personnalisé** a été conçu pour vous permettre d'entreprendre les principales démarches qui vous aideront à réussir votre intégration sociale et professionnelle au Québec.

Vous pouvez vous procurer, dans le site Web du ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles (MICC), une version plus détaillée du plan, qui contient notamment plus d'exemples et des références plus précises pour organiser vos recherches. En utilisant la version en ligne, vous ferez de ce plan votre principal outil de travail pour réussir votre intégration.

### Téléchargez...

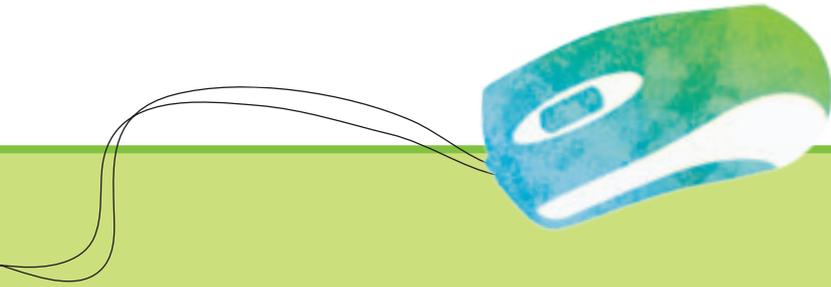
La version en ligne du **plan d'action personnalisé**

Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles

 [www.apprendrelequebec.gouv.qc.ca](http://www.apprendrelequebec.gouv.qc.ca)

► *Mon plan d'action personnalisé*

Je m'inscris au  
**SERVICE  
D'INTÉGRATION  
EN LIGNE**



En plus du **plan d'action personnalisé**, le MICC met aussi à votre disposition un Service d'intégration en ligne (SIEL) qui pourrait vous convenir.

Une fois que vous aurez fait votre inscription, vous pourrez durant treize semaines, à raison de trois heures par semaine et au moment qui vous convient, y découvrir comment vous adapter plus rapidement au monde du travail québécois et obtenir de l'information pratique sur les régions du Québec, les démarches à entreprendre à votre arrivée au Québec et les valeurs communes de la société québécoise.

En plus de la plateforme d'apprentissage en ligne, vous pourriez peut-être bénéficier d'un accompagnement en ligne.

Pour participer au SIEL vous devez détenir un Certificat de sélection du Québec, être en mesure de communiquer facilement en français oral et écrit et avoir accès à un ordinateur doté d'une connexion Internet haute vitesse.

Le nombre de places étant limité, nous vous suggérons de contacter le registrariat du SIEL le plus rapidement possible.

### Renseignez-vous...

Sur le SIEL

Service d'intégration en ligne

 [www.integrationenligne.gouv.qc.ca](http://www.integrationenligne.gouv.qc.ca)

Cochez au fur et à mesure les démarches que vous réalisez.

Plan d'action personnalisé	
<b>MES DÉMARCHES AUPRÈS DU GOUVERNEMENT DU CANADA</b>	
• J'entreprends mes démarches auprès du gouvernement du Canada	<input type="radio"/>
<b>MA CONNAISSANCE DU FRANÇAIS</b>	
• J'apprends le français avant de partir	<input type="radio"/>
• J'apprends le français au Québec	<input type="radio"/>
<b>MON OBJECTIF PROFESSIONNEL</b>	
• Je détermine mon objectif professionnel et je vérifie l'appellation de mon métier ou de ma profession au Québec	<input type="radio"/>
• Je détermine mes objectifs professionnels à court et à moyen termes, ainsi que les appellations d'emploi qui correspondent à mes choix	<input type="radio"/>
• J'identifie des stratégies gagnantes pour trouver un emploi	<input type="radio"/>
• Je vérifie si mon métier ou ma profession est réglementé au Québec	<input type="radio"/>
• Au besoin, je détermine mon profil d'entrepreneure ou d'entrepreneur	<input type="radio"/>
<b>MON SECTEUR PROFESSIONNEL</b>	
• J'identifie des sources d'information sur mon secteur d'activité	<input type="radio"/>
• J'identifie les codes SCIAN des entreprises de mon secteur d'activité	<input type="radio"/>
• J'identifie les entreprises les plus intéressantes dans mon secteur d'activité	<input type="radio"/>
• J'identifie les professions les plus en demande dans mon secteur d'activité	<input type="radio"/>

<b>MON BILAN DE COMPÉTENCES ET MES BESOINS DE FORMATION</b>	
• Je détermine les compétences que je possède et celles que je dois acquérir	<input type="radio"/>
• Je décide comment acquérir les compétences qu'il me manque	<input type="radio"/>
<b>MON RÉSEAU DE CONTACTS</b>	
• J'informe mon réseau personnel	<input type="radio"/>
• Je construis mon réseau Web	<input type="radio"/>
• Je développe mon réseau professionnel	<input type="radio"/>
<b>MES OUTILS DE RECHERCHE D'EMPLOI</b>	
• J'adapte mon curriculum vitæ	<input type="radio"/>
• J'accompagne mon CV d'une lettre de présentation rédigée sur mesure	<input type="radio"/>
• Je m'inscris à Placement en ligne, volet international	<input type="radio"/>
• Au besoin, je demande une évaluation de mes études effectuées à l'extérieur du Québec	<input type="radio"/>
<b>MES DERNIERS PRÉPARATIFS</b>	
• Je fais mon budget	<input type="radio"/>
• J'apporte mes documents importants	<input type="radio"/>
• Je souscris une assurance santé privée pour mes trois premiers mois au Québec	<input type="radio"/>
• J'identifie l'endroit où je veux vivre et travailler	<input type="radio"/>
• J'organise mon hébergement pour les premiers jours	<input type="radio"/>

<b>MON ARRIVÉE AU QUÉBEC</b>	
• Je rencontre le Service d'accueil à l'aéroport Montréal-Trudeau	<input type="radio"/>
• Au besoin, je participe à la séance de groupe sur les « Premières démarches d'installation »	<input type="radio"/>
<b>MES DOCUMENTS IMPORTANTS</b>	
• Je m'assure de recevoir ma carte de résident permanent	<input type="radio"/>
• Je demande ma carte d'assurance maladie	<input type="radio"/>
• Je demande ma carte d'assurance sociale	<input type="radio"/>
• Au besoin, je demande un permis de conduire	<input type="radio"/>
• J'ouvre mon compte bancaire	<input type="radio"/>
<b>LES ORGANISMES SPÉCIALISÉS EN ACCOMPAGNEMENT DES PERSONNES IMMIGRANTES</b>	
• Au besoin, j'obtiens le soutien d'un organisme	<input type="radio"/>
<b>MON PREMIER LOGEMENT</b>	
• Je trouve un logement qui me convient	<input type="radio"/>
• Au besoin, je me renseigne pour m'installer dans une autre région	<input type="radio"/>
• Je lis mon bail et je le signe	<input type="radio"/>
• Je souscris une assurance habitation	<input type="radio"/>
• Je me procure les biens et services essentiels pour mon logement	<input type="radio"/>

<b>LES SERVICES DE GARDE ET LES ÉCOLES</b>	
• Au besoin, je trouve une place en service de garde	<input type="radio"/>
• Si j'ai un enfant d'âge scolaire, je l'inscris à l'école	<input type="radio"/>
<b>LES CRÉDITS ET AIDES FINANCIÈRES</b>	
• Je demande les crédits et l'aide financière auxquels j'ai droit	<input type="radio"/>
<b>MA RECHERCHE D'EMPLOI</b>	
• Au besoin, je participe à la session « S'adapter au monde du travail québécois – Vivre ensemble au Québec »	<input type="radio"/>
• Je trouve un travail temporaire	<input type="radio"/>
• Au besoin, je vais chercher de l'aide pour trouver du travail	<input type="radio"/>
• Je me prépare avant de contacter les employeurs	<input type="radio"/>
• Je contacte les employeurs	<input type="radio"/>

## Mes démarches auprès du gouvernement du Canada

**Vous avez obtenu votre Certificat de sélection du Québec? Félicitations! Vous avez franchi une étape importante.**

Il vous reste cependant d'autres démarches à entreprendre, notamment auprès du gouvernement du Canada. Celui-ci est en effet responsable de l'admission des personnes immigrantes sur le territoire canadien.



### J'entreprends mes démarches auprès du gouvernement du Canada

Dans la plupart des cas, vous devez déposer votre demande de résidence permanente au bureau canadien des visas qui couvre votre pays d'origine.



#### Consultez...

Les bureaux canadiens des visas dans le monde

Service Canada

[www.servicecanada.gc.ca](http://www.servicecanada.gc.ca)

Immigration

Bureaux canadiens des visas

[www.cic.gc.ca](http://www.cic.gc.ca)

# Ma connaissance du français

Le français étant la langue officielle du Québec, profitez du délai d'attente de votre visa d'entrée pour apprendre cette langue au besoin ou pour vous perfectionner si vous avez déjà des notions de base.

## J'apprends le français avant de partir

Plusieurs options s'offrent à vous.

### Par Internet

Inscrivez-vous gratuitement au cours de français en ligne. Il y a deux conditions à respecter :

- détenir un Certificat de sélection du Québec (CSQ) ;
- avoir une connaissance du français correspondant au début du stade intermédiaire.

### Dans un établissement partenaire du MICC

Le MICC a conclu des ententes en matière de francisation avec des établissements dans plusieurs pays. Parmi eux : le réseau des Alliances françaises où vous pourrez suivre des cours de français conçus pour vous.

En vous inscrivant auprès d'un partenaire du MICC, vos droits de scolarité pourraient être remboursés à votre arrivée au Québec, à la condition que vous ayez plus de 16 ans et que vous déteniez un CSQ.

Les personnes qui ont appris le français avant de quitter leur pays s'en félicitent lorsqu'elles arrivent au Québec. Nous vous encourageons à suivre leur exemple!

## ? Renseignez-vous...

Sur les cours de français en ligne

Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles

[www.francisationenligne.gouv.qc.ca](http://www.francisationenligne.gouv.qc.ca)

Sur les partenaires du MICC qui offrent des cours de français dans votre pays et les modalités de remboursement

Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles

[www.immigration-quebec.gouv.qc.ca](http://www.immigration-quebec.gouv.qc.ca)

- ▶ Langue française
- ▶ Apprendre le français dans votre pays de départ

Sur la Banque d'exercices de français

Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles

[www.immigration-quebec.gouv.qc.ca](http://www.immigration-quebec.gouv.qc.ca)

- ▶ Langue française
- ▶ Apprendre le français en ligne
- ▶ Autres services

## J'apprends le français au Québec

Si vous n'avez pas pu suivre des cours de français avant de quitter votre pays, vous pourrez le faire au Québec, à temps complet ou à temps partiel, dans un établissement d'enseignement ou un organisme mandataire du MICC.

Une aide financière peut vous être offerte, notamment pour couvrir certains frais connexes comme les frais de transport ou de garde d'enfants.

### Autres endroits où vous pouvez apprendre le français ou vous perfectionner en français

La plupart des universités, des collèges (cégeps) et des centres de formation des commissions scolaires offrent aussi des cours de français.



### ? Renseignez-vous...

Sur les lieux d'enseignement, les critères d'admissibilité, la durée des cours, les horaires, les mesures d'aide financière, etc.

Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles

[www.immigration-quebec.gouv.qc.ca](http://www.immigration-quebec.gouv.qc.ca)

- ▶ Langue française
- ▶ Apprendre le français au Québec

Sur la façon de faire une demande d'admission en ligne pour suivre des cours de français à temps complet ou à temps partiel au Québec

Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles

[www.francisationenligne.gouv.qc.ca](http://www.francisationenligne.gouv.qc.ca)

## Mon objectif professionnel

Le Certificat de sélection du Québec ne vous donne aucune garantie de trouver rapidement un emploi dans votre domaine.

Il serait étonnant qu'à votre arrivée au Québec vous puissiez avoir le même emploi que celui que vous occupiez dans votre pays d'origine. Comme la plupart des personnes nouvellement arrivées au Québec, vous aurez probablement à faire des compromis avant d'obtenir l'emploi que vous souhaitez. C'est pourquoi il est très important que vous vous fixiez un objectif professionnel et que vous déterminiez les étapes à franchir pour l'atteindre.

### Je détermine mon objectif professionnel et je vérifie l'appellation de mon métier ou de ma profession au Québec

Projetez-vous dans le futur : cinq ans après votre arrivée au Québec, vous avez décroché l'emploi que vous convoitiez et réussi votre intégration professionnelle et sociale !

### Quel métier ou quelle profession avez-vous choisi d'exercer ?

### Pourquoi avez-vous choisi cet emploi ?

Cochez la ou les raisons appropriées	
Parce qu'il me permet d'exercer le métier ou la profession que j'ai appris	<input type="radio"/>
Parce qu'il me donne un statut social qui est important pour moi	<input type="radio"/>
Parce qu'il est bien payé	<input type="radio"/>
Parce qu'il m'offre une bonne sécurité d'emploi	<input type="radio"/>
Parce qu'il me laisse du temps pour profiter de la vie	<input type="radio"/>
Parce qu'il me permet d'apprendre sur moi et sur les autres	<input type="radio"/>
Parce qu'il me stimule et me donne le goût de me dépasser	<input type="radio"/>
Autres raisons	
<input type="text"/>	<input type="radio"/>
<input type="text"/>	<input type="radio"/>
<input type="text"/>	<input type="radio"/>

Il est possible que vous deviez détenir un permis, être membre d'un ordre professionnel ou acquérir des compétences additionnelles pour exercer la profession ou le métier que vous avez choisi. Renseignez-vous.

En répondant à ces questions, vous serez en mesure de déterminer votre objectif professionnel à long terme. Vous devez maintenant vérifier si votre objectif professionnel s'inscrit dans la réalité québécoise.

### Comment se nomme mon métier ou ma profession au Québec ?

Le métier ou la profession que vous exercez dans votre pays ne porte pas nécessairement le même nom au Québec. La Classification nationale des professions (CNP) est une référence nationale – disponible dans Internet – de tous les métiers et professions exercés au Canada. Vous y trouverez plus de 30 000 appellations d'emploi regroupés en 520 profils professionnels. C'est une véritable mine de renseignements !

Trouvez...

Votre code CNP

Emploi-Québec  
(IMT en ligne)

▶
Explorez un métier ou une profession

Inscrivez le titre de votre profession ou de votre métier dans l'outil de recherche de «IMT en ligne» pour obtenir 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 CNP.

Vous trouverez aussi dans le site IMT en ligne les perspectives professionnelles par région correspondant à ce code ; cette information vous sera utile lorsque vous aurez à choisir où vous installer.

### Notez les résultats de vos recherches.

Mon objectif professionnel à long terme	Appellation au Québec	Code CNP
<i>Commercial de produits pharmaceutiques</i>	<i>Représentante/représentant de commerce en produits pharmaceutiques</i>	<i>6221</i>

## Je détermine mes objectifs professionnels à court et à moyen termes, ainsi que les appellations d'emploi qui correspondent à mes choix

Il ne sera peut-être pas facile de réaliser à court et à moyen termes votre objectif professionnel.

En gardant en tête votre objectif à long terme et les raisons pour lesquelles vous avez fait ce choix, faites la liste des emplois connexes que vous pourriez occuper et qui vous permettraient de vous rapprocher de votre objectif professionnel.

Par exemple, si vous êtes une ingénieure ou un ingénieur, vous devrez peut-être commencer par un emploi de technicienne ou technicien en génie.

Pour exercer une profession ou un métier, vous devez tenir compte de certaines particularités. Voici deux exemples :

### **Adjointe administrative ou adjoint administratif (secrétaire)**

Il faut maîtriser le clavier des ordinateurs nord-américains et connaître les règles de rédaction administrative au Québec.

### **Architecte et ingénieure ou ingénieur**

Les dessins se faisant maintenant au moyen de logiciels de dessin assisté par ordinateur, il est indispensable de connaître et de maîtriser ces outils.

Notez les emplois que vous pourriez occuper pour vous rapprocher de votre objectif, ainsi que leurs codes CNP.

Emploi connexe que je pourrais occuper à court terme	Code CNP
<i>Commis de pharmacie</i>	6421
Emploi connexe que je pourrais occuper à moyen terme	Code CNP
<i>Aide-pharmacienne/aide-pharmacien</i>	3414
<i>Acheteuse/acheteur de produits pharmaceutiques</i>	6233

## J'identifie des stratégies gagnantes pour trouver un emploi

Vous avez déterminé votre objectif professionnel à court, à moyen et à long termes. Vous pourrez, si vous en sentez le besoin, revoir vos objectifs durant votre parcours d'intégration.

Il pourrait par ailleurs être utile de consulter des témoignages de personnes qui ont trouvé un emploi correspondant à leurs objectifs et de vous en inspirer. Gardez en tête que vous avez la responsabilité d'aller au-devant des occasions.

### Consultez...

Des témoignages	Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles	 <a href="http://www.ongagneaparlfrancais.gouv.qc.ca">www.ongagneaparlfrancais.gouv.qc.ca</a>
		▶ <i>On gagne à parler français</i>
		 <a href="http://www.immigrerauquebec.ca">www.immigrerauquebec.ca</a>
		▶ <i>Vous avez une place au Québec</i>
	 <a href="http://www.toutesnosorigines.gouv.qc.ca">www.toutesnosorigines.gouv.qc.ca</a>	
		▶ <i>Toutes nos origines enrichissent le Québec</i>

### Je vérifie si mon métier ou ma profession est réglementé au Québec

Pour avoir le droit d'exercer certains métiers et professions au Québec, il faut détenir une autorisation légale d'exercice (un permis ou un certificat).

Cela ne concerne pas que les personnes qui exercent des professions libérales (au Québec, on dit que ce sont des professionnelles ou professionnels), mais aussi celles qui travaillent dans l'industrie de la construction et dans plusieurs autres secteurs d'activité.

Vous devez par exemple vérifier si une réglementation encadre l'exercice du métier ou de la profession que vous souhaitez pratiquer. Si c'est le cas, vous aurez des démarches à réaliser auprès de l'organisme de réglementation qui régit votre métier ou votre profession.

Nous vous recommandons d'entreprendre ces démarches avant de quitter votre pays pour pouvoir exercer votre vrai métier ou votre vraie profession le plus rapidement possible après votre arrivée au Québec.

Les procédures d'admission à un organisme de réglementation sont parfois longues, complexes et coûteuses : cela peut parfois prendre quelques années et coûter quelques milliers de dollars. Toutes les demandes ne donnent pas lieu à la délivrance d'un permis ou d'un certificat.

### Renseignez-vous...

Pour vérifier si votre profession ou votre métier est réglementé	Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles	 <a href="http://www.immigration-quebec.gouv.qc.ca">www.immigration-quebec.gouv.qc.ca</a>
		▶ <i>Professions et métiers réglementés</i>
	Emploi-Québec	 <a href="http://www.emploi-quebec.net">www.emploi-quebec.net</a>
		▶ <i>Guide de la qualification professionnelle</i>
		▶ <i>Qualifications réglementées et autres qualifications</i>

## Au besoin, je détermine mon profil d'entrepreneure ou d'entrepreneur

Si vous souhaitez démarrer une entreprise en arrivant au Québec, vous devrez notamment connaître les règles qui régissent le milieu des affaires au Québec et élaborer votre projet d'affaires.

**? Renseignez-vous...**

Sur la création d'entreprises au Québec	Service d'aide aux jeunes entrepreneurs (pas de limite d'âge pour les personnes nouvellement arrivées)	<a href="http://www.sajeenaffaires.org">www.sajeenaffaires.org</a>
	Centre local de développement	<a href="http://www.acldq.qc.ca">www.acldq.qc.ca</a>

- Publications
- Guide ImmigrAffaires
- Trouvez un CLD

## Mon secteur professionnel

Quel que soit votre métier ou quelle que soit votre profession, vous l'exercerez dans un secteur d'activité précis comme l'aérospatiale, le commerce de détail, la pétrochimie, la santé, l'éducation, la construction, etc. Vous devez donc bien cerner le ou les secteurs qui vous intéressent pour trouver les entreprises en mesure de vous offrir du travail.

Comme la majorité des offres d'emploi ne sont pas publiées, en identifiant les entreprises qui embauchent des personnes qui exercent votre métier ou votre profession, vous pourrez ainsi explorer le marché caché de l'emploi et effectuer des démarches auprès des entreprises que vous aurez ciblées.



## J'identifie des sources d'information sur mon secteur d'activité

Les comités sectoriels de main-d'œuvre constituent une bonne source d'information. En consultant leurs sites Web, vous trouverez des études sur les besoins de main-d'œuvre des secteurs d'activité économique du Québec, des témoignages, des listes de liens utiles pour approfondir vos recherches, etc.

**? Renseignez-vous...**

Sur les comités sectoriels de main-d'œuvre

Emploi-Québec

[www.emploiquebec.net](http://www.emploiquebec.net)

- ▶ Information sur le marché du travail
- ▶ Main-d'œuvre et secteurs d'activité

## J'identifie les codes SCIAN des entreprises de mon secteur d'activité

Si vous avez déjà en tête le nom de grandes entreprises, gardez à l'esprit qu'elles génèrent moins de 50% des emplois. Il est donc sage de regarder aussi du côté des petites et moyennes entreprises, d'autant plus qu'elles sont souvent une excellente porte d'entrée pour accéder au marché du travail.

Pour trouver les entreprises qui correspondent à votre secteur d'activité, la méthode la plus efficace consiste à faire une recherche dans le Système de classification des industries de l'Amérique du Nord (SCIAN). À partir des codes que vous y trouverez, vous pourrez consulter un site spécialisé qui vous fournira la liste de toutes les entreprises de votre secteur.

### Notez les résultats de vos recherches.

Secteur ou sous-secteur	Code SCIAN
<i>Conception de systèmes informatiques et services connexes : 110 entreprises trouvées</i>	541510
<i>Télécommunications : 16 entreprises trouvées</i>	517



## Consultez...

IMT en ligne

Emploi-Québec

[www.imt.emploiquebec.net](http://www.imt.emploiquebec.net)

► Explorez un métier  
ou une profession

► Trouvez une entreprise

Le Système  
de classification  
des industries de  
l'Amérique du Nord

Statistique  
Canada

[www.statcan.gc.ca](http://www.statcan.gc.ca)

► Cherchez SCIAN

Le Répertoire  
d'entreprises  
du Québec

Centre  
de recherche  
industrielle  
du Québec

[www.icriq.com](http://www.icriq.com)

## J'identifie les entreprises les plus intéressantes dans mon secteur d'activité

À partir de vos recherches, notez l'information sur les entreprises qui rejoignent vos intérêts et auprès desquelles vous aimeriez entreprendre des démarches.

Comme la majorité des entreprises ne recrute pas au moyen des petites annonces publiées dans les journaux ou diffusées dans Internet, il est important que vous connaissiez quels pourraient être vos employeurs potentiels afin de pouvoir les contacter vous-même au moment opportun.

## J'identifie les professions les plus en demande dans mon secteur d'activité

À partir de vos recherches, vous constaterez que certains profils de compétences sont particulièrement recherchés au Québec. Ce constat pourra orienter vos recherches d'emploi et vous permettre d'ajuster vos objectifs professionnels.

## Mon bilan de compétences et mes besoins de formation

Avez-vous les compétences requises pour atteindre votre objectif professionnel à long terme et vos objectifs à court terme? Y a-t-il des compétences que vous devriez acquérir, à l'étranger ou au Québec? Voilà des questions auxquelles il est important de répondre.

### Je détermine les compétences que je possède et celles que je dois acquérir

En effectuant vos recherches d'emploi, vous serez en mesure de déterminer les compétences dont vous aurez besoin pour occuper un emploi dans votre domaine. Vous constaterez bien sûr que vous possédez plusieurs de ces compétences, mais peut-être remarquerez-vous aussi qu'il vous en manque certaines.

Par exemple, vous pourriez avoir besoin d'acquérir une connaissance approfondie du français, ou dans certains cas de l'anglais, ou encore la capacité de travailler avec un logiciel que vous ne connaissez pas.

Notez toutes vos compétences dans votre **plan d'action personnalisé**. Pour celles qui seront à développer ou à acquérir, indiquez de quelle façon vous pourriez le faire.

### Je décide comment acquérir les compétences qu'il me manque

Faites en sorte d'acquérir le maximum de compétences avant votre arrivée au Québec. Cette stratégie vous permettra de trouver plus rapidement le type d'emploi que vous convoitez.

Si vous n'êtes pas en mesure de le faire, cherchez à votre arrivée au Québec un établissement d'enseignement qui offre la formation que vous recherchez.

Avant de vous inscrire dans un établissement privé, renseignez-vous sur les formations offertes par les commissions scolaires, les cégeps et les universités. Il arrive fréquemment que des nouvelles arrivantes et nouveaux arrivants paient des sommes importantes pour suivre une formation dans une école privée et qu'ils découvrent par la suite que cette formation est donnée dans le réseau public d'enseignement à moindre coût.

## Faites le bilan de vos compétences.

Compétence	Mon niveau actuel (cochez <input checked="" type="checkbox"/> la case appropriée)		Notes, sources et moyens possibles pour améliorer cette compétence (dans mon pays ou au Québec)
<i>Communication écrite en français</i>	Je la maîtrise déjà	<input type="checkbox"/>	<i>Source possible : L'Alliance française de ma ville offre des cours de français écrit.</i>
	Elle est à perfectionner	<input checked="" type="checkbox"/>	
	Elle est à acquérir	<input type="checkbox"/>	
	Je la maîtrise déjà	<input type="checkbox"/>	
	Elle est à perfectionner	<input type="checkbox"/>	
	Elle est à acquérir	<input type="checkbox"/>	
	Je la maîtrise déjà	<input type="checkbox"/>	
	Elle est à perfectionner	<input type="checkbox"/>	
	Elle est à acquérir	<input type="checkbox"/>	
	Je la maîtrise déjà	<input type="checkbox"/>	
	Elle est à perfectionner	<input type="checkbox"/>	
	Elle est à acquérir	<input type="checkbox"/>	
	Je la maîtrise déjà	<input type="checkbox"/>	
	Elle est à perfectionner	<input type="checkbox"/>	
	Elle est à acquérir	<input type="checkbox"/>	

## Mon réseau de contacts

Puisque la majorité des emplois ne sont pas affichés dans les petites annonces des journaux ou dans Internet, il est important que vous développiez votre réseau de contacts.

### J'informe mon réseau personnel

Informez toutes les personnes que vous connaissez au Québec de votre arrivée. Elles pourront vous aider que ce soit pour trouver un emploi ou un logement, ou tout simplement pour vous renseigner sur le Québec.

Assurez-vous toutefois d'avoir un certain recul par rapport aux conseils des personnes de votre entourage. Celles-ci n'auront pas nécessairement les renseignements les plus à jour. Il se pourrait aussi que des personnes qui ont vécu des expériences difficiles puissent faire preuve de pessimisme concernant votre avenir au Québec.

Ne comptez donc pas seulement sur ces personnes. Si les conseils qu'elles vous donnent sont judicieux, ils ne remplaceront pas vos propres recherches.

### Je construis mon réseau Web

Utilisez les réseaux sociaux au maximum. Servez-vous de *Facebook*, *LinkedIn*, *Twitter*, *Viadeo*, etc. Les recruteurs et vos futurs employeurs pourraient y découvrir votre profil.

Tentez aussi de développer des liens avec des Québécoises et des Québécois et d'utiliser vos réseaux sociaux pour mieux comprendre la mentalité et les façons de faire québécoises.

### Je développe mon réseau professionnel

Par l'entremise des médias sociaux, du bénévolat, de vos recherches et de vos démarches, vous serez en contact avec des gens qui œuvrent dans votre secteur professionnel. Qu'ils soient employeurs, employés ou chercheurs d'emploi, assurez-vous de maintenir un contact positif avec ces personnes.

Vos meilleures chances de trouver votre emploi se trouvent dans le bouche à oreille qui se fera grâce à ce réseau. Le développer et l'entretenir est fondamental pour réussir votre intégration professionnelle.

## Mes outils de recherche d'emploi

Vous avez maintenant l'information nécessaire pour commencer votre recherche d'emploi. Bien que la majorité des nouvelles arrivantes et des nouveaux arrivants trouve du travail une fois au Québec, il arrive aussi que certaines personnes trouvent un emploi alors qu'elles sont dans leur pays d'origine. Si vous n'avez pas trouvé d'emploi, les recherches que vous aurez faites avant votre départ vous seront très utiles.

### J'adapte mon curriculum vitæ

Au Québec, comme en Amérique du Nord en général, les curriculum vitæ (CV) sont généralement courts (ils tiennent souvent sur deux pages) et ils mettent l'accent sur les compétences plutôt que sur les diplômes.

Ils ne comportent pas de renseignements confidentiels comme l'état civil, l'âge ou le numéro d'assurance sociale.

**Consultez...**

Le *Guide pratique de recherche d'emploi*, incluant un modèle de CV

Emploi-Québec

[www.emploi Quebec.net](http://www.emploi Quebec.net)

*Guide pratique de recherche d'emploi*

### J'accompagne mon CV d'une lettre de présentation rédigée sur mesure

Votre CV doit préférablement être accompagné d'une lettre de présentation adaptée à la nature de l'entreprise et à l'emploi pour lequel vous posez votre candidature.

L'objectif est de franchir la première étape qui mène à l'emploi, autrement dit de retenir l'attention de la personne qui lira votre lettre et votre CV pour qu'elle y trouve l'intérêt et la motivation de vous convoquer en entrevue.

### Je m'inscris à Placement en ligne, volet international

Placement en ligne est un service interactif qui vous permet de publier votre profil professionnel et de consulter les offres d'emploi proposées par des employeurs du Québec. Le volet international permet de vous inscrire dès l'obtention de votre Certificat de sélection du Québec.

En vous inscrivant, vous pourrez afficher votre candidature en ligne, consulter les offres disponibles et entrer directement en contact avec des employeurs pour offrir vos services professionnels.

Si vous trouvez un emploi au moyen de Placement en ligne, votre demande de visa de résidence permanente pourra être traitée en priorité par Citoyenneté et Immigration Canada.

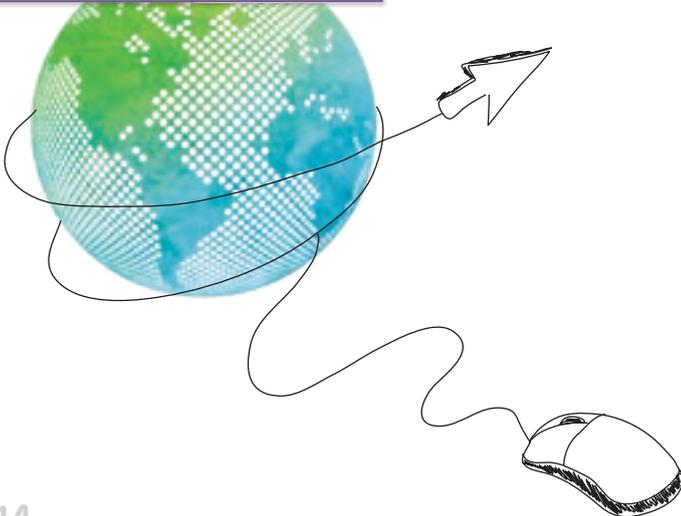
**Inscrivez-vous...**

Au service de Placement en ligne d'Emploi-Québec

Placement en ligne

[www.emploiquebec.net](http://www.emploiquebec.net)

Placement en ligne



## Au besoin, je demande une évaluation de mes études effectuées à l'extérieur du Québec

L'Évaluation comparative des études effectuées hors du Québec pourrait vous être utile dans vos démarches de recherche d'emploi, pour faire une demande d'admission à un programme d'études ou pour présenter votre candidature à certains organismes de réglementation.

Avant de demander ce document, vérifiez s'il est pertinent pour vous. L'exige-t-on pour les emplois qui vous intéressent? L'organisme de réglementation de votre secteur professionnel demande-t-il que vous le présentiez?

Si c'est le cas, faites votre demande avant votre départ. Vous éviterez que les délais de traitement ralentissent vos démarches de recherche d'emploi. Sachez aussi que la demande d'évaluation comparative comporte des frais de plus de 100 \$.

**Renseignez-vous...**

Sur la demande d'évaluation comparative

Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles

[www.immigration-quebec.gouv.qc.ca](http://www.immigration-quebec.gouv.qc.ca)

Évaluation comparative des études effectuées hors du Québec



## Je fais mon budget

La mise en œuvre d'un projet d'immigration requiert des dépenses importantes.

Le *Contrat relatif à la capacité d'autonomie financière* que vous avez signé indique qu'en 2012 une personne seule a besoin d'un minimum de 2 889 \$ pour subvenir à ses besoins essentiels durant trois mois. Pour une famille de quatre personnes, cette somme s'élève à 5 123 \$.

## ? Renseignez-vous...

Sur le montant minimal correspondant à votre situation familiale

Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles

[www.immigration-quebec.gouv.qc.ca](http://www.immigration-quebec.gouv.qc.ca)

▶ *Formulaires*

▶ *Contrat relatif à la capacité d'autonomie financière*

Cette somme couvrant le nécessaire, vous devrez sans aucun doute limiter vos dépenses.

Il est donc important que vous ayez assez d'argent pour assurer votre quotidien et avoir un minimum de confort. Cela vous permettra de consacrer le temps nécessaire à une démarche d'intégration structurée plutôt que d'accepter le premier emploi qui se présente à vous.

Des forums de discussion et des blogues animés par des personnes récemment arrivées au Québec vous donneront accès à différentes estimations budgétaires. Vous pouvez bien sûr les consulter, mais faites-le avec prudence.

## Vos principales dépenses

### Avant le départ

- Demande de résidence permanente (ainsi que les frais pour les vérifications à des fins de sécurité et l'examen médical)
- Traduction de documents (diplômes, documents pertinents pour l'emploi)

- Demande d'évaluation comparative des études effectuées hors du Québec (si cette évaluation est pertinente pour vous)
- Frais de voyage
- Assurance voyage
- Assurance santé privée pour couvrir vos trois premiers mois au Québec

### Pour votre installation au Québec

- Hébergement pour les premiers jours (hôtel)
- Transport par autobus, taxi, etc.
- Premier mois de loyer d'un appartement
- Ameublement (si votre appartement n'est pas meublé)
- Vêtements chauds si vous arrivez en automne ou en hiver
- Téléviseur, ordinateur, etc.

### Une fois au Québec (dépenses courantes)

- Loyer ou hypothèque (si vous achetez une maison ou un appartement)
- Électricité et chauffage
- Assurance habitation
- Nourriture
- Vêtements
- Téléphone, télévision, Internet
- Transport
- Garderie pour les enfants
- Soins de santé (dentiste, optométriste, etc.)

## J'apporte mes documents importants

Assurez-vous d'emporter tous les documents indispensables qui s'appliquent à votre situation.

### Cochez les documents que vous devez emporter.

Documents d'immigration et documents d'identité	
Certificat de sélection du Québec	<input type="checkbox"/>
Contrat relatif à la capacité d'autonomie financière	<input type="checkbox"/>
Passeport valide et autres documents de voyage	<input type="checkbox"/>
Visa de résident permanent valide apposé sur votre passeport	<input type="checkbox"/>
Acte de naissance, documents d'adoption	<input type="checkbox"/>
Contrat ou certificat de mariage, contrat de vie commune pour les conjoints de fait	<input type="checkbox"/>
Documents de séparation ou de divorce et ceux concernant les droits de garde d'enfants	<input type="checkbox"/>
Livret de famille, dossiers médical et dentaire, carnet de vaccination	<input type="checkbox"/>
Preuve d'assurance du régime de sécurité sociale du pays d'origine	<input type="checkbox"/>
Historique de crédit, relevés bancaires, cartes bancaires	<input type="checkbox"/>
Lettres de recommandation d'anciens propriétaires ou titres de propriété	<input type="checkbox"/>
Permis de conduire valide, permis de conduire international	<input type="checkbox"/>

Documents liés à votre formation	
Diplômes, certificats et autres attestations de scolarité	<input type="radio"/>
Relevés de notes, description des cours et des stages suivis, incluant leur durée	<input type="radio"/>
Attestations de formation continue ou d'écoles de langue	<input type="radio"/>
Évaluation comparative des études effectuées hors du Québec	<input type="radio"/>

Documents liés à votre expérience professionnelle	
Attestations détaillées de vos expériences de travail	<input type="radio"/>
Attestations de stage de formation ou de perfectionnement	<input type="radio"/>
Lettres de recommandation d'anciens employeurs ou d'employeurs actuels	<input type="radio"/>
Permis d'exercice d'une profession ou d'un métier, certificats de compétence ou de qualification professionnelle, etc.	<input type="radio"/>

## Je souscris une assurance santé privée pour mes trois premiers mois au Québec

Sauf en de très rares exceptions, vous ne pourrez pas bénéficier des régimes publics d'assurance maladie et médicaments du Québec avant d'avoir séjourné trois mois au Québec.

Advenant des problèmes de santé, la facture à payer pourrait être très élevée. À titre d'exemple, les frais d'hospitalisation dépassent 3 000 \$ par jour, auxquels il faut ajouter les honoraires professionnels des médecins.

C'est pourquoi nous vous recommandons fortement de souscrire une assurance santé privée pour couvrir les trois mois suivant votre arrivée au Québec.

Renseignez-vous sur les couvertures offertes par les compagnies d'assurance et étudiez leurs propositions afin d'effectuer le meilleur choix possible.

Renseignez-vous...

Sur les assurances privées

Ombudsman des assurances de personnes

[www.oapcanada.ca](http://www.oapcanada.ca)

► *Liste des sociétés membres*

*(Cette liste est donnée à titre indicatif seulement. L'OAP ne donne pas de suggestions parmi ses sociétés membres.)*

## J'identifie l'endroit où je veux vivre et travailler

Maintenant que vous avez fixé votre objectif professionnel et déterminé les étapes pour l'atteindre, il est temps de vous rapprocher du Québec et de votre futur espace de vie.

Vos recherches vous auront permis notamment d'identifier les emplois que vous souhaitez occuper, les entreprises intéressantes de votre secteur d'activité et les perspectives professionnelles par région. Il est temps à présent d'identifier les villes et les régions où vos perspectives professionnelles sont les meilleures.

Vous devez aussi tenir compte d'autres facteurs comme le logement, les loisirs et la qualité de vie pour déterminer votre région de destination et organiser les prochaines étapes.

### Notez les résultats de vos recherches.

Ville où les entreprises sont intéressantes pour moi	Perspectives professionnelles dans la région où se situe cette ville	Autres facteurs à considérer qui sont importants pour moi

### Renseignez-vous...

Sur l'endroit où vous voulez vivre et travailler

Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles

[www.immigration-quebec.gouv.qc.ca](http://www.immigration-quebec.gouv.qc.ca)

► Où s'installer

Portails régionaux

[www.gouv.qc.ca](http://www.gouv.qc.ca)

► Dans votre région

## J'organise mon hébergement pour les premiers jours

Vous n'avez pas de famille ou de connaissances qui peuvent vous héberger à votre arrivée au Québec? Alors vous vous félicitez d'avoir réservé à l'avance une chambre d'hôtel ou un autre type d'hébergement. Faites vos recherches dans Internet et servez-vous de vos contacts sur les réseaux sociaux.

Vous voulez louer un appartement à distance? Faites preuve de prudence avant de vous engager dans une telle transaction (signature d'un bail, envoi d'argent, etc.).

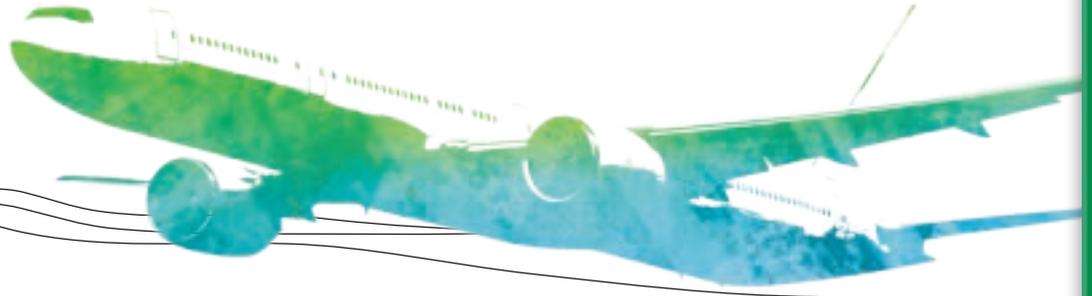
Si vous n'avez pas de contacts au Québec pour vérifier l'état du logement, demandez qu'on vous fournisse des photos et posez des questions. Utilisez aussi *Google Maps* pour vérifier où l'appartement se situe et quels sont les services qui se trouvent à proximité, comme les écoles, les garderies, le transport en commun, les épiceries, etc.

## Mon arrivée au Québec

### Je rencontre le Service d'accueil à l'aéroport Montréal-Trudeau

Après avoir franchi les douanes, présentez-vous au bureau du ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles.

Une agente ou un agent vous y accueillera et vous donnera, au besoin, un rendez-vous pour que vous puissiez assister à une séance de groupe sur les «Premières démarches d'installation». Ce rendez-vous est normalement offert dans les jours qui suivent l'arrivée au Québec. Vous recevrez aussi la liste des organismes communautaires qui pourront vous aider.



## Au besoin, je participe à la séance de groupe sur les « Premières démarches d'installation »

Dès votre arrivée au Québec, vous devrez vous procurer rapidement plusieurs documents officiels (cartes, permis, etc.) et faire des démarches pour faciliter votre intégration à la société québécoise.

Il est important de participer à la séance de groupe sur les « Premières démarches d'installation », car on vous donnera l'information la plus à jour, ce qui vous évitera de faire des démarches inutiles ou d'oublier des étapes essentielles.

Au cours de la séance de groupe sur les « Premières démarches d'installation », vous obtiendrez toute l'information qui vous permettra par la suite :

- de vous procurer les documents importants, les cartes et les permis officiels, dont votre numéro d'assurance sociale (NAS) et votre carte d'assurance maladie ;
- de trouver un logement ;
- d'inscrire vos enfants à l'école ou à la garderie ;
- de mieux connaître les villes et les régions du Québec ;
- de vous inscrire à des cours de français, si vous en avez besoin ;

- de savoir vers quels organismes vous diriger pour trouver l'aide appropriée à votre situation ;
- de connaître les services offerts par le gouvernement du Québec, par exemple pour le travail ou pour la reconnaissance des compétences et diplômes obtenus à l'étranger.

**Contactez...**

Le Centre de contacts clientèle pour vous inscrire à la séance de groupe sur les « Premières démarches d'installation » (si vous ne l'avez pas fait à l'aéroport Montréal-Trudeau)	Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles	▶ <i>Montréal :</i> 514 864-9191
		▶ <i>Ailleurs au Québec :</i> 1 877 864-9191 (sans frais)
		▶ <i>De l'extérieur du Québec :</i> 1 514 864-9191

# Mes documents importants

## Je m'assure de recevoir ma carte de résident permanent

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

Vous recevrez cette carte par courrier — généralement dans les quatre semaines suivant votre entrée au Canada — ou à partir du moment où vous aurez fourni à CIC votre adresse postale au Canada.

Si vous connaissez déjà votre adresse postale lors de votre arrivée au Québec, donnez-la au bureau de CIC au moment où vous effectuez vos formalités pour votre 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 au Canada.

## Renseignez-vous...

Sur la carte de résident permanent

Citoyenneté et Immigration Canada

 [www.cic.gc.ca](http://www.cic.gc.ca)

▶ Carte de résident permanent

## Je demande ma carte d'assurance maladie

La première démarche à effectuer pour obtenir votre carte d'assurance maladie est la préinscription.

Téléphonez ou présentez-vous à un bureau de la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) pour faire votre inscription et celle des membres de votre famille qui vous accompagnent. Lors de votre inscription, vous devrez aussi vous inscrire à l'assurance médicaments.



La RAMQ étudiera votre demande et vous fera parvenir une lettre indiquant la date à partir de laquelle vous pourrez bénéficier du régime d'assurance maladie. Vous recevrez votre carte d'assurance maladie environ deux semaines après cette date.

Conservez la lettre de la RAMQ jusqu'à ce que vous ayez votre carte d'assurance maladie en main. Pendant le délai d'attente de trois mois qui vous est imposé pour être couvert par l'assurance maladie, cette lettre vous sera demandée pour couvrir certains soins, notamment ceux offerts aux femmes enceintes. Avisez immédiatement la RAMQ de tout changement d'adresse.

Conservez précieusement votre carte et ayez-la toujours avec vous. Vous devrez aussi la présenter pour vous inscrire au régime public d'assurance médicaments (si vous n'êtes pas couvert par un régime d'assurance collective qui est offert par certains employeurs).

### Renseignez-vous...

Sur la carte d'assurance maladie

Régie de l'assurance maladie du Québec

 [www.ramq.gouv.qc.ca](http://www.ramq.gouv.qc.ca)

## Je demande ma carte d'assurance sociale

À votre arrivée, vous devrez vous présenter dans un bureau de Services Canada pour demander votre carte d'assurance sociale. Nous vous recommandons d'apprendre par cœur votre numéro d'assurance sociale (NAS) et de conserver votre carte en lieu sûr.

Votre NAS sera nécessaire en diverses circonstances, par exemple :

- pour occuper un emploi ;
- pour recevoir des services gouvernementaux ou pour faire des demandes d'aide financière ;
- pour ouvrir un compte de banque dans une institution financière.

### Renseignez-vous...

Sur la carte d'assurance sociale

Service Canada

 [www.servicecanada.gc.ca](http://www.servicecanada.gc.ca)

## Au besoin, je demande un permis de conduire

### Dans les six premiers mois de votre établissement au Québec

Si vous avez un permis de conduire valide délivré ailleurs qu'au Québec, vous pouvez conduire un véhicule de promenade (automobile, moto, etc.) au cours des six premiers mois suivant votre arrivée au Québec. Si votre permis de conduire est rédigé dans une langue autre que le français ou l'anglais, il est fortement suggéré de vous procurer un permis de conduire international émis par l'autorité compétente de votre pays d'origine avant votre départ pour le Québec.

## Après six mois

Passé ce délai, vous ne pourrez plus conduire avec ce permis. Faites votre demande le plus tôt possible.

Pour obtenir un permis de conduire, vous devrez :

- téléphoner à la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) pour prendre un rendez-vous ;
- réussir des examens pratique et théorique, s'il y a lieu. Ne prenez pas ces examens à la légère : il arrive que des conductrices et des conducteurs d'expérience les échouent, car le code de la route de chaque pays a ses particularités.

## Au cours de vos 12 premiers mois de vie au Québec

Si vous avez un permis de conduire délivré ailleurs qu'au Québec, faites votre demande pour obtenir un permis du Québec dans les 12 mois suivant votre arrivée, même si vous n'avez pas encore d'automobile. Cela pourrait vous éviter de devoir passer les examens théorique et pratique ou de suivre un cours de conduite.



### Renseignez-vous...

Sur le permis de conduire québécois

Société de l'assurance automobile du Québec

 [www.saaq.gouv.qc.ca](http://www.saaq.gouv.qc.ca)

## Non-titulaires d'un permis de conduire

Si vous désirez conduire un véhicule au Québec et que vous n'êtes titulaire d'aucun permis de conduire, vous devrez :

- téléphoner à la SAAQ afin de prendre un rendez-vous ;
- suivre un cours de conduite ;
- réussir les examens théorique et pratique.

## J'ouvre mon compte bancaire

Vous aurez absolument besoin d'un compte bancaire pour effectuer vos transactions courantes.

Avec votre nouveau compte, on vous remettra un carnet de chèques (moyennant des frais) et une carte de débit bancaire avec laquelle vous pourrez payer vos achats et retirer ou déposer de l'argent dans un guichet automatique.

Au Québec, les chèques personnels ne sont généralement pas acceptés pour payer des achats dans les commerces. Vous devrez utiliser votre carte de débit bancaire, votre carte de crédit ou payer en argent comptant.

Comparez les services et les tarifs offerts par les banques et les caisses, puis présentez-vous en personne pour ouvrir votre compte. Il est aussi parfois possible d'ouvrir son compte en ligne.

## Des services de soutien à l'installation et à l'intégration

De nombreuses ressources communautaires peuvent vous aider dans vos démarches d'installation et dans votre intégration sociale et économique à la société québécoise.

### Au besoin, j'obtiens le soutien d'un organisme

Les organismes spécialisés pour soutenir l'installation et l'intégration des personnes immigrantes mettent à votre disposition une vaste gamme de services, par exemple :

- du soutien pour votre installation ;
- des séances d'information pour vous permettre de mieux comprendre la culture québécoise ;
- des activités de création de réseaux d'entraide.

Plusieurs d'entre eux offrent aussi des services d'aide à la recherche d'emploi (employabilité).

Lors de votre première visite à un organisme, n'oubliez pas d'apporter votre confirmation de résidence permanente ou votre carte de résidence permanente, car vous devrez présenter l'une ou l'autre de ces pièces pour pouvoir participer aux activités.

### Renseignez-vous...

Sur les organismes de soutien à l'installation et à l'intégration des personnes immigrantes

Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles

[www.immigration-quebec.gouv.qc.ca](http://www.immigration-quebec.gouv.qc.ca)

- ▶ *Partenaires du Ministère*
- ▶ *Services offerts par les partenaires du Ministère*

# Mon premier logement

À moins de disposer de moyens financiers importants, vous n'envisagerez sans doute pas un long séjour à l'hôtel. Trouver un logement convenable à prix raisonnable sera donc une priorité pour vous.

## Je trouve un logement qui me convient

Avant de choisir un logement, calculez le montant maximal que vous pouvez payer. En général, on estime à 30% du revenu brut la somme qu'un ménage devrait consacrer à son logement.

Lorsque vous calculez le coût de location de votre logement, n'oubliez pas d'inclure le coût des services essentiels (électricité, chauffage, assurance, téléphone, transport) ainsi que celui d'autres services comme l'accès aux chaînes payantes de télévision et le branchement Internet.

Après avoir estimé le loyer que vous pouvez payer, vous devrez choisir les quartiers qui vous intéressent davantage. Utilisez *Google Maps* pour vous faire une idée plus précise de l'endroit où le logement est situé et pour pouvoir situer les services de proximité.

## Les petites annonces des journaux et des hebdomadaires locaux

C'est une méthode de recherche classique. Par contre, comme ces annonces sont rarement accompagnées de photos et comme les descriptions sont souvent incomplètes, vous devrez souvent vous déplacer pour faire des visites.

## Les sites Web spécialisés

Les propriétaires ont de plus en plus recours à Internet pour annoncer leurs logements à louer. Comme ces annonces sont accessibles à tout le monde en même temps, vous devrez réagir rapidement si vous voulez visiter un appartement qui vous intéresse et signer un bail.

## En vous promenant dans un quartier...

C'est une bonne technique de repérage. Elle permet même parfois de pouvoir visiter sur le champ le logement annoncé !

## En utilisant votre réseau de contacts

Vos contacts et les personnes de votre entourage peuvent aussi vous être d'une grande utilité. N'hésitez pas à demander leur aide et à utiliser les réseaux sociaux (*Facebook, Twitter, etc.*).

## En demandant l'aide d'un organisme communautaire

Si vous ne parvenez pas à trouver un logement, vous pouvez faire appel à un organisme communautaire.

**! Trouvez...**

Un organisme de soutien à l'installation et à l'intégration des personnes immigrantes dans votre quartier

Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles

[www.immigration-quebec.gouv.qc.ca](http://www.immigration-quebec.gouv.qc.ca)

- ▶ Partenaires du Ministère
- ▶ Services offerts par les partenaires du Ministère

## Au besoin, je me renseigne pour m'installer dans une autre région

Votre objectif professionnel a certainement orienté le choix de la région où vous habitez. Des éléments nouveaux pourraient vous amener à revoir votre choix.

Vous voulez découvrir ce que les autres régions du Québec ont à offrir? Vous pouvez assister, à Montréal, à une séance d'information qui portera, entre autres, sur la qualité de vie, les services offerts aux personnes immigrantes ainsi que les possibilités d'emploi.

Des organismes peuvent vous aider à mieux connaître la région qui vous intéresse et à faciliter vos démarches d'installation (déménagement, logement, etc.). Il arrive aussi que ces organismes reçoivent des offres d'emploi d'employeurs qui cherchent de la main-d'œuvre immigrante qualifiée. N'hésitez pas à faire appel à eux.

**? Renseignez-vous...**

Sur les séances d'information sur les régions du Québec et sur les organismes de régionalisation

Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles

[www.immigration-quebec.gouv.qc.ca](http://www.immigration-quebec.gouv.qc.ca)

- ▶ Où s'installer?
- ▶ Séances d'information

Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles

[www.immigration-quebec.gouv.qc.ca](http://www.immigration-quebec.gouv.qc.ca)

- ▶ Partenaires du Ministère
- ▶ Services offerts par les partenaires du Ministère
- ▶ Préparation des candidats à l'établissement en région

## Je lis mon bail et je le signe

Avant de signer votre bail, lisez-le au complet et très attentivement. Assurez-vous que toutes les conditions discutées avec la ou le propriétaire s'y trouvent, en particulier les réparations 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 que vous avez accepté de louer.

## Je souscris une assurance habitation

L'achat d'une police d'assurance habitation n'est pas obligatoire, mais elle est fortement recommandée afin de pouvoir faire face à un événement imprévu comme un incendie ou un vol.

L'assurance habitation permet de vous protéger contre des poursuites qui pourraient être intentées contre vous si des dommages au logement que vous occupez étaient causés par votre négligence ou par vos biens.



### Renseignez-vous...

Sur l'assurance habitation

Bureau d'assurance  
du Canada

 [www.bac-quebec.qc.ca](http://www.bac-quebec.qc.ca)

## Je me procure les biens et services essentiels pour mon logement

Certains appartements sont équipés d'un réfrigérateur et d'une cuisinière (c'est ce qu'on appelle un appartement « semi-meublé »), d'autres sont entièrement meublés et d'autres encore ne le sont pas.

Si l'appartement que vous avez loué n'est pas meublé, vous devrez vous procurer du mobilier, des appareils électroménagers et toutes sortes d'articles pour assurer votre confort.

### Les meubles

L'achat de meubles neufs entraîne des dépenses importantes. Vous aurez avantage à procéder petit à petit.

Si vos finances ne vous permettent pas d'acheter des meubles neufs, achetez-les usagés (d'occasion) en consultant les petites annonces des journaux ou des sites Web spécialisés (comme Lespac.com ou Kijiji.ca).

### Le téléphone, Internet et la télévision

La plupart des Québécoises et des Québécois ont une ligne téléphonique fixe. Il est généralement moins coûteux d'avoir une ligne fixe qu'un téléphone portable (« cellulaire »).

Certaines compagnies proposent des forfaits qui incluent le téléphone fixe, la télévision et Internet.

Vérifiez les prix des options que l'on vous offre et posez des questions. N'oubliez pas aussi de demander si les «frais d'installation» sont couverts. Ces frais peuvent faire grimper substantiellement votre première facture !

### L'électricité, le gaz et le mazout

S'il n'est pas clairement mentionné dans votre bail que les frais d'électricité ou de chauffage (électrique) sont inclus dans le prix de votre loyer, vous devrez appeler Hydro-Québec pour vous abonner. Si votre cuisinière ou votre chauffage fonctionne au gaz, vous devrez faire affaire (le plus souvent) avec la compagnie Gaz Métro.

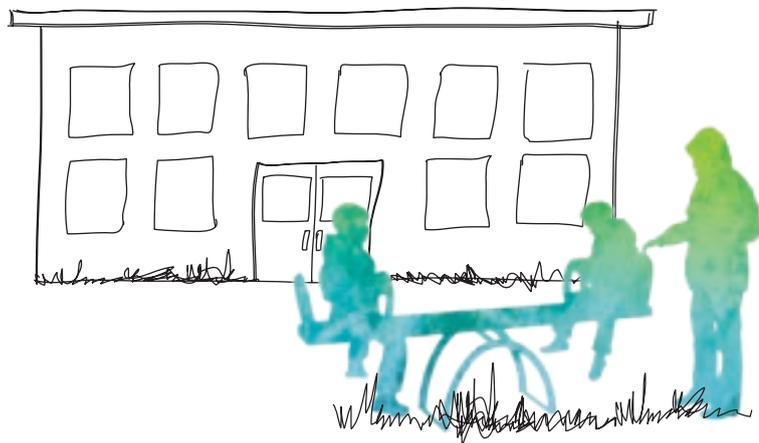
Il est important de contacter les fournisseurs dès que votre bail est signé. Ils vous indiqueront comment procéder pour que la facturation corresponde à votre date d'entrée dans le logement.

Si vous devez faire remplir le réservoir de mazout du système de chauffage, vous pourrez choisir parmi un grand nombre d'entreprises pétrolières et de distributeurs indépendants. Choisissez celui qui vous propose le meilleur prix et qui vous offre un bon service d'entretien.

? Renseignez-vous...	
Sur l'électricité	Hydro-Québec <a href="http://www.hydro-quebec.com">www.hydro-quebec.com</a>
Sur le gaz	Gaz Métro <a href="http://www.gazmetro.com">www.gazmetro.com</a>
Sur le mazout	De nombreux fournisseurs offrent le service. Informez-vous auprès de vos proches, de vos voisins ou dans Internet.



## Les services de garde et les écoles



### Au besoin, je trouve une place en service de garde

Le gouvernement du Québec a créé un réseau de services de garde éducatifs subventionnés destiné principalement aux enfants de moins de cinq ans. Comme la demande est forte, il est recommandé d'inscrire votre enfant le plus rapidement possible.

Si vous devez faire garder votre enfant en attendant qu'une place en service de garde subventionné se libère, consultez le localisateur de services de garde du ministère de la Famille et des Aînés. Vous y trouverez les coordonnées de toutes les garderies non subventionnées. Il est souvent possible d'y trouver une place plus rapidement.

### Si vous inscrivez votre enfant dans une garderie non subventionnée

Renseignez-vous sur le crédit d'impôt auquel vous pourriez avoir droit ; il pourrait vous permettre de récupérer jusqu'à 75% de la somme déboursée.

Avant de confier votre enfant au service de garde, assurez-vous qu'il offre des services de qualité. Bien que le gouvernement ait mis en place des mesures de contrôle, votre bon jugement demeure nécessaire.

**Trouvez...**

Un service de garde	Ministère de la Famille et des Aînés
---------------------	--------------------------------------

[www.mfa.gouv.qc.ca](http://www.mfa.gouv.qc.ca)

- Services de garde
- Localisateur de services de garde

## Si j'ai un enfant d'âge scolaire, je l'inscris à l'école

Au Québec, tous les enfants âgés de 6 à 16 ans ont l'obligation d'aller à l'école. La vaste majorité des enfants âgés de cinq ans fréquente l'école maternelle.

Pour que votre enfant puisse aller à l'école maternelle (non obligatoire), à l'école primaire ou à l'école secondaire, vous devrez d'abord faire une demande d'admission auprès de la commission scolaire de votre localité.

La commission scolaire vous remettra les documents nécessaires et vous indiquera les coordonnées de l'école où vous présenter.

Si vous arrivez au Québec en cours d'année scolaire, la commission scolaire s'assurera que votre enfant soit scolarisé : il sera donc admis en classe rapidement.

**Trouvez...**

Une école dans votre ville ou dans votre quartier	Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport	 <a href="http://www.mels.gouv.qc.ca">www.mels.gouv.qc.ca</a>
		▶ Recherche d'un organisme scolaire et informations géographiques

## Les crédits et aides financières

Le gouvernement du Québec et le gouvernement du Canada accordent des crédits de taxes et de l'aide financière aux personnes et familles à faible revenu.

En convertissant en dollars canadiens le revenu que vous avez gagné dans votre pays d'origine l'année précédant votre arrivée au Québec, il se pourrait que vous puissiez recevoir un montant d'argent.

Si vous avez des enfants mineurs ou des enfants qui étudient à temps plein, vous pourriez aussi recevoir une somme d'argent calculée en fonction de vos revenus.

## Je demande les crédits et l'aide financière auxquels j'ai droit

Pour obtenir ce à quoi vous avez droit (soutien pour adultes à faible revenu et soutien aux enfants), vous devrez faire des démarches auprès du gouvernement du Québec et du gouvernement du Canada.



### ? Renseignez-vous...

- Sur le crédit d'impôt pour frais de garde d'enfants
- Sur le demande d'inscription au dépôt direct (obligatoire pour recevoir le crédit d'impôt pour solidarité)

Revenu Québec

[www.revenuquebec.ca](http://www.revenuquebec.ca)

► *Formulaires et publications*

Sur la demande de soutien aux enfants (enfants à charge de moins de 18 ans)

Régie des rentes du Québec

[www.rrq.gouv.qc.ca](http://www.rrq.gouv.qc.ca)

► *Les enfants*

► *Nouveau résident du Québec*

Sur la demande de crédit pour la taxe sur les produits et services (Une fois rempli, le formulaire servira aussi pour le calcul des sommes destinées aux familles versées par le gouvernement du Canada.)

Agence du revenu du Canada

[www.cra-arc.gc.ca](http://www.cra-arc.gc.ca)

► *Formulaires et publications*

# Ma recherche d'emploi

Il est maintenant temps d'entreprendre vos démarches pour atteindre l'objectif professionnel que vous avez ajusté en fonction de la réalité québécoise. Même si vous avez des besoins financiers à combler dans l'immédiat, tentez de garder le cap sur votre objectif. Assurez-vous aussi de bien maîtriser le français.

## Au besoin, je participe à la session « S'adapter au monde du travail québécois – Vivre ensemble au Québec »

À moins d'avoir complété le programme du Service d'intégration en ligne (SIEL), votre participation à la session « S'adapter au monde du travail québécois – Vivre ensemble au Québec » est primordiale pour atteindre votre objectif professionnel. Elle vous permettra, entre autres, de comprendre les mécanismes, les règles et le fonctionnement du monde du travail ainsi que les valeurs et les principales orientations culturelles de la société québécoise.

La formation comporte huit modules, d'une durée de trois heures chacun.

Renseignez-vous sur les horaires et sur les lieux de formation ainsi que sur les services connexes que vous pouvez recevoir. À Montréal, par exemple, une halte-garderie est parfois mise à votre disposition.

**Contactez...**

Le Centre de contacts clientèle pour vous inscrire à la session « S'adapter au monde du travail québécois – Vivre ensemble au Québec »	Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles	▶ <b>Montréal:</b> 514 864-9191
		▶ <b>Ailleurs au Québec:</b> 1 877 864-9191 (sans frais)
		▶ <b>De l'extérieur du Québec:</b> 1 514 864-9191



## Je trouve un travail temporaire

Un premier emploi, même à temps partiel, permettra de vous familiariser avec le marché du travail québécois, d'acquérir une première expérience de travail et de la faire valoir dans votre curriculum vitæ.

Même si ce premier emploi exige moins de compétences que celles que vous avez, il pourra vous aider à bâtir votre réseau de contacts et peut-être même à obtenir de l'avancement.

Dans la mesure du possible, essayez de trouver un emploi dans le secteur d'activité où vous souhaitez faire carrière.

Maintenez vos objectifs professionnels à court, à moyen et à long termes et gardez-vous du temps pour continuer les démarches qui vous mèneront vers l'emploi que vous convoitez.

## Servez-vous de votre premier emploi comme d'un tremplin

Même s'il s'agit d'un emploi de subsistance, il est important de faire bonne impression auprès de votre premier employeur.

En effet, vous devrez peut-être donner le nom de cet employeur comme référence durant une entrevue d'embauche pour un emploi qui répond mieux à vos aspirations. On pourra vérifier si vous êtes une personne ponctuelle, fiable, appréciée de vos collègues et de la clientèle.

Et pourquoi ne pas faire appel à vos collègues de travail ou encore à votre supérieure ou supérieur pour essayer de trouver un emploi plus intéressant.

Au Québec, il est normal de quitter un emploi pour en trouver un meilleur. L'important est de le faire correctement en donnant, par exemple, un préavis raisonnable ou en montrant le travail à la personne qui vous remplacera.

## Au besoin, je vais chercher de l'aide pour trouver du travail

### Emploi-Québec

#### Centres locaux d'emploi

Il y a des centres locaux d'emploi qui offrent des services et des mesures d'emploi partout au Québec.

En plus d'un personnel qualifié en mesure d'évaluer vos besoins, ces centres mettent à votre disposition des salles multiservice où vous pouvez consulter des offres d'emploi, accéder à des ordinateurs, à Internet et à des documents pour vous aider dans votre planification et votre recherche d'emploi.

## Mettre à jour votre dossier dans Placement en ligne

Mettez régulièrement votre dossier à jour dans le site Web Placement en ligne d'Emploi-Québec ou inscrivez-vous. Ce service gratuit vous donne la possibilité de publier votre candidature et de chercher et de consulter des offres d'emploi.

## Le Programme d'aide à l'intégration des immigrants et des minorités visibles en emploi

Emploi-Québec vous permet également de bénéficier du Programme d'aide à l'intégration des immigrants et des minorités visibles en emploi.

Ce programme permet aux employeurs de recevoir une subvention pour payer une partie de votre salaire ; vous pouvez ainsi acquérir une première expérience de travail dans votre domaine de formation.

### Renseignez-vous...

Sur les services en ligne d'Emploi-Québec et les centres locaux d'emploi

Emploi-Québec

 [www.emploi quebec.net](http://www.emploi quebec.net)

## Les organismes en employabilité

Emploi-Québec finance aussi de nombreux organismes spécialisés en employabilité qui pourront vous aider dans vos démarches d'emploi. Leur mission consiste à soutenir l'insertion sociale et professionnelle des personnes qui veulent intégrer ou réintégrer le marché du travail.

Ces organismes, qui forment un réseau qui couvre l'ensemble du territoire québécois, sont un complément aux services offerts par les centres locaux d'emploi.

### Trouvez...

Les organismes spécialisés en employabilité	Emploi-Québec	 <a href="http://www.emploi quebec.net">www.emploi quebec.net</a>
		 Services aux individus  Aide à l'emploi
	Répertoire de ressources et d'initiatives à Montréal	 <a href="http://www.travailimmigrants.com">www.travailimmigrants.com</a>

**? Renseignez-vous...**

Sur les services d'aide à la recherche d'emploi	Centres de recherche d'emploi	<a href="http://www.cre.qc.ca">www.cre.qc.ca</a>
	Carrefours jeunesse emploi	<a href="http://www.cjereseau.org">www.cjereseau.org</a>
	Entreprises d'insertion	<a href="http://www.collectif.qc.ca">www.collectif.qc.ca</a>
	Entreprises d'entraînement	<a href="http://www.rcee-cpfn.ca">www.rcee-cpfn.ca</a>
	Services spécialisés pour les personnes handicapées	<a href="http://www.roseph.ca">www.roseph.ca</a>

Lors de votre première visite à un organisme, n'oubliez pas d'apporter votre confirmation de résidence permanente ou votre carte de résidence permanente, car vous devrez présenter l'une de ces pièces pour pouvoir participer aux activités. Votre numéro d'assurance sociale pourrait aussi vous être demandé.

## Je me prépare avant de contacter les employeurs

Trouver un emploi est une responsabilité individuelle qui nécessite des efforts personnels. Pour réussir vos démarches, vous devez faire preuve de persévérance et surtout bien vous organiser.

## Avant d'envoyer votre CV

Il est très important de vous renseigner sur l'entreprise que vous avez ciblée. Si celle-ci a un site Web, prenez le temps d'en parcourir les sections (mission, historique, valeurs, produits, services, etc.). Cela vous permettra de rédiger votre CV et votre lettre de présentation de façon qu'ils répondent aux besoins de l'entreprise.

## Vous préparer à une entrevue d'embauche

Quelles sont les questions qui vous seront posées au cours de votre entrevue d'embauche? Quelles sont les règles de convenance? Devez-vous par exemple donner une poignée de main aux membres du comité de sélection? Devez-vous répondre à la personne qui vous interroge en la regardant dans les yeux?

Pour bien réussir votre entrevue d'embauche, il serait utile de connaître les réponses à ces questions. La session «S'adapter au monde du travail québécois – Vivre ensemble au Québec», les recherches que vous ferez dans Internet et les conseils prodigués par votre réseau professionnel pourront vous aider à vous préparer.

## Je contacte les employeurs

Vous pouvez communiquer avec les employeurs qui ont affichés des offres d'emploi intéressantes ou avec qui vous avez été mis en contact par votre réseau. Vous pouvez même leur offrir directement vos services.

Il est aussi possible de communiquer avec un employeur qui n'a pas signifié son besoin de main-d'œuvre, simplement pour lui demander de l'information sur son entreprise et son secteur d'activité : cela peut vous être utile et faire bonne impression.

Une journée de recherche d'emploi fructueuse ne consiste pas à transmettre une centaine de CV à n'importe quel employeur !

Il y a des stratégies beaucoup plus efficaces, par exemple :

- identifier trois ou quatre offres d'emploi vraiment intéressantes qui correspondent à vos objectifs professionnels ;
- ajuster votre CV et votre lettre de présentation en fonction de chacune de ces offres ;
- envoyer votre CV et votre lettre de présentation aux entreprises ciblées et vous assurer de faire une relance téléphonique la semaine suivante ;
- renforcer votre réseau de contacts ;
- planifier votre journée du lendemain.

**Activez...**

Votre recherche d'emploi

Emploi-Québec

[www.emploi.quebec.net](http://www.emploi.quebec.net)

Guide pratique de recherche d'emploi

**Vous pouvez compter sur nous !**

Si vos démarches ne donnent pas les résultats escomptés, revoyez votre **plan d'action personnalisé** et apportez-y des changements. Rappelez-vous aussi que le personnel de votre centre local d'emploi et que celui des organismes communautaires peuvent vous aider.

La recherche d'un emploi peut s'avérer assez difficile. Si vous faites face à un découragement passager, prenez le temps de vous changer les idées, de voir vos amis, de faire des activités extérieures, etc. Vous retrouverez vite votre énergie.

Lorsque vous aurez atteint votre objectif professionnel, vous n'aurez plus vraiment besoin de votre **plan d'action personnalisé**. Cependant, vous pourrez faire appel aux services publics si vous faites face à certaines difficultés.

**Nous nous joignons à toutes les Québécoises et tous les Québécois pour vous souhaiter la bienvenue dans votre nouvelle terre d'accueil, le Québec.**

# ANNEXES

## Annexe 1

*Pour nous joindre* ..... 138

## Annexe 2

*Liste des principales professions et des principaux  
métiers réglementés au Québec* ..... 139

## Annexe 3

*Régions du Québec* ..... 141

## Annexe 4

*La « Déclaration de services à la clientèle »* ..... 142

## Annexe 5

*Numéros importants* ..... 143

# Annexe 1

## Pour nous joindre

### Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles

#### Centre de contacts clientèle

Montréal : 514 864-9191

Ailleurs au Québec : 1 877 864-9191 (sans frais)

De l'extérieur du Québec : 1 514 864-9191

[www.immigration-quebec.gouv.qc.ca/nousjoindre](http://www.immigration-quebec.gouv.qc.ca/nousjoindre)

#### 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 télécriteur (appareil de télécommunication pour personnes sourdes ou malentendantes)

Montréal : 514 864-8158

Ailleurs au Québec : 1 866 227-5968 (sans frais)

## CAPSULES D'INFORMATION

7 jours sur 7, 24 heures sur 24

Français, anglais et espagnol

Montréal : 514 864-9292

Ailleurs au Québec : 1 866 864-9292 (sans frais)

De l'extérieur du Québec : 1 514 864-9292

## 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

Montréal : 514 644-4545

Québec : 418 644-4545

Ailleurs au Québec : 1 877 644-4545

[www.gouv.qc.ca](http://www.gouv.qc.ca)

### Accès par télécriteur (appareil de télécommunication pour personnes sourdes ou malentendantes)

Montréal : 514 873-4626

Ailleurs au Québec : 1 800 361-9596

## Annexe 2

### Liste des principales professions et des principaux métiers réglementés au Québec\*

#### Professions régies par les ordres professionnels

- Acupunctrice, acupuncteur
- Administratrice agréée, administrateur agréé
- Agronome
- Architecte
- Arpenteuse-géomètre, arpenteur-géomètre
- Audiologiste
- Audioprothésiste
- Avocate, avocat
- Chimiste
- Chiropraticienne, chiropraticien
- Comptable professionnelle agréée, comptable professionnel agréé
- Conseillère, conseiller d'orientation

\* Liste mise à jour en juin 2012.

- Conseillère en ressources humaines ou en relations industrielles agréée, conseiller en ressources humaines ou en relations industrielles agréé
- Dentiste
- Denturologiste
- Diététiste
- Ergothérapeute
- Évaluatrice agréée, évaluateur agréé
- Géologue
- Huissière, huissier de justice
- Hygiéniste dentaire
- Infirmière, infirmier
- Infirmière, infirmier auxiliaire
- Ingénieure, ingénieur
- Ingénieure forestière, ingénieur forestier
- Inhalothérapeute
- Interprète agréée, interprète agréé
- Médecin
- Médecin vétérinaire
- Notaire
- Opticienne, opticien d'ordonnances
- Optométriste
- Orthophoniste
- Pharmacienne, pharmacien
- Physiothérapeute
- Podiatre
- Psychoéducatrice, psychoéducateur
- Psychologue
- Sage-femme
- Technicienne, technicien dentaire
- Technologiste médicale, technologiste médical
- Technologue en électrophysiologie médicale
- Technologue en imagerie médicale – radiodiagnostic
- Technologue en imagerie médicale – médecine nucléaire
- Technologue en radio-oncologie
- Technologue professionnelle, technologue professionnel
- Terminologue agréée, terminologue agréé
- Thérapeute conjugale et familiale, thérapeute conjugal et familial
- Thérapeute en réadaptation physique
- Traductrice agréée, traducteur agréé
- Travailleuse sociale, travailleur social
- Urbaniste

#### La profession d'enseignante ou enseignant (à l'éducation préscolaire et à l'enseignement primaire et secondaire)

- Enseignante, enseignant en formation générale
- Enseignante, enseignant en formation professionnelle

## Les métiers réglementés et occupations spécialisées de l'industrie de la construction

- Arpenteuse, arpenteur
- Boutefeufeu
- Briqueteuse-maçonne, briqueteur-maçon
- Calorifugeuse, calorifugeur
- Carreleuse, carreleur
- Charpentière-menuisière, charpentier-menuisier
- Chaudronnière, chaudronnier
- Cimentière-applicatrice, cimentier-applicateur
- Couvreuse, couvreur
- Électricienne, électricien
- Électricienne spécialisée en installation de système de sécurité, électricien spécialisé en installation de système de sécurité
- Ferblantière, ferblantier
- Ferrailleuse, ferrailleur
- Frigoriste
- Grutière, grutier
- Mécanicienne, mécanicien d'ascenseurs
- Mécanicienne, mécanicien de machines lourdes
- Mécanicienne, mécanicien en protection-incendie

- Mécanicienne, mécanicien de chantier
- Monteuse, monteur d'acier de structure
- Monteuse, monteur de lignes
- Monteuse-mécanicienne (vitrière), monteur-mécanicien (vitrier)
- Opératrice, opérateur de pelles mécaniques
- Opératrice, opérateur d'équipement lourd
- Peintre
- Plâtrière, plâtrier
- Poseuse, poseur de revêtements souples
- Poseuse, poseur de systèmes intérieurs
- Scaphandrière, scaphandrier
- Serrurière, serrurier de bâtiment
- Soudeuse, soudeur
- Soudeuse, soudeur en tuyauterie (haute pression)
- Tuyauteuse, tuyauteur

## Les qualifications professionnelles réglementées

Les certificats de qualification portent sur les domaines suivants (pour des travaux réalisés **hors de l'industrie de la construction**).

- Boutefeufeu
- Chauffage combustion au mazout
- Eau potable

- Électricienne, électricien
- Frigoriste
- Halocarbures
- Inspectrice, inspecteur d'installations sous pression
- Mécanicienne, mécanicien de machines fixes, appareils frigorifiques
- Mécanicienne, mécanicien de machines fixes
- Mécanicienne, mécanicien d'ascenseurs
- Mécanicienne, mécanicien de plates-formes élévatrices
- Mécanicienne, mécanicien de remontées mécaniques
- Plombière, plombier
- Préposée, préposé au gaz naturel et propane
- Soudeuse, soudeur d'appareils sous pression
- Tuyauterie de procédés techniques

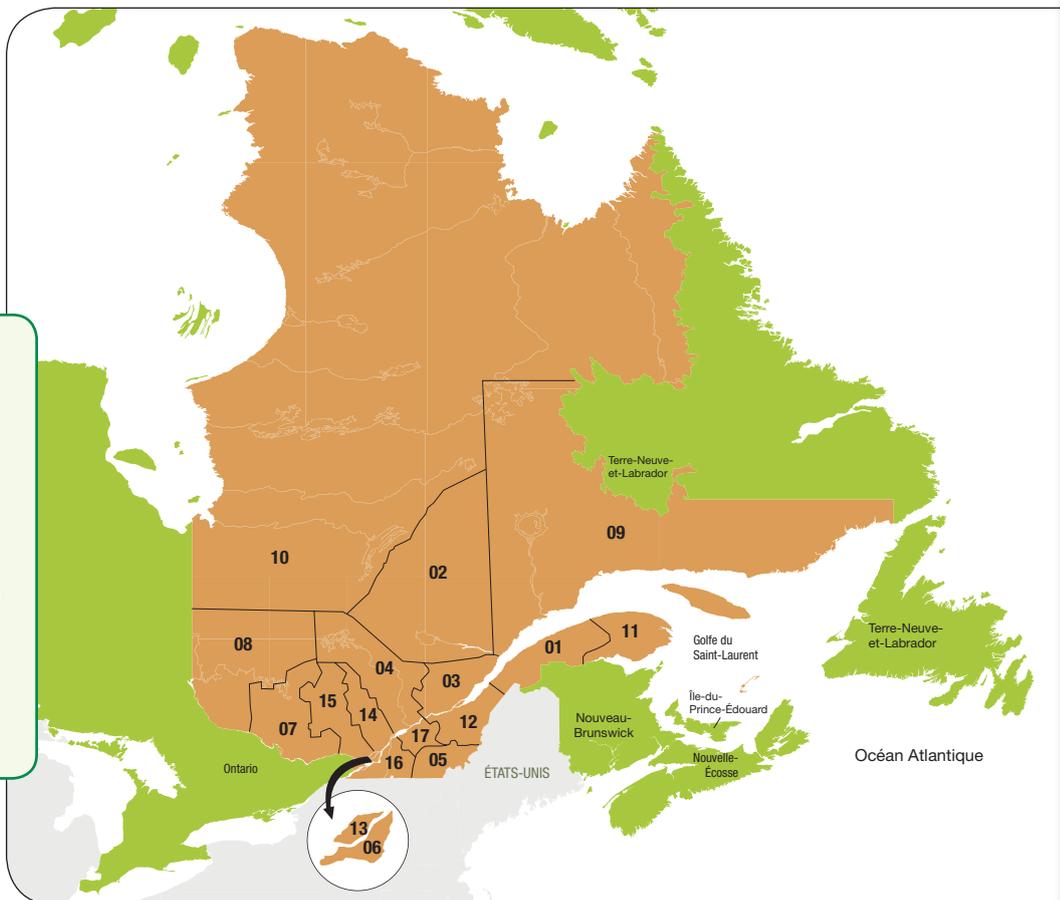
## Fonctions réglementées du milieu financier, dans les domaines suivants :

- Assurantes
- Planification financière
- Valeurs mobilières

# Annexe 3

## Régions du Québec

- 01 Bas Saint-Laurent
- 02 Saguenay—Lac-Saint-Jean
- 03 Capitale-Nationale
- 04 Mauricie
- 05 Estrie
- 06 Montréal
- 07 Outaouais
- 08 Abitibi-Témiscamingue
- 09 Côte-Nord
- 10 Nord-du-Québec
- 11 Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine
- 12 Chaudière-Appalaches
- 13 Laval
- 14 Lanaudière
- 15 Laurentides
- 16 Montérégie
- 17 Centre-du-Québec



## Annexe 4

### La « Déclaration de services à la clientèle »

Vous trouverez dans la « Déclaration de services à la clientèle » la liste des principaux services offerts par le ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles ainsi que des hyperliens qui vous conduisent directement vers l'information recherchée dans le site Internet du Ministère.

Nos engagements :

- Du personnel courtois à votre écoute
- Des services accessibles
- De l'information de qualité
- Le respect des délais de traitement et de réponse à vos demandes
- La protection de vos renseignements personnels
- Des services en amélioration continue

### Le Commissaire aux plaintes et à la qualité des services

Le Commissaire reçoit et traite les plaintes et les commentaires sur les services offerts par le Ministère. Vous avez une plainte à formuler au sujet d'un de nos services? Vous devez d'abord contacter la personne responsable. Si vous n'obtenez pas satisfaction, vous pourrez vous adresser au :

#### Commissaire aux plaintes et à la qualité des services

Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles  
Édifce Gerald-Godin

360, rue McGill, rez-de-chaussée  
Montréal (Québec) H2Y 2E9

Montréal : 514 873-3533

Ailleurs au Québec : 1 800 771-0464 (sans frais)

[www.micc.gouv.qc.ca/plainte](http://www.micc.gouv.qc.ca/plainte)



### Renseignez-vous...

Sur la Déclaration de services à la clientèle

Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles

[www.micc.gouv.qc.ca](http://www.micc.gouv.qc.ca)

► *Déclaration de services à la clientèle*

Sur la marche à suivre pour le dépôt d'une plainte

Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles

[www.micc.gouv.qc.ca](http://www.micc.gouv.qc.ca)

► *Commissaire aux plaintes*

## Annexe 5

### NUMÉROS IMPORTANTS

- **Ambulance – Feu – Police** : 911  
*Utilisez le 911 en cas d'extrême urgence seulement.*
- **Gaz – Détection d'odeur** : 911
- **Info-Santé** : 811
- **Sûreté du Québec** : 310-4141 ou \*4141
- **Centre antipoison du Québec** : 1 800 463-5060
- **Centre de prévention du suicide** : 1 866 277-3553
- **S.O.S. violence conjugale** : 1 800 363-9010
- **Gai-Écoute** : 1 888 505-1010
- **Info-Abus aux aînés** : 1 888 489-2287
- **Jeunesse, J'écoute** : 1 800 668-6868
- **Assistance annuaire** : 411 (des frais s'appliquent)

## **Votre avis est important !**

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 d'améliorer ce guide, nous vous invitons à nous faire part de vos commentaires et suggestions.

Rendez-vous dans le site et cliquez sur

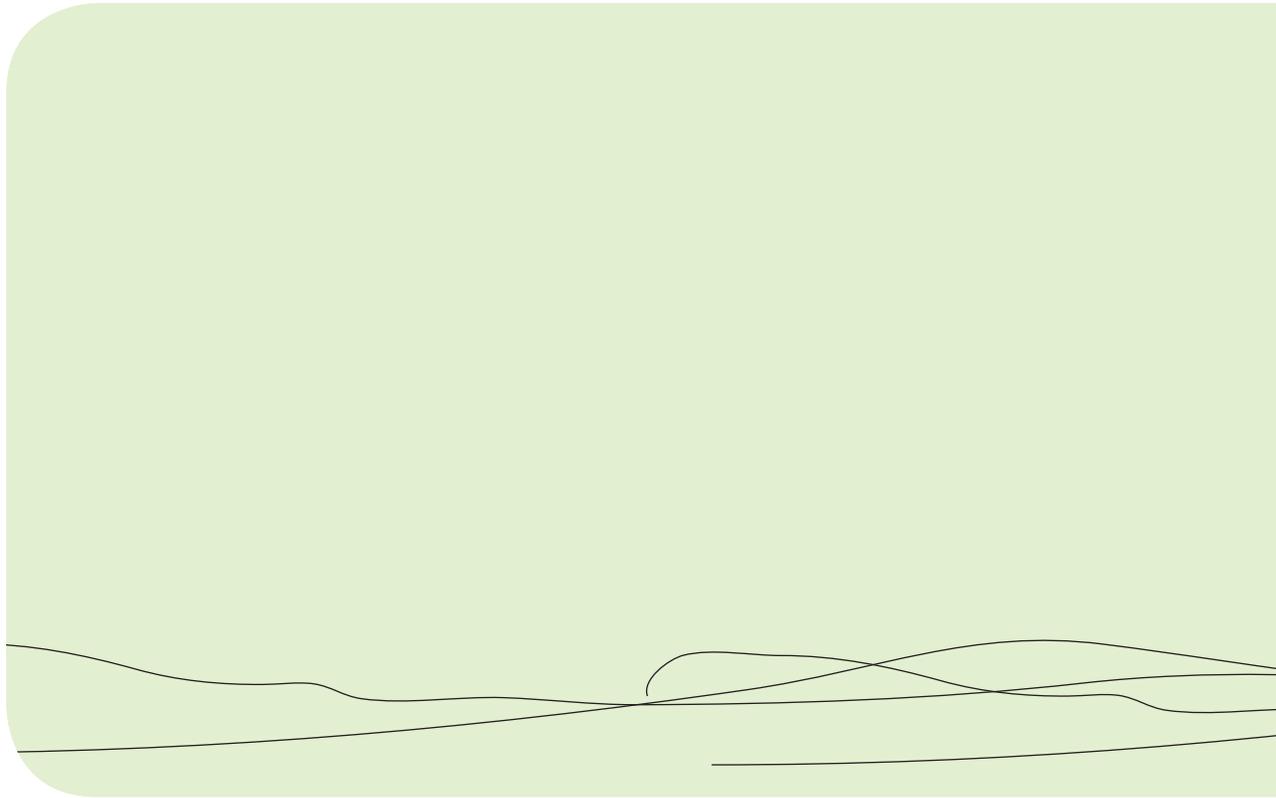
**Votre avis est important !**

**[www.immigration-quebec.gouv.qc.ca/  
apprendrelequebec-avis](http://www.immigration-quebec.gouv.qc.ca/apprendrelequebec-avis)**

Merci de nous accorder quelques minutes de votre temps.

Immigration  
et Communautés  
culturelles

Québec 



B-0230-FR (2012-07)