



Se préparer



À faire avant de partir

Se préparer avant de partir aide à se sentir plus en confiance et en contrôle à l'arrivée.

S'informer auprès de sources fiables

- Le gouvernement du Canada <https://www.canada.ca/>
- Le gouvernement du Québec <https://www.quebec.ca/>
- Accompagnement Québec <https://www.quebec.ca/immigration/service-integration-personnes-immigrantes>
- Le site Web de votre établissement d'enseignement
- Cette trousse!

EE

Vérifier son admissibilité aux régimes publics d'assurance maladie et médicaments

- Pour en savoir plus, consultez **Régie d'assurance maladie du Québec (RAMQ)**, **Programme fédéral de santé intérimaire (PFSI)** et **Régimes privés d'assurance** (p. 23).

Contactez les personnes sur place pour tisser des liens avant d'arriver

- Les membres de votre famille ou vos ami·e·s déjà au Québec
- Des groupes de compatriotes établi·e·s dans la province
- Votre garant·e (parrainage privé)

R

Faire la liste des essentiels pour le voyage

Assurez-vous d'avoir les documents les plus importants dans votre bagage à main.

Pour en savoir plus, consultez le site Web du gouvernement du Canada <https://www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/setablir-canada/traverser-frontiere.html>

S'informer sur les exigences et les restrictions liées aux statuts migratoires

TET

EE

Au Québec, le statut migratoire détermine l'accès à certains services publics. Pour en savoir plus, consultez **Prendre soin de soi** (p. 20) et **Apprendre et se former** (p. 30).

Il est important de lire attentivement les conditions sur vos documents (permis de travail, permis d'études, etc.) et de vous tenir informé·e des changements de politiques ou de procédures.

Si vous comptez immigrer avec un·e enfant de 6 à 16 ans, des démarches doivent être faites avant d'entrer au Canada pour obtenir un CAQ (gouvernement du Québec) et un permis d'études (IRCC).

« Contacter des connaissances au Québec peut être pratique pour vos préparatifs! J'ai eu la chance d'être accueillie à l'aéroport par une amie de ma mère. Elle m'a aussi mise en lien avec plusieurs personnes établies dans la province et fourni des adresses utiles. »

Malika, étudiante étrangère du Sénégal

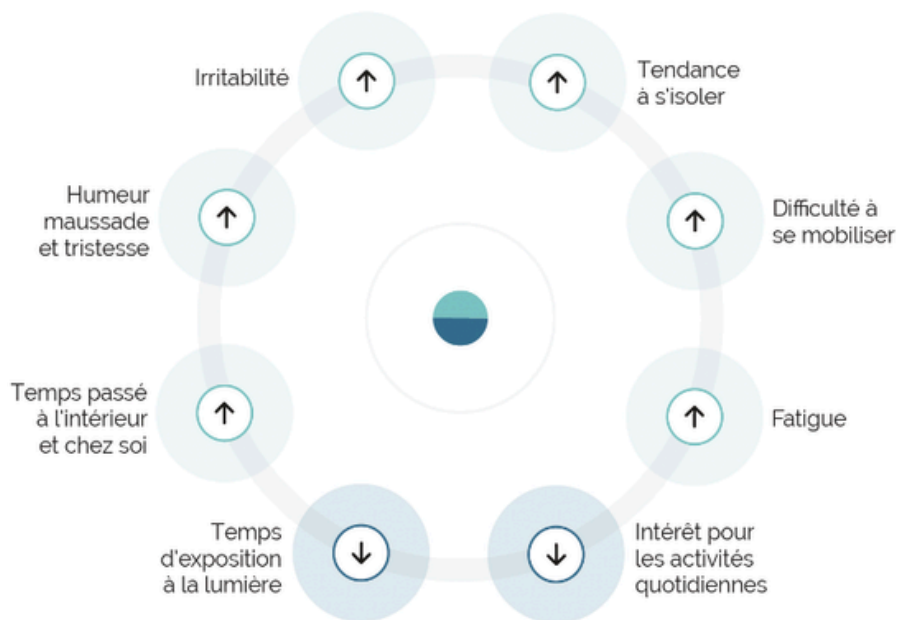


Premier hiver

Se renseigner sur l'hiver peut aider à réduire les craintes et à apprécier pleinement cette saison.

L'hiver au Québec s'étend de novembre à avril. Redouter cette saison est normal : c'est la plus froide et la moins lumineuse de l'année.

L'hiver est souvent associé à ces expériences :



Voici quelques conseils pour réduire vos craintes à propos de l'hiver et vous aider à apprécier cette saison.



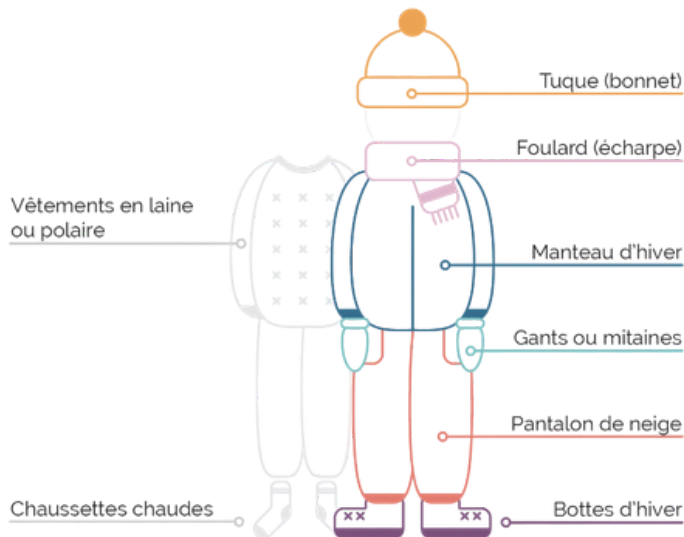
« J'ai acheté un manteau avant d'immigrer au Québec et j'ai vite réalisé qu'il n'était pas assez chaud pour supporter l'hiver. Mon conseil : apportez des vêtements pour les premiers jours et complétez votre garde-robe une fois sur place. »

Malika, étudiante étrangère du Sénégal

Avoir des vêtements adaptés au froid

Pour des options économiques :

- Demander conseil à vos connaissances au Québec, votre garant-e ou votre organisme d'accueil
- Fréquenter les organismes communautaires, les friperies, etc.
- Viser les rabais de fin de saison.



S'exposer à la lumière naturelle

Sortir lors des journées ensoleillées en hiver aide à combattre la dépression saisonnière.

« Les parcs municipaux prêtent parfois de l'équipement pour les activités hivernales. Près de chez moi, on peut emprunter gratuitement des tubes pour glisser sur la butte du parc. Les enfants adorent! »

Carlos, immigrant économique de la Colombie



Maintenir des liens

Garder contact avec ses proches et faire des rencontres aide à briser l'isolement durant l'hiver. Par exemple, vous pouvez :

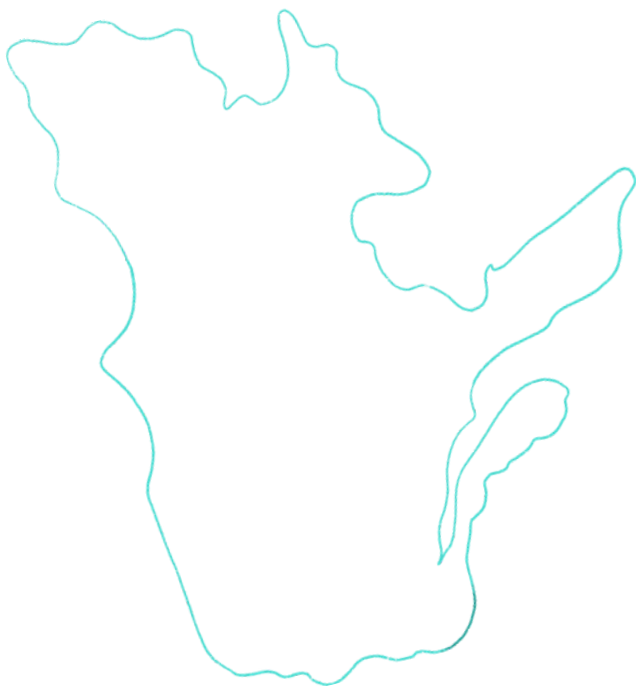
- Aller à des événements pour tous les âges (activité communautaire, fêtes d'hiver, Carnaval de Québec, etc.)
- Envoyer des photos et vidéos de l'hiver à votre famille à l'étranger.

Utiliser les ressources d'aide au besoin

L'hiver peut être une période difficile à traverser. N'hésitez pas à solliciter de l'aide professionnelle. Pour en savoir plus, consultez **Ressources d'aide en santé mentale** (p. 24).

Géographie, histoire et société

En apprendre sur le territoire et l'histoire du Québec peut aider à anticiper les réalités locales et à se sentir chez soi plus rapidement.



Consultez la trousse Web pour :

- Découvrir les 17 régions administratives du Québec
- Tester vos connaissances sur la société québécoise en répondant à un quiz.