



Arriver



Premières expériences

Anticiper les premiers moments peut rendre l'adaptation plus douce, apaiser les émotions et aider à trouver plus facilement ses repères.

S'adapter à un nouvel environnement

Se retrouver dans un nouvel environnement peut être déstabilisant et désorientant. Les différences de comportements, de normes sociales et même de nourriture peuvent rendre l'adaptation plus difficile qu'anticipée.

Vivre des difficultés en s'installant dans un nouveau pays est courant et surmontable.

Pour en savoir plus, consultez le **graphique sur les phases d'adaptation** (p. 35).

« À mon arrivée, j'espérais trouver un poste d'ingénieur immédiatement, mais la réalité m'a rattrapé. Frustré et stressé, les factures s'accumulaient. Des ami·e·s établi·e·s ici depuis longtemps m'ont conseillé d'améliorer mon français, d'adapter mon CV et de consulter un organisme d'intégration en emploi. J'ai pu trouver un emploi hors de mon domaine, ce qui m'a donné une première expérience québécoise. J'ai compris l'importance de rester ouvert et de demander de l'aide. »

Carlos, immigrant économique de la Colombie



Le saviez-vous?

Au Québec, le français est la seule langue officielle.

- Pendant les 6 premiers mois, vous avez le droit de recevoir des services publics dans une autre langue que le français.
- Des services d'interprétation et de traduction peuvent être offerts dans certaines régions, gratuitement et en toute confidentialité.
- Après 6 mois, les organismes publics doivent évaluer vos besoins et vous offrir les services en français, sauf pour les questions de santé ou de sécurité publique.
- On ne peut pas vous refuser l'accès aux services d'urgence ou de santé à cause de votre langue.

Notes

Se repérer à l'aéroport : à quoi s'attendre

Voici des informations pratiques pour passer le contrôle frontalier sans difficulté.



- R** Des agent·e·s du MIFI vous accueilleront dès la sortie de l'avion et peuvent vous guider dans toutes les étapes.

YUL Aéroport International Montréal-Trudeau

1 →

DÉCLARATION DE DOUANE ET D'IMMIGRATION

- La déclaration est offerte en plusieurs langues.
- Option 1: faire votre déclaration jusqu'à 72 heures avant le vol avec l'application mobile ArriveCAN.
- Option 2: utiliser les bornes de contrôle à l'aéroport pour faire votre déclaration avec l'aide des agent·e·s.

2

DOCUMENTS D'IMMIGRATION

- Gardez votre passeport et vos documents (confirmation du CSQ ou CAQ, du permis de travail ou d'études) à portée de main.
- Présentez vos documents aux agent·e·s des services frontaliers.

→ 3

REMISE DES DOCUMENTS OFFICIELS

- Aux douanes, vous recevrez vos documents d'immigration (permis de travail ou d'études, etc.).

← 4

BAGAGES ENREGISTRÉS

- Vérifiez les panneaux pour identifier le numéro du carrousel à bagages de votre vol.
- Récupérez vos bagages et vérifiez que tout est en ordre.
- Bagages perdus ou en retard? Allez au Service de récupération des bagages (niveau des arrivées, porte 28).

6 ←

TRANSPORT

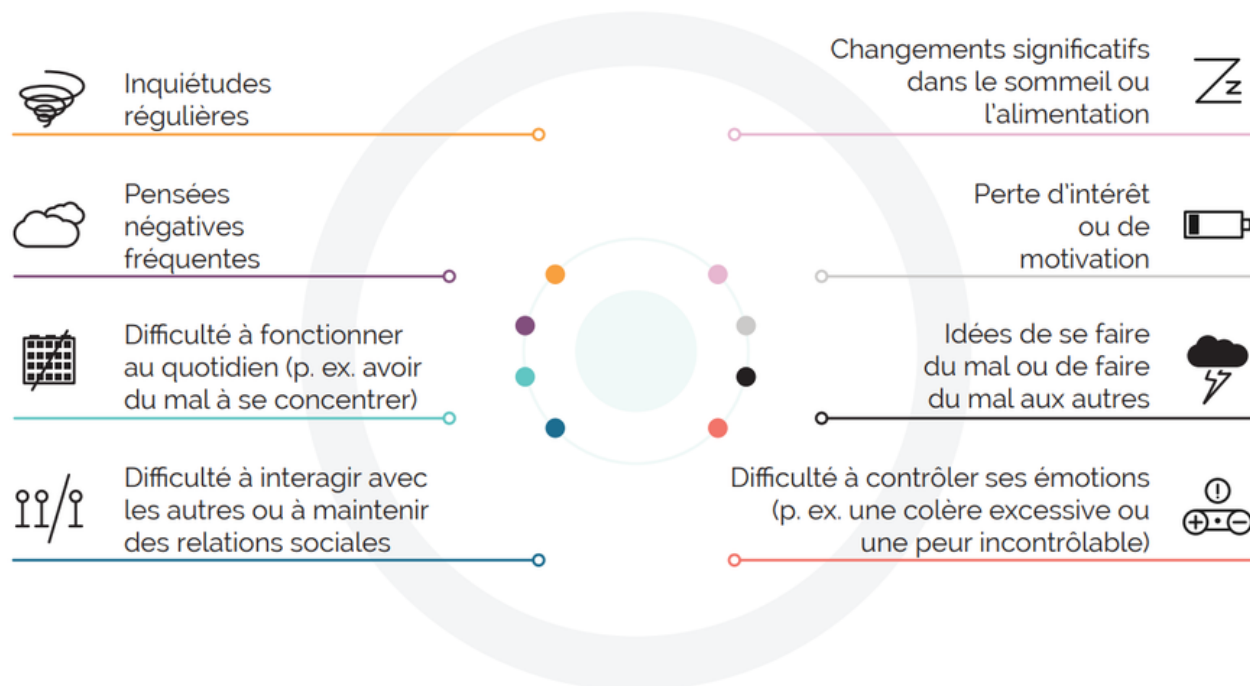
- Options payantes : autobus, taxi, covoiturage, navette de certains hôtels.
- Si votre destination n'est pas Montréal, vérifiez comment vous y rendre avant le départ.
- Votre organisme d'accueil mandaté par le MIFI ou votre garant·e vous informera des arrangements de transport avant votre arrivée.

SERVICE D'ACCUEIL DU MIFI

- Offert de midi à minuit, seulement à l'aéroport international Montréal-Trudeau
- Suivez les pastilles bleues au sol jusqu'à l'espace Immigration Québec.
- Information sur les services offerts par le MIFI et par les organismes communautaires pour faciliter votre installation.

5 ←

Signes de stress ou de déprime à surveiller



Cette liste n'est pas exhaustive. Les signes peuvent changer avec le temps et selon les expériences.

Parlez à votre entourage ou à un-e professionnel-le de la santé et des services sociaux si :

- Votre état affecte votre vie quotidienne (p. ex. travail, études, responsabilités familiales)
- Ce que vous vivez est très intense ou persiste dans le temps
- Vous vous inquiétez pour une proche.

N'attendez pas que la situation s'aggrave. Des ressources gratuites et confidentielles sont disponibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Pour en savoir plus, consultez **Ressources d'aide en santé mentale** (p. 24).

Notes

Ressources d'accueil

Utiliser les services d'accompagnement gratuits peut faciliter l'installation au Québec.

Par où commencer?

Ces deux ressources peuvent vous aider dans vos démarches d'installation.

Sachez que votre famille au Québec peut aussi être d'une grande aide à l'arrivée.

RF



Accompagnement Québec

- Service d'intégration gratuit et personnalisé offert aux personnes immigrantes et réfugiées
- Accessible à l'étranger et dans toutes les régions du Québec
- Accès à un-e agent-e d'aide à l'intégration du MIFI
- Évaluation des besoins (p. ex. installation, reconnaissance des compétences, emploi, francisation, immigration)
- Élaboration d'un plan d'action personnalisé
- Soutien adapté aux besoins des personnes réfugiées parrainées
- <https://www.quebec.ca/immigration/service-integration-personnes-immigrantes>

R



Organismes communautaires offrant du soutien aux personnes immigrantes et réfugiées

- Services communautaires gratuits pour les personnes immigrantes et réfugiées
- Information sur les démarches d'installation (p. ex. RAMQ, NAS, permis de conduire, inscription à la garderie, recherche de logement)
- Orientation vers les ressources adéquates (p. ex. emploi, logement, santé, éducation)
- Informations sur la société québécoise
- Programme de jumelage interculturel
- <https://www.quebec.ca/immigration/partenaires> (sélectionner le filtre « Accueil, installation, intégration, renseignement et référence »)
- <https://www.quebec.ca/immigration/partenaires> (sélectionner le filtre « installation et accompagnement des personnes réfugiées prises en charge par l'État »)

R

Conseils pratiques

Pour des informations utiles pour commencer vos démarches d'installation et repérer certaines situations risquées, consultez le site Web de la trousse : <https://infobienetre.ca/arriver/#conseils-pratiques>



Personne réfugiée prise en charge par l'État	Personne réfugiée parrainée par le privé
Le MIFI a mandaté un organisme d'accueil pour vous soutenir dans vos démarches d'installation. Cela inclut l'hébergement temporaire à l'arrivée.	Votre garant·e s'est engagé·e à vous soutenir pendant votre première année au Québec. Elle ou il doit notamment vous trouver un logement adéquat et payer le loyer.

Bilan du bien-être et de la santé physique

À votre arrivée, votre organisme d'accueil mandaté par le MIFI ou votre garant·e se charge de prendre rendez-vous pour cette évaluation.

Entièrement volontaire et gratuite, elle permet :

- De mieux connaître votre état de santé et celui de votre famille sans délai
- D'obtenir des références vers les ressources répondant à vos besoins de santé physique et psychosociaux.

L'évaluation se fait en deux parties :



Services offerts par votre établissement d'enseignement

- Activités d'accueil (rencontres avec les étudiant·e·s et le personnel enseignant, visite de campus, informations sur les services)
- Activités d'intégration permettant de rencontrer des étudiant·e·s et de découvrir la société québécoise
- Services de conseils en immigration (permis d'études, assurances, etc.)
- Information sur les bourses d'études



**Réseau d'aide aux
travailleuses et
travailleurs migrants
agricoles du Québec
(RATTMAQ)**

- Services dédiés aux TET du secteur agricole et de la transformation alimentaire
- Accueil à l'aéroport, accompagnement, soutien en santé mentale et juridique
- Téléphone et clavardage
- WhatsApp : 514 415-8077
- Région de la Montérégie, Montréal et Laval : 1 514 415-8077
- Région de Québec et Chaudière-Appalaches : 1 581 849-7941
- Région du Saguenay-Lac-Saint-Jean : 1 581 574-8174
- <https://rattmag.org/>



Info TET Québec

- Information, soutien et activités dédiés aux TET
- Français, anglais ou espagnol
- 1 888 454-3998
- WhatsApp : 438 543-5062, 438 378-5152
- <https://www.infotetquebec.com>
- Guide d'information téléchargeable en français/anglais, français/espagnol et français/tagalog : <https://www.infotetquebec.com/guide/>

Notes

