



Info bien-être

Bien se préparer pour sa
nouvelle vie au Québec



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Ouest-
de-l'Île-de-Montréal



Préambule

À propos d'Info bien-être

Dans le cadre du Plan d'action interministériel en santé mentale 2022-2026, le ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration (MIFI) et le ministère de la Santé et des Services Sociaux ont confié au Centre d'expertise sur le bien-être et l'état de santé physique des réfugiés et des demandeurs d'asile (CERDA) et à l'Institut universitaire SHERPA (IU SHERPA) la création d'une trousse informationnelle sur la santé mentale destinée aux personnes immigrantes et réfugiées.

Info bien-être vise à soutenir le bien-être des personnes nouvellement arrivées ou sur le point d'arriver au Québec. Cette trousse a pour objectif d'informer et de sensibiliser les personnes immigrantes et réfugiées quant aux défis pouvant être vécus durant le processus de migration, de même qu'aux enjeux de santé mentale pouvant en découler.

Info bien-être se veut également un outil de référence et de soutien pour les personnes intervenantes de divers milieux appelées à accompagner les personnes immigrantes et réfugiées.

Pour toute question concernant *Info bien-être*, nous vous invitons à contacter notre équipe à l'adresse suivante : cerda.ccomtl@ssss.gouv.qc.ca.

Bibliographie

La bibliographie complète des sources citées dans *Info bien-être* se trouve à cette adresse : <https://infobienetre.ca/wp-content/uploads/2026/03/Bibliographie.pdf>

À propos du CERDA et de l'IU SHERPA

Le CERDA et l'IU SHERPA font partie de la direction Partenariats d'apprentissage et Activation des savoirs du CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal.

Le CERDA appuie les efforts concertés au sein du réseau de la santé et des services sociaux pour favoriser l'établissement des personnes réfugiées et des personnes en demande d'asile au Québec. Le CERDA a notamment pour mandat de soutenir les onze CISSS et CIUSSS désignés par le MSSS dans l'évaluation du bien-être et de l'état de santé physique des personnes réfugiées nouvellement arrivées. Il exerce également un rôle-conseil auprès du MSSS et contribue au rayonnement de l'expertise québécoise aux niveaux provincial, national et international.

Pour plus d'informations : <https://cerda.info/>

L'IU SHERPA réalise des activités de recherche, d'évaluation et de mobilisation des connaissances afin de favoriser l'avancement des connaissances et le développement de meilleures pratiques en matière d'intervention de première ligne en contexte de pluriethnicité. La désignation d'Institut universitaire autour du créneau de la migration et de l'intervention en contexte interculturel fait de l'IU SHERPA un acteur incontournable pour le réseau de la santé et des services sociaux au Québec.

Pour plus d'informations : <https://sherpa-recherche.com/fr/>



Crédit

En ordre alphabétique

Équipe projet

Mehdi Azri (professionnel de recherche et de mobilisation des connaissances), Laura Bourjolly (chargée de projet), Fèmy Fagla (professionnel de recherche et de mobilisation des connaissances), Alexi Vicken Kayayan Alvarado (professionnel de recherche et de mobilisation des connaissances), Odile Lanctôt-David (professionnelle de recherche et de mobilisation des connaissances), Jean-Charles St-Louis (chargé de projet), Mélanie M. Gagnon (cheffe de services en transfert de connaissances), Andréanne Guindon (cheffe d'administration de programmes)

Révision linguistique

Si Poirier

Traduction anglaise

Julia Jones

Conception graphique

Julie Brière (<https://www.behance.net/JBBOX>) Marie-Anne C. Duplessis (ouiflo créatives <https://www.ouiflo.ca/>)

Conception Web et animations

Myriam-Zaa Normandin (IZAA.CC) Design web
<http://www.zaa.cc>

Droits de reproduction

La reproduction partielle ou complète de ce document à des fins personnelles et non commerciales est permise, à condition d'en citer la source. Nous souhaitons que la référence soit comme suit:

Azri, M., Bourjolly, L., Fagla, F., Kayayan Alvarado, A. V., Lanctôt-David, O., St-Louis, J.-C., Gagnon, M. M. et Guindon, A. (2026). Info bien-être. Institut universitaire SHERPA et Centre d'expertise sur le bien-être et l'état de santé physique des réfugiés et des demandeurs d'asile. CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal. <https://infobienetre.ca/>

Remerciements

Nous tenons à remercier chaleureusement les membres du comité consultatif qui ont collaboré aux différentes étapes de ce projet (en ordre alphabétique).

- Ricardo Barahona
- Jordane Beaudet (Université Laval)
- Audrey Bergeron (CIUSSS de l'Estrie-CHUS)
- Eric Gustave Bizimana
- Natacha Bherer (Comité régional d'éducation pour le développement international de Lanaudière)
- Marie-Jeanne Blain (Université de Montréal, Centre de recherche et de partage des savoirs InterActions)
- Ninon Capon
- Joyvin Dias
- Benjamin Gallais (Cégep de Jonquière)
- Marie-Thérèse Garruto (HEC Montréal)
- Maria Cristina Gonzalez (Université de Montréal)
- Alexandra Hejazi
- Francis Komedza (Solidarité ethnique régionale de la Yamaska)
- Véronique Lussier (CISSS des Laurentides)
- Myriane Marie-Louise (CIUSSS-Capitale-Nationale)
- Florie Merveille Ngassam Seuwa
- Clothilde Parent-Chartier (Université d'Ottawa)
- Stephan Reichhold (Table de concertation des organismes au service des personnes réfugiées et immigrantes)
- Myriam Richard (Université du Québec à Trois-Rivières)
- Élisabeth Robichaud (La Mosaïque interculturelle)
- Abelardo Salita (Association de proches des personnes atteintes de maladie mentale de l'Estrie)
- Alexandra Sanchez (CIUSSS de la Capitale-Nationale)
- Sanja Stipancevic (Service d'Aide aux Néo-Canadiens)
- Nadia Susel (CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal)
- Simon Turcotte (Université du Québec à Trois-Rivières)
- Naïma Warit (Service d'Aide aux Néo-Canadiens)



Remerciements (suite)

Nous tenons également à remercier ces personnes pour leur participation à la dernière phase de révisions et d'ajustements du projet (en ordre alphabétique) :

- Andréanne Boisjoli (IU SHERPA)
- Ashley Chu (CERDA/IU SHERPA)
- Samuel Duchesne (CERDA/IU SHERPA)
- Anaïs El Amraoui (IU SHERPA)
- Jonathan Ferrero (Émersion | Service-conseil en emploi)
- Maria Christina Gonzalez (Université de Montréal)
- Maritza Guillen (MIFI)
- Alexia Hammal (MIFI)
- Eurêka Kapambu
- Reine-Victoire Kapyap (MIFI)
- Solange Valérie Kouamo (ABL Immigration)
- Emma Le Lain (CERDA)
- Sandra Nadeau (MIFI)
- Robbie Paul (L'Orienthèque)
- Irina Alexandra Sanchez (CISSS de la Montérégie-Centre)
- Fanica Velciu (Alliance pour l'accueil et l'intégration des immigrants)

Un merci spécial à Virginie Lubino qui a grandement contribué au démarrage du projet lors de son passage au CERDA.

Nous tenons aussi à souligner la contribution du MIFI et du MSSS et à remercier les personnes suivantes pour leurs conseils et leurs révisions attentives :

- Ilhem Bouzida (MIFI)
- Geneviève Lessard (MSSS)
- Halima Mostefaoui (MIFI)
- Hamida Mukarurangwa (MIFI)

Finalement, nous tenons à remercier le MIFI et le MSSS pour leur soutien financier dans la réalisation de ce projet.

Avec la participation financière de :



Acronymes

ARH Agent·e de relations humaines

CAQ Certificat d'acceptation du Québec

CSQ Certificat de sélection du Québec

CLSC Centre local de services communautaires

DPJ Directeur de la protection de la jeunesse

ECEEHQ Évaluation comparative des études effectuées hors du Québec

MIFI Ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration

NAS Numéro d'assurance sociale

PFSI Programme fédéral de santé intérimaire

RAMQ Régie de l'assurance maladie du Québec

TET Travailleuse ou travailleur étrangère temporaire

Comment utiliser Info bien-être?

Cette trousse est conçue pour soutenir le bien-être des personnes immigrantes et réfugiées avant le départ et à l'arrivée.

Info bien-être propose :

- Des informations sur le bien-être et sur ce qui peut l'influencer
- Des conseils pour vous aider à faire face aux défis liés à l'établissement au Québec
- Des ressources pour vous soutenir et faciliter votre adaptation.



Version courte en format PDF

- Vous pouvez la consulter en ligne, la télécharger ou l'imprimer.
- Les PDF individuels de chaque section sont disponibles.



Version Web complète

Vous pouvez la consulter en ligne à partir d'un ordinateur ou d'un téléphone intelligent.



Mise en garde

Les démarches administratives et les coordonnées des ressources peuvent changer au fil du temps. Il est donc important de prendre connaissance de la date de la dernière mise à jour d'*Info bien-être*. Cette date est affichée au bas du site Web et des pages du PDF de la version courte. La mise à jour se fait régulièrement.

Aussi, sachez que le contenu d'*Info bien-être*:

- Ne remplace pas un suivi psychosocial ni l'avis d'un-e professionnel-le en santé mentale
- N'est pas exhaustif et ne couvre pas toutes les situations particulières.



Repères visuels

Les pastilles orange vous aident à repérer les informations et les conseils spécifiques à votre statut migratoire.

- IE** Personne immigrante économique
- RF** Personne immigrante parrainée dans la catégorie du regroupement familial
- EE** Étudiant-e étranger-e
- TET** Travailleuse ou travailleur étranger-e temporaire
- R** Personne réfugiée sélectionnée à l'étranger

Pour des informations et des conseils destinés aux personnes en demande d'asile, référez-vous à <https://carnetsderoute.info/>.

Ces trois autres icônes attirent votre attention sur certaines informations.



Ressources pouvant vous soutenir



Faits importants ou surprenants



Précautions à prendre afin d'éviter les situations problématiques

Trois personnages fictifs partagent leurs expériences et des conseils.



Mariam, une adolescente réfugiée de la Syrie



Malika, une étudiante étrangère du Sénégal



Carlos, un immigrant économique de la Colombie



Code QR

Les codes QR placés au début de chaque section mènent vers le site Web d'Info bien-être.

www



Hyperliens

Les hyperliens intégrés au texte renvoient vers des sites Web utiles.



Info bien-être • Comment utiliser Info bien-être?

Table des matières

Se préparer	8
Arriver	11
S'entourer	17
Prendre soin de soi	20
Travailler	27
Apprendre et se former	30
Vivre ensemble	34
Être en famille	38



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

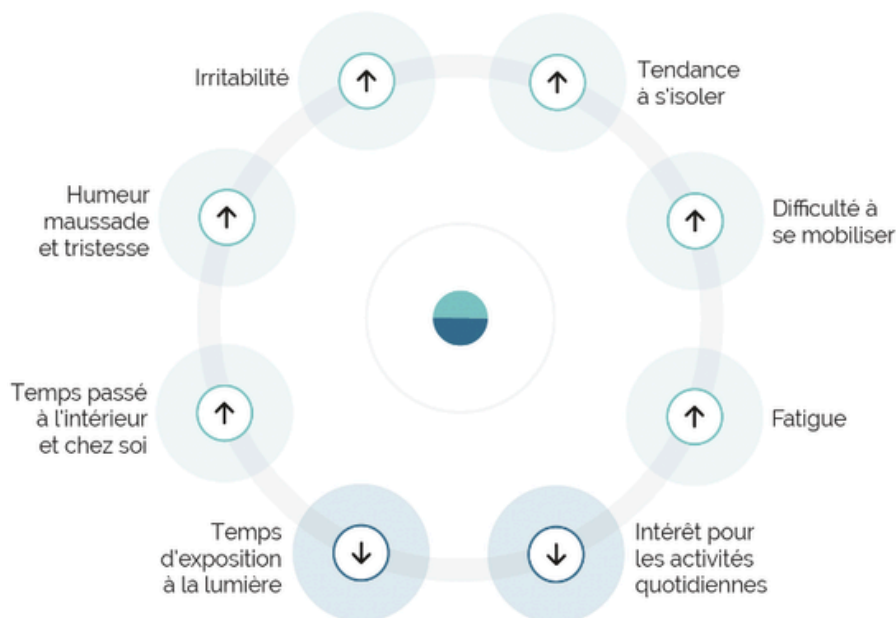


Premier hiver

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.



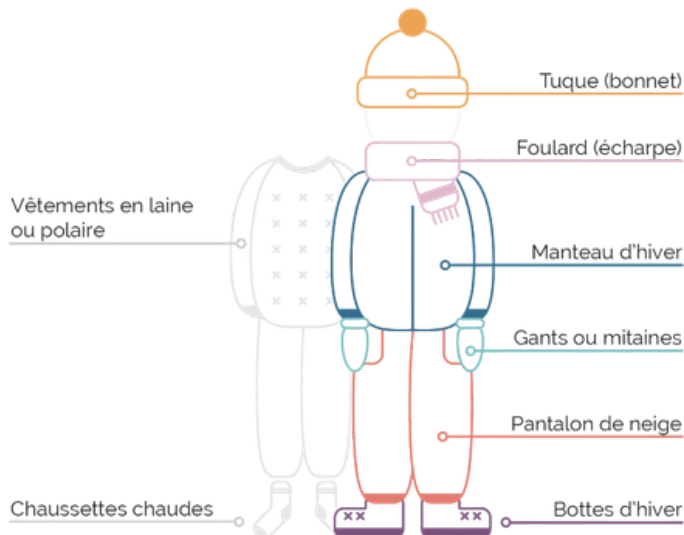
« J'ai acheté un manteau avant d'immigrer au Québec et j'ai vite réalisé qu'il n'était pas assez chaud pour supporter l'hiver. Mon conseil : apportez des vêtements pour les premiers jours et complétez votre garde-robe une fois sur place. »

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 :

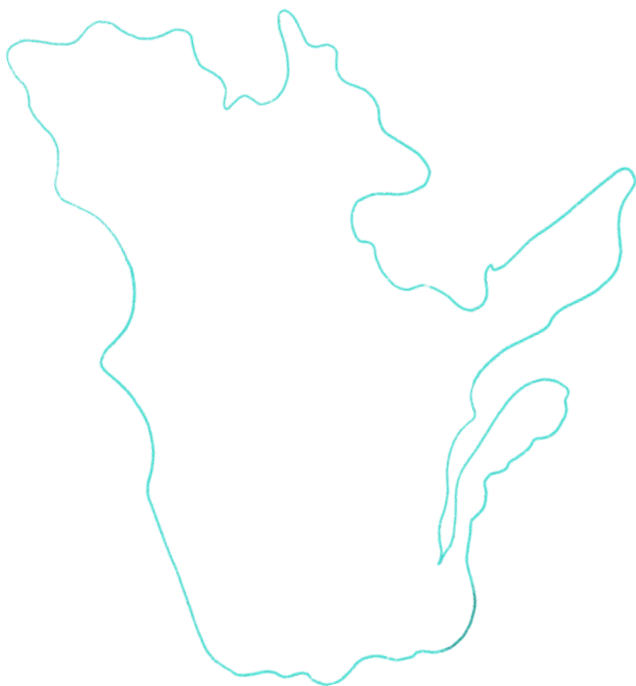
- Aller à des événements pour tous les âges (activité communautaire, fêtes d'hiver, Carnaval de Québec, etc.)
- Envoyer des photos et vidéos de l'hiver à votre famille à l'étranger.

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.





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

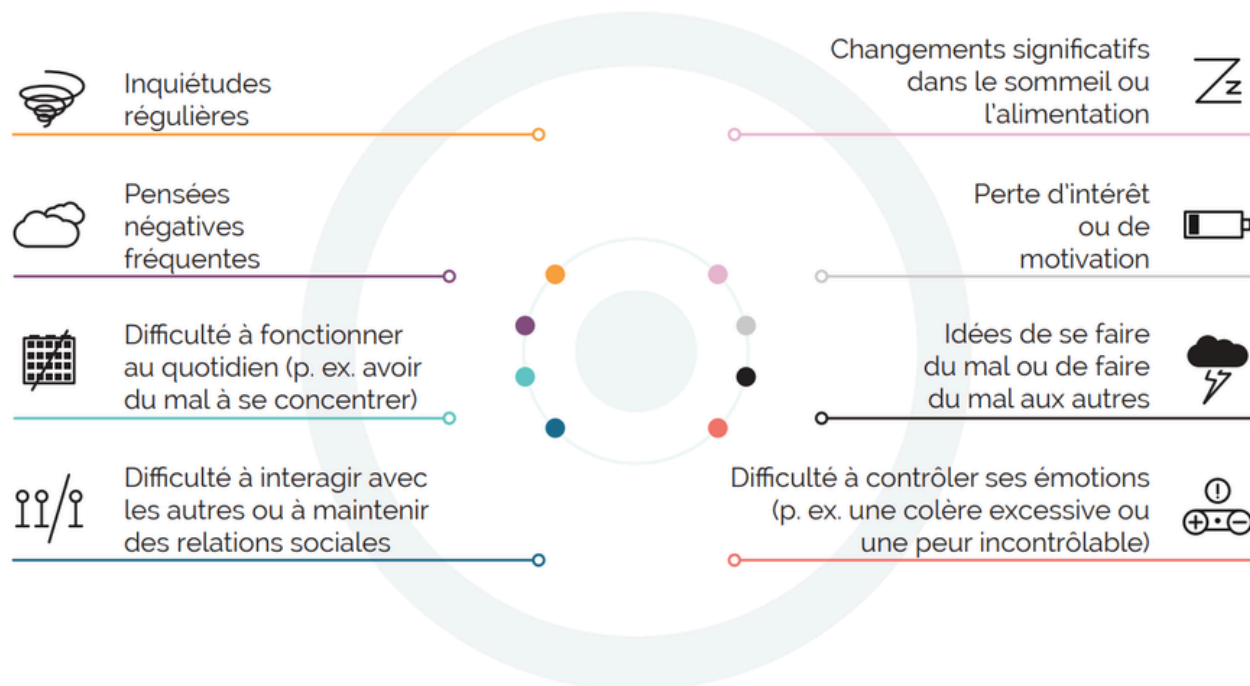
- Options payantes : autobus, taxi, covoiturage, navette de certains hôtels.
- Si votre destination n'est pas Montréal, vérifiez comment vous y rendre avant le départ.
- Votre organisme d'accueil mandaté par le MIFI ou votre garant·e vous informera des arrangements de transport avant votre arrivée.

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



- 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/>



- 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





S'entourer



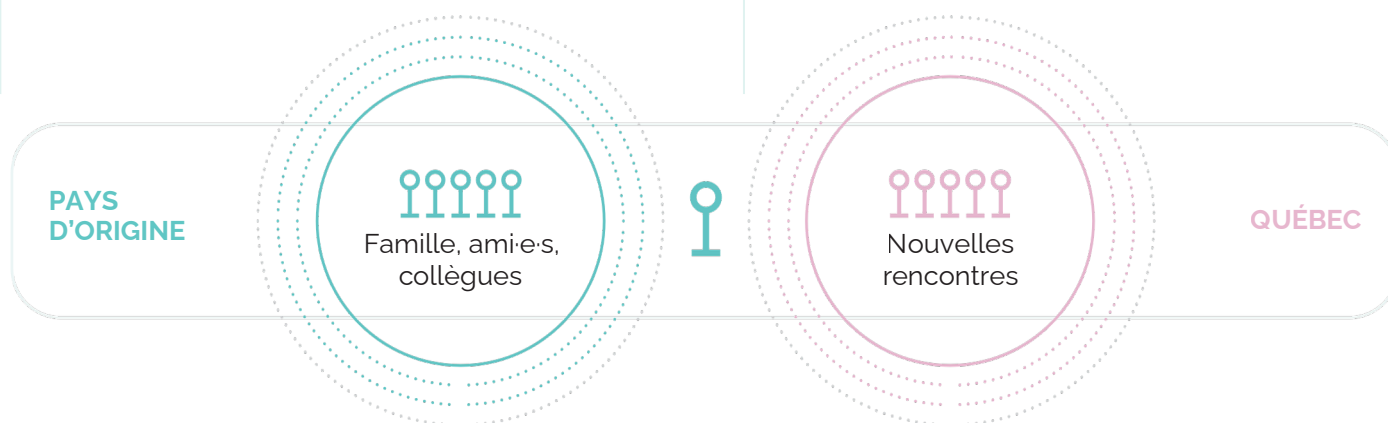
Réseaux de soutien

Entretenir ses relations et développer de nouveaux liens au Québec est essentiel pour se sentir soutenu-e et trouver sa place.

Se sentir éloigné-e des autres

S'installer dans un nouveau pays, c'est s'éloigner de son entourage et de ses repères.

Tisser de nouveaux liens prend du temps. La langue, la culture et l'isolement géographique peuvent aussi compliquer les rencontres.



Il est donc normal de se sentir éloigné-e, tant de votre réseau d'origine que des nouvelles personnes autour de vous.

Voici quelques conseils pour préserver le lien avec votre réseau d'origine et bâtir un réseau solide au Québec.

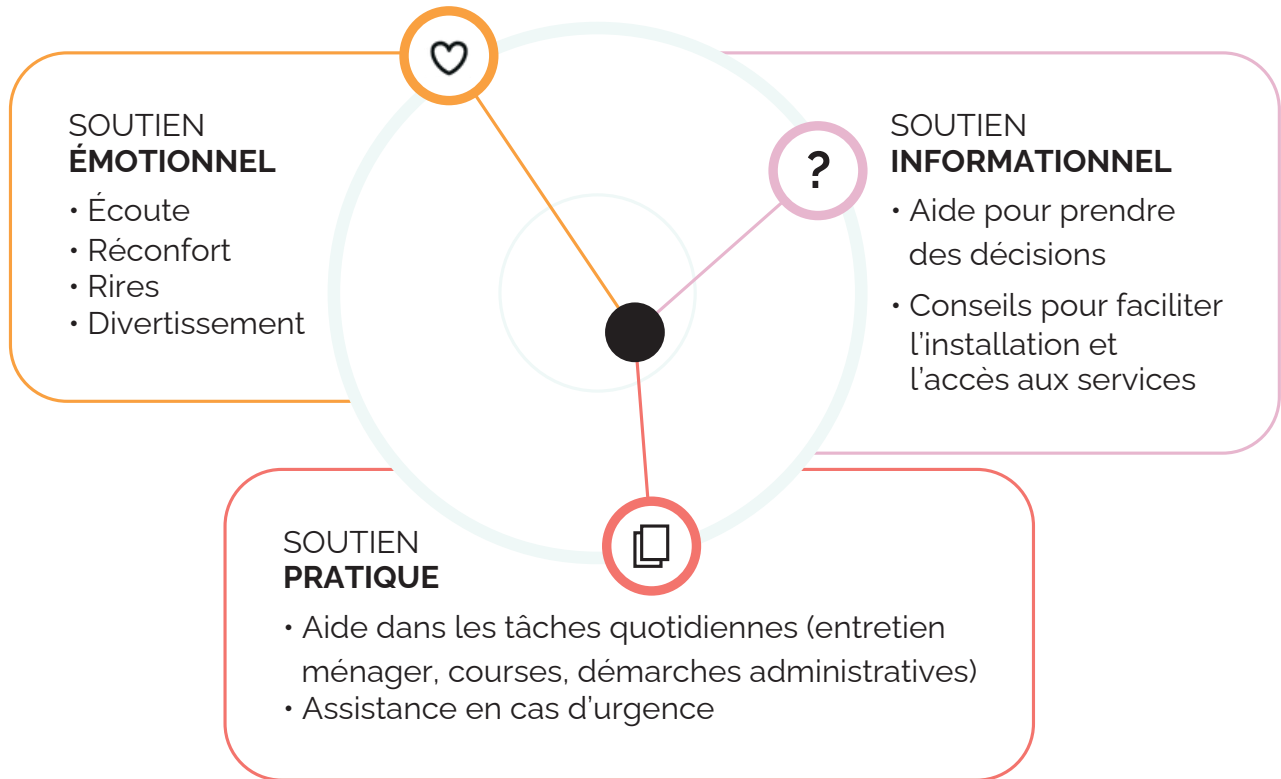
Entretenir des contacts réguliers à distance et au Québec

Les interactions régulières, même de courte durée, contribuent au bien-être.

- Contacter régulièrement vos proches (messages, photo, appels vidéo)
- Multiplier les interactions avec des personnes au Québec (p. ex. membres de la famille, ami-e-s, voisin-e-s, connaissances).

Diversifier ses sources de soutien

Ce qui compte, ce n'est pas le nombre de personnes de votre réseau, mais la diversité des liens et des types de soutien. Vous pouvez trouver du soutien autant auprès de vos proches ou de nouvelles rencontres.



Retrouver ses communautés d'appartenance et découvrir la diversité

- Rejoindre des réseaux de personnes qui partagent votre parcours, vos expériences ou vos champs d'intérêts.
- Vous ouvrir à d'autres réseaux et découvrir de nouvelles activités et façons de faire.

En cas de malentendu ou d'incompréhension, il est préférable d'en parler et de poser des questions plutôt que de s'isoler.

Demander de l'aide extérieure à son réseau de soutien

Partager vos difficultés avec votre entourage peut être difficile. Dans ce cas, parler à quelqu'un qui comprend ce que vous vivez peut faire du bien.

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

Activités valorisantes

Faire des activités qui font du bien est une belle façon de faire des rencontres, de créer des liens et de s'épanouir au Québec.

Voici quelques conseils pour trouver des activités plaisantes et satisfaisantes au Québec.

S'engager auprès de la communauté ou faire du bénévolat

- Vous informer sur les possibilités d'implication auprès d'organismes et d'associations qui défendent une cause, des droits ou des changements sociaux
- Vous informer sur les possibilités de bénévolat offertes par les organismes communautaires, les associations, les institutions religieuses, etc.
- Consulter le site Web de la Fédération des centres d'action bénévole du Québec :
<https://www.jebenevole.ca/>

Participer à des activités sportives et de loisir

- Vous renseigner sur les installations et les activités sportives et de loisir offertes par les municipalités et centres communautaires (p. ex. piscine, terrain de sport, cours d'art)
- Profiter des parcs municipaux, régionaux et nationaux pour la marche, le vélo, etc.
- Encourager votre enfant à participer à des activités offertes par son école, la municipalité ou les centres communautaires.
- Profiter des activités offertes par votre établissement d'enseignement **EE**

« Ce qui m'a aidée les premiers mois, c'est de rejoindre un groupe de jeunes à l'église assyrienne. Les activités m'ont permis de me faire des ami-e-s qui parlent ma langue et d'avoir un espace pour être moi-même. À l'école, j'ai aussi rejoint un club d'arts plastiques. J'apprends à exprimer mes émotions à travers l'art – ça me fait beaucoup de bien! »

Mariam, adolescente
réfugiée de Syrie



Le saviez-vous?

Faire du bénévolat, c'est donner de son temps, de son énergie et utiliser ses compétences pour aider la communauté de manière volontaire et gratuite. Ce genre d'activité peut vous aider à connaître le marché du travail local et à réseauter.

Participer à la vie étudiante de son établissement d'enseignement

EE

- Vous informer sur les activités offertes, dont celles destinées aux étudiant-e-s étranger-e-s (p. ex. association étudiante, club sportif, groupe d'étude ou de soutien).

« Les membres de l'association des étudiant-e-s africain-e-s de mon université m'ont donné de précieux conseils à mon arrivée. Cet espace de soutien et d'échange a été essentiel pour moi. Me sentir entourée m'a aussi aidée à garder un lien fort avec ma culture pendant mes études au Québec. Je vous conseille vivement d'intégrer ce type de groupe! »

Malika, étudiante
étrangère du Sénégal





Prendre soin de soi



Soins et services de santé

Connaître certaines informations sur les ressources et les assurances peut faciliter l'accès aux soins et services.

Aide immédiate pour une urgence



Services d'urgence - 911

- Pour toute urgence (police, ambulance, sécurité incendie, etc.)
- 24 heures sur 24, 7 jours sur 7
- 911
- <https://www.quebec.ca/securite-situations-urgence/urgence-9-1-1>



Trouver un hôpital

- 24 heures sur 24, 7 jours sur 7
- Coordonnées des hôpitaux du Québec
- <https://www.indexsante.ca/hopitaux/>



Mise en garde

Si vous n'êtes pas couvert-e-s par la RAMQ, le PFSI ou le régime public d'une autre province canadienne, **une importante surcharge** (200%) s'applique aux coûts des soins et services reçus dans un établissement public (hôpital, CLSC, etc.).

Pour en savoir, consultez **Régimes privés d'assurance** (p. 23).



Rendez-vous pour un besoin non urgent

 CLSC Santé	• Prise de rendez-vous en ligne pour un service gratuit avec la RAMQ ou payant (p. ex. vaccination, prélèvement, dépistage, contraception) • https://portal3.clicsante.ca/
 Bonjour-Santé	• Prise de rendez-vous en ligne pour une consultation médicale gratuite avec la RAMQ • https://bonjour-sante.ca/uno/clinique
 Trouver une consultation médicale le jour même ou dans les jours suivants	• Moteur de recherche pour trouver une consultation médicale gratuite avec la RAMQ ou payante • Pour les personnes sans médecin de famille ou dont la ou le médecin n'est pas disponible • https://sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/consultations-medicales-sans-rendez-vous/
Milieu d'études	Informez-vous pour savoir si votre établissement d'enseignement offre des soins et services aux étudiant-e-s. EE



Mise en garde

EETET

Les soins et services du réseau public sont gratuits pour les personnes couvertes par la RAMQ.

Si vous avez une couverture d'assurance privée, certain-e-s professionnel-le-s peuvent vous offrir des soins et services couverts. Pour en savoir plus, consultez **Régimes privés d'assurance** (p. 23).



Orientation vers les bonnes ressources



Info-santé 811

- Conseils et références en matière de santé
- 24 heures sur 24, 7 jours sur 7
- Gratuit
- 811, option 1



Ligne pédiatrique du 811

- Conseils et références en matière de santé pour les enfants de 0 à 17 ans
- Gratuit
- 811, option 1, puis option 2

Régie d'assurance maladie du Québec (RAMQ)

Les personnes admissibles et inscrites à la RAMQ ont accès à la gratuité des soins et services de santé couverts et au coût réduit des médicaments sur ordonnance.

Vous êtes admissible à la RAMQ.



Si votre pays a une entente de sécurité sociale avec le Québec, vous pouvez vous inscrire auprès de la RAMQ à l'arrivée. Les membres de votre famille qui vous accompagnent aussi.



Pour en savoir plus sur le régime public d'assurance maladie et médicaments du Québec, consultez le site Web de la RAMQ :

<https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-maladie>



Mise en garde

Lorsque vous vous inscrivez à la RAMQ, la couverture commence habituellement après un délai maximum de 3 mois. Pendant ce délai de carence :

- La RAMQ ne rembourse pas les soins et services reçus, sauf exception (p. ex. en cas de grossesse, accouchement, agression sexuelle)
- Il est fortement recommandé de souscrire à une assurance privée.

Pour en savoir plus, consultez le site Web de la RAMQ : <https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-maladie/services-medicaux>

Si vous avez un permis de travail fermé, renseignez-vous pour savoir si votre employeuse ou votre employeur est responsable de vous payer une assurance privée couvrant les soins médicaux d'urgence.

TET



Dès votre arrivée, vous êtes automatiquement couvert-e par le PFSI, sans avoir à faire de démarches.

Cette couverture s'applique :

- En attendant de recevoir votre carte de la RAMQ (délai de carence)
- Pour certains services complémentaires (p. ex. psychologue, physiothérapeute, dentiste, optométriste) pendant votre première année au Québec.

Plusieurs CLSC et quelques cliniques acceptent le PFSI.

Pour connaître les fournisseurs qui offrent des soins et des services couverts par le PFSI, utilisez le moteur de recherche du gouvernement du Canada :

<https://ifhp.medaviebc.ca/fr/recherche-de-fournisseurs>

Sachez que les hôpitaux ont l'obligation de fournir les soins nécessaires aux personnes dont la vie ou l'intégrité est en danger.

Si vous n'êtes pas admissible à la RAMQ, souscrire à une assurance privée peut aider à couvrir une partie des coûts.

Il est essentiel de bien vérifier ce qui est couvert par votre assurance privée et les montants remboursés. Au besoin, vous pouvez souscrire à une assurance privée plus complète.

Vous devez obligatoirement avoir une assurance maladie et hospitalisation. Si vous n'êtes pas admissible à la RAMQ, vous devez souscrire à un régime privé entre 5 et 30 jours après votre arrivée.

La plupart des établissements d'enseignement au Québec exigent l'adhésion à leur propre régime privé. Ce type d'assurance couvre généralement les frais médicaux et hospitaliers de base.

Pour en savoir plus, consultez le site Web du gouvernement du Québec :

<https://www.quebec.ca/education/etudier-quebec/conditions-requises#c115410>

Demander de l'aide quand ça ne va pas

S'intéresser à sa santé mentale et connaître les ressources de soutien ouvre la voie à la reconnaissance de ses besoins.

Comment savoir si on a besoin d'aide?

L'outil *Comment ça va?* peut vous aider à :

- Mieux comprendre les effets de la santé mentale sur les pensées, le corps, les comportements et les émotions
- Réfléchir et identifier des façons d'aller mieux.

Consultez-le sur le site Web de la trousse :

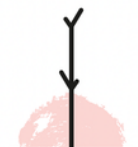
<https://infobienetre.ca/prendre-soin-de-soi/#comment-ca-va>



Ça va bien



Ça va mal



Ça va très mal



À qui parler ou demander de l'aide?

Si vous ne vous sentez pas bien, ne restez pas seul-e. Sachez que demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse. Au contraire, c'est une force d'être capable de reconnaître ce que vous vivez et d'en parler.

Vous pouvez commencer par parler avec des personnes en qui vous avez confiance :

- Famille, ami-e, collègue
- Groupe de soutien
- Personne de votre communauté religieuse ou spirituelle (imam, prêtre, révérend, pasteur, etc.).

Parfois, leur soutien ne suffit pas. Vous pouvez aussi préférer parler à quelqu'un hors de votre entourage. Dans ce cas, vous pouvez chercher de l'aide professionnelle.

Ressources d'aide en santé mentale

Aide immédiate pour une urgence

 Suicide.ca	• Soutien d'une intervenant-e formé-e pour parler ouvertement du suicide • En français et en anglais • 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 • Téléphone : 1 866-277-3555 (au Québec), 988 (hors du Québec) • Texto : 535353 • Clavardage • https://suicide.ca/
 Services d'urgence - 911	• Aide immédiate en cas d'urgence (police, ambulance, etc.) • 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 • https://www.quebec.ca/securite-situations-urgence/urgence-9-1-1
 Trouver un hôpital	• 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 • Coordonnées des hôpitaux du Québec • https://www.indexsante.ca/hopitaux/
 Trouver un centre de crise	• Service d'intervention de crise • 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 • https://resicq.ca/#trouver

Orientation vers les bonnes ressources



Info-social 811

- Conseils et références en matière de services sociaux
- 24 heures sur 24, 7 jours sur 7
- Gratuit
- 811, option 2

« Dans certains organismes communautaires, un-e intervenant-e communautaire interculturel-le (ICI Santé) peut vous accompagner. N'hésitez pas à utiliser ce service! »

Carlos, immigrant économique de la Colombie



Accompagnement psychologique et social (suivi psychosocial)



Trouver l'accueil psychosocial d'un CLSC

- Services pour personnes couvertes par la RAMQ (p. ex : agent-e de relations humaines [ARH], travailleuse ou travailleur sociale).
- Certains CSLC acceptent le PFSI.
- <https://sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/clsc/>

R



Consultation en santé mentale - pratique privée

- Services payants (p. ex : travailleuse ou travailleur sociale, sexologue, psychothérapeute, psychologue)
- Les assurances privées offertes dans le cadre d'un emploi peuvent couvrir certains services et coûts.
- Certains services privés sont couverts par le PFSI. Assurez-vous que la ou le professionnel-le accepte cette couverture. Sachez que vous devez d'abord obtenir la référence d'un-e médecin.
- Certain-e-s professionnelles offrent aux personnes sans assurance privée des tarifs modulés selon le revenu.
- <https://www.ordrepsy.qc.ca/trouver-aide>
- <https://www.otstcfq.org/public/trouver-un-professionnel/>

R



Milieu d'études

Informez-vous pour savoir si votre établissement d'enseignement offre des services en santé mentale aux étudiant-e-s.

EE





Le saviez-vous?

R

À votre arrivée, vous avez droit à une évaluation de votre bien-être et de votre santé physique. Ce service peut vous aider à accéder plus facilement aux soins et services dont vous avez besoin. Renseignez-vous auprès de votre organisme d'accueil mandaté par le MIFI ou de votre garant·e.

Consultation médicale

Les médecins de famille peuvent :

- Poser des diagnostics et prescrire des médicaments
- Vous diriger vers un·e spécialiste (p.ex. un·e psychiatre, un·e psychologue) si nécessaire.

Pour connaître les ressources facilitant l'accès à ce service, consultez **Rendez-vous pour un besoin non urgent** (p. 21).

Services pour les jeunes



Aire ouverte

- Services gratuits de santé et de bien-être pour les jeunes de 12 à 25 ans, peu importe leur statut migratoire
- <https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/aire-ouverte>



Milieu scolaire

Les écoles offrent aussi du soutien pour les enfants. Informez-vous auprès du personnel.





Travailler



Marché du travail

Certaines stratégies peuvent aider les personnes nouvellement arrivées à faire face aux obstacles d'intégration en emploi.

Les obstacles fréquemment rencontrés peuvent inclure :

- Difficulté à faire reconnaître ses diplômes, qualifications et compétences
- Manque d'expérience professionnelle canadienne ou québécoise
- Exigences des ordres professionnels (ingénieur-e, médecin, infirmier-e, etc.)
- Barrière de la langue
- Discrimination pendant le processus d'embauche
- Durée et renouvellement du permis de travail.

TET

Cela peut entraîner des conséquences comme le chômage, la déqualification professionnelle et la précarité d'emploi.

Ces situations peuvent :

- Compliquer la planification à long terme (p. ex. épargne, projets familiaux)
- Augmenter l'incertitude et le stress
- Diminuer la confiance en soi
- Nuire aux relations personnelles.

Utiliser les ressources d'aide à l'intégration en emploi

Dès votre arrivée au Québec, ces deux ressources peuvent vous conseiller et vous orienter vers les services adéquats.

Certains cégeps et universités offrent des services d'aide à l'emploi ou des conseils en carrière à leurs étudiant-e-s et diplômé-e-s.

EE



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



Faire reconnaître ses compétences

Au Québec, plusieurs métiers et professions sont encadrés par la loi. Pour les exercer, vous devez obtenir une autorisation ou un permis d'exercice.

Pour savoir si votre profession ou métier est réglementé, utilisez le moteur de recherche de Qualification Québec : <https://qualificationsquebec.com/chercher-votre-profession/>

Si votre profession ou métier est réglementé, inscrivez-vous au service Accompagnement Québec : <https://www.quebec.ca/immigration/service-integration-personnes-immigrantes>.

Obtenir une évaluation comparative des études effectuées hors du Québec (ECEHQ) peut aussi vous aider à démontrer vos compétences à :

- Une employeuse ou un employeur lors de votre recherche d'emploi
- Un établissement d'enseignement, si vous souhaitez poursuivre des études au Québec
- Un organisme de réglementation.

Pour plus d'information sur les démarches et l'aide financière disponible dans certains cas, consultez le site Web du gouvernement du Québec : <https://www.quebec.ca/immigration/travailler-quebec/faire-reconnaitre-competences-acquises-etranger>

« J'ai eu de la difficulté à trouver un emploi dans mon domaine pendant mes études, même avec un diplôme et plusieurs expériences en éducation. En entrevue, je sentais que ce n'était pas reconnu. Une amie m'a conseillé de m'impliquer dans un organisme communautaire. Le personnel a vite reconnu mes compétences et m'a donné des responsabilités. Cette expérience m'a permis d'avoir des conseils, d'élargir mon réseau et de renforcer ma confiance. »

Malika, étudiante étrangère du Sénégal



Milieu de travail et droits

Prendre le temps de se familiariser avec les pratiques locales en emploi et s'informer sur les droits du travail peut aider à se sentir plus en confiance.

S'adapter à un nouveau milieu de travail

Commencer un emploi peut être stressant et différent de ce que vous connaissez.

Quelques conseils :

- Parler et créer des liens avec vos collègues
- Poser des questions pour mieux comprendre et prévenir les malentendus
- Vous impliquer dans un organisme communautaire ou faire du bénévolat pour vous familiariser avec les pratiques locales
- Participer à la session d'information Objectif Intégration.



Session d'information Objectif Intégration

- Session gratuite de 24 heures offerte à travers le Québec par des organismes communautaires offrant du soutien aux personnes immigrantes et réfugiées
- Information sur le Québec (p. ex. codes culturels, monde du travail)
- 18 ans ou plus
- Connaissance de français de stade intermédiaire exigée
- Vérification de votre admissibilité nécessaire
- Aide financière disponible dans certains cas
- <https://www.quebec.ca/immigration/installer-integrer/objectif-integration>

EE

TET

Exercer ses droits

Au Québec, l'ensemble des travailleuses et travailleurs ont des droits, peu importe leur statut migratoire.

Différentes lois encadrent les conditions de travail.

Pour en savoir plus, consultez le site Web de la trousse :
<https://infobienetre.ca/travailler/#connaître-ses-droits>



Le saviez-vous?

EE

Vous pouvez travailler sur ou hors campus pendant vos études, si vous respectez certaines conditions. Renseignez-vous d'abord afin de préserver votre statut.

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



Le saviez-vous?

Faire valoir vos droits au travail ne peut pas affecter votre statut migratoire, même si votre employeuse ou employeur affirme le contraire.

En cas de conflit ou d'injustice au travail, vous pouvez :

- Demander de l'information aux organismes gouvernementaux faisant la promotion des droits du travail ou à votre syndicat, le cas échéant
- Entrer en contact avec un organisme communautaire pour parler de votre situation en toute confidentialité.

Pour en savoir plus sur ces ressources, consultez la trousse Web :
<http://infobienetre.ca/travailler/#ressources-de-soutien>

Notes





Apprendre et se former



Accueil scolaire des enfants

Connaître les aspects clés de l'expérience scolaire au Québec peut aider les parents à soutenir le cheminement de leurs enfants.

Faire de l'école un repère important pour sa famille

L'école est plus qu'un lieu d'apprentissage. Elle peut permettre à votre enfant de :

- Créer des liens (p. ex. : ami-e, enseignant-e)
- Développer ses talents
- Apprendre le français ou l'améliorer
- S'exprimer à travers des activités artistiques.

Pour vous les parents, l'école peut être un lieu d'information, de soutien et d'échanges.

Inscrire son enfant à un service de garde (garderie) ou à l'école

Pour connaître les démarches importantes et en apprendre sur le cheminement des élèves dans le système scolaire québécois, consultez le site Web de la trousse :

<https://infobienetre.ca/apprendre-et-se-former/#systeme-scolaire-quebecois>

Se préparer à l'entrevue d'accueil

À votre arrivée, vous et votre enfant êtes invité-e-s à une entrevue d'accueil. C'est l'occasion pour l'école de :

- Connaître le parcours scolaire et migratoire de votre enfant, ses habiletés et ses intérêts
- Vérifier si une évaluation de ses compétences en français est nécessaire afin de déterminer le soutien approprié (p. ex. classe d'accueil, classe ordinaire avec soutien).

Vous n'êtes pas obligé-e de tout partager. Vous devez vous sentir à l'aise de le faire.

Vous pouvez aussi profiter de ce moment pour poser vos questions et exprimer vos inquiétudes.

Un-e interprète peut être présent-e si vous ne maîtrisez pas le français. Renseignez-vous auprès de l'école ou d'un organisme communautaire offrant du soutien aux personnes immigrantes et réfugiées.



Venir étudier au Québec

Connaître les réalités propres aux étudiant·e·s étranger·e·s au Québec peut aider à se repérer et à mieux profiter de l'expérience.

EE

S'adapter à un nouvel environnement d'apprentissage

Étudier au Québec peut vous demander de :

- Développer votre maîtrise du français
- Vous familiariser avec des façons de faire différentes.

Il est normal de se sentir désorienté·e, isolé·e ou incompris·e. S'adapter prend du temps.

Quelques conseils :

- Participer aux activités de jumelage linguistique ou interculturel offertes par votre établissement d'enseignement
- Vous renseigner sur l'environnement d'apprentissage québécois (p. ex. style d'enseignement, attentes académiques, types d'évaluation, charge de travail).

Prendre sa place dans les échanges

Au Québec, la participation en classe et le travail d'équipe sont valorisés.

Même si cela peut être nouveau, il est important de :

- S'affirmer dans les échanges
- Pouvoir s'exprimer dans un climat respectueux.

En cas d'incivilité, de harcèlement ou de discrimination, parlez-en à vos professeur·e·s, à votre association étudiante ou aux services d'aide aux étudiant·e·s.



Mise en garde

Les étudiant·e·s étranger·e·s doivent obligatoirement avoir une assurance maladie et hospitalisation. Pour en savoir plus, consultez

Régimes privés d'assurance (p. 23).

Types de formation au Québec

Pour en savoir plus sur ce qui différencie l'université, le cégep et la formation professionnelle, consultez le site Web de la trousse :

<https://infobienetre.ca/apprendre-et-se-former/#systeme-scolaire-quebecois>

« J'ai rencontré plusieurs étudiant·e·s étranger·e·s qui ont vécu un stress financier. En fait, il y a un écart entre le budget pour les études que le gouvernement du Québec recommande et le coût réel de la vie au Québec. Je vous conseille fortement de prévoir plus d'argent pour éviter l'endettement. »

Malika, étudiante
étrangère du Sénégal



Le saviez-vous?

Plusieurs établissements d'enseignement offrent à leurs étudiant·e·s :

- Des soins et services sur place (p. ex. service en santé mentale, consultation médicale, prélèvement, soins dentaires, etc.)
- Des assurances complémentaires pour couvrir certains soins et services (p. ex. soins dentaires, consultation en santé mentale, soins liés à la grossesse).



Respecter les exigences liées à son statut migratoire

Pour préserver votre statut, vous devez respecter les conditions de votre permis d'études.

Les démarches pour le renouveler peuvent être stressantes et prendre du temps. Commencez-les à l'avance et restez informé-e des changements de politique ou de procédure sur les sites officiels. Pour en savoir plus, consultez le site Web du gouvernement du Canada: <https://www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/etudier-canada/prolongation-permis-etudes.html>

Notes

Francisation pour adultes

Apprendre le français peut faciliter l'établissement au Québec.

Pourquoi apprendre le français?

Au Québec, pouvoir s'exprimer en français et le comprendre permet notamment de :

- Gagner en confiance et en autonomie au quotidien
- Mieux comprendre le fonctionnement des services (p.ex. santé, éducation)
- Accéder à l'emploi
- Échanger avec des personnes de différents horizons.

Surmonter le défi d'apprendre une nouvelle langue

À l'arrivée, plusieurs choses peuvent compliquer l'apprentissage du français : responsabilités, démarches d'installation, expériences migratoires, etc.

C'est normal de ressentir du découragement ou de la frustration.

Quelques conseils :

- Vous informer sur les services répondant à vos besoins (cours de francisation, ateliers de conversation, jumelage linguistique, alpha francisation)
- Participer aux activités d'un organisme communautaire offrant du soutien aux personnes immigrantes et réfugiées pour interagir en français avec d'autres personnes.



Les organismes communautaires offrant du soutien aux personnes immigrantes et réfugiées peuvent vous orienter dans vos démarches.



Cours de français offerts par le gouvernement du Québec

- Disponibles depuis l'étranger ou au Québec.
- Inscription volontaire, **mais fortement recommandée.**
- Pour en savoir plus, consulter le site Web du gouvernement du Québec:
<https://www.quebec.ca/education/apprendre-le-francais>.



Programmes d'alphabétisation

- Public visé : personnes de 16 ans et plus, moins scolarisé-e-s dans leur première langue.
- Programmes généralement offerts par des organismes communautaires ou des centres d'éducation aux adultes.



Activités de jumelage linguistique et de conversation

- Activités, souvent gratuites, qui peuvent aider à améliorer la prononciation, le vocabulaire et la confiance.
- Activités offertes par des bibliothèques, des organismes communautaires et des établissements d'enseignement.
- Connaissance de base en français parfois requise.

Notes





Vivre ensemble



Diversité et échanges interculturels

Sentir qu'on peut trouver sa place dans sa société d'accueil peut favoriser le bien-être et faciliter l'établissement.

Trouver ses repères

Participer à la session d'information Objectif Intégration offerte par le MIFI peut vous aider à trouver vos repères dans votre nouvel environnement.



Session d'information Objectif Intégration

- Session gratuite de 24 heures offerte à travers le Québec par des organismes communautaires offrant du soutien aux personnes immigrantes et réfugiées
- Information sur le Québec (p. ex. codes culturels, monde du travail)
- 18 ans ou plus
- Connaissance de français de stade intermédiaire exigée
- Vérification de votre admissibilité nécessaire
- Aide financière disponible dans certains cas
- <https://www.quebec.ca/immigration/installer-integrer/objectif-integration>

EE

TET

Notes



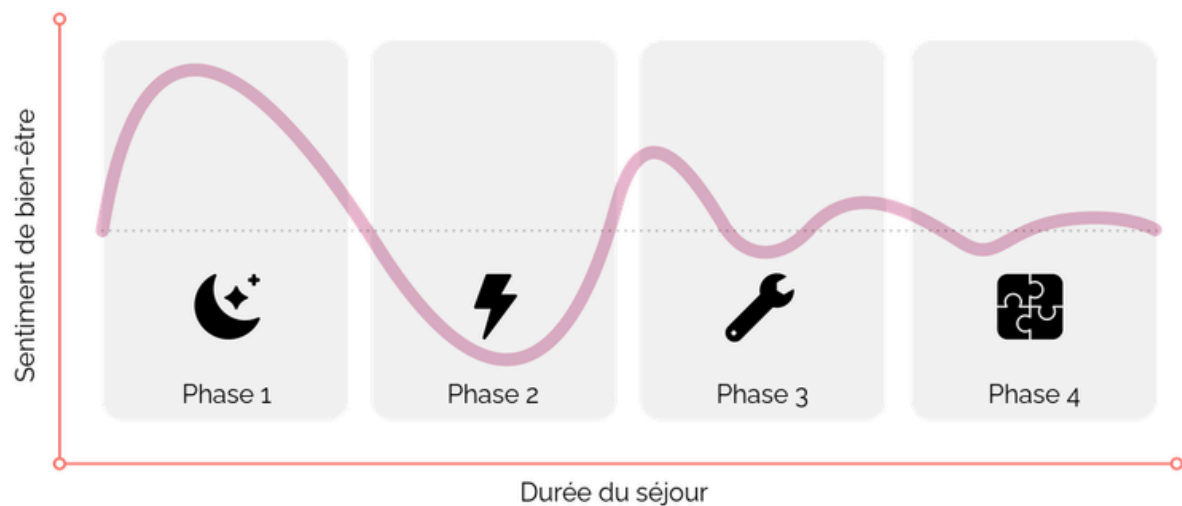
S'adapter à un nouvel environnement

Cela peut être stressant et désorientant. Il est normal de se questionner sur certaines manières de faire et de penser différentes de celles auxquelles on est habitué.e.

Les difficultés d'adaptation varient selon les personnes et se vivent souvent par phases, certaines plus faciles, d'autres plus difficiles.

N'hésitez pas à demander de l'aide si ce que vous vivez devient difficile. Pour en savoir plus, consultez **À qui parler ou demander de l'aide?** (p. 24).

Explorez le graphique suivant pour mieux comprendre ces phases et reconnaître ce que vous ressentez.



Phase 1 La lune de miel	Phase 2 La confrontation	Phase 3 L'ajustement	Phase 4 L'acceptation
Enthousiasme : Tout est nouveau et excitant, l'expérience est perçue de manière positive. Attentes : Le nouvel environnement peut sembler idéal, l'adaptation paraît facile et rapide.	Difficulté à s'adapter : Certaines pratiques locales rendent le quotidien plus difficile (p. ex. façons de communiquer, bureaucratie, habitudes de travail, etc.) Frustration : Sentiment d'être incompris-e ou en décalage. Recherche de familiarité.	Compréhension : Familiarisation avec les codes locaux et les attentes sociales. Demande de soutien : Appui de ressources et de personnes pour faciliter l'adaptation.	Acceptation du nouvel environnement : Vision plus nuancée des pratiques locales, appréciation pour les différentes façons de vivre. Sentiment d'appartenance : Impression d'être chez soi, en équilibre entre différents univers culturels.

Créer des liens avec sa communauté et au-delà

Maintenir des liens avec votre communauté d'origine peut apporter du réconfort et permettre de préserver des pratiques qui vous tiennent à cœur.

Découvrir la culture locale ne signifie pas renier la sienne. Naviguer entre plusieurs univers culturels permet d'apprendre des autres et de partager ses expériences.

C'est dans la rencontre et le partage entre personnes de divers horizons que se construit le vivre-ensemble.



Le saviez-vous?

Certains organismes d'accueil et établissements d'enseignement offrent des activités de jumelage interculturel.

Ces activités mettent en relation des personnes nouvellement arrivées et des personnes nées ou établies depuis plusieurs années au Québec.

Elles favorisent les échanges, l'apprentissage mutuel et la création de liens.

S'outiller face à la discrimination

Savoir ce qu'est la discrimination, connaître ses effets et les ressources de soutien peut aider à renforcer sa capacité à surmonter une épreuve difficile.

La discrimination, c'est quoi?

C'est traiter une personne de façon injuste à cause de ce qu'elle est et l'empêcher d'exercer ses droits. La discrimination peut viser, par exemple, l'origine ethnique, la couleur de peau, la religion ou l'identité de genre.

Elle peut prendre plusieurs formes :

- Des attitudes (ignorance, mépris, indifférence)
- Des paroles (insultes, moqueries, menaces)
- Des comportements (refus de service, exclusion, surveillance injustifiée)
- De la violence verbale, psychologique ou physique.

Qu'elle soit intentionnelle ou non, la discrimination peut :

- Influencer la manière dont on est traité-e par les institutions
- Entraver l'accès aux services et aux opportunités.

Elle peut aussi affecter la santé mentale et causer, par exemple, de l'anxiété, des émotions négative et de la perte de confiance en soi.



Le saviez-vous?

Au Québec, des lois protègent contre la discrimination :

- La Charte des droits et libertés de la personne interdit toute forme de discrimination
- La Loi sur les normes du travail protège contre le harcèlement psychologique et la discrimination au travail.





Être en famille



Maintenir les liens

Poser de petits gestes au quotidien peut aider à entretenir les liens au-delà des frontières et à atténuer le sentiment de distance.

S'appuyer sur sa famille, même à distance

Quand on cherche encore ses repères au Québec, la famille reste une source importante de soutien, de stabilité et de réconfort.

Des gestes simples peuvent vous aider à garder le lien avec vos proches, comme :

- Planifier un moment régulier chaque semaine pour parler
- Échanger des messages vocaux
- Faire des appels vidéo.

« Mes parents financent une grande partie de mes études. Parfois, je me sens coupable. J'ai l'impression qu'ils idéalisent ma vie ici, sans savoir que je rencontre des difficultés. Je ne veux pas les inquiéter ni les décevoir. J'ai su que plusieurs étudiant-e-s étrangère-s vivent la même chose. Ça m'a fait du bien d'apprendre que je ne suis pas la seule et de partager mon expérience. »

Malika, étudiante étrangère du Sénégal



Faire face aux sentiments difficiles

Être loin de sa famille peut faire vivre de la culpabilité, du manque ou de l'impuissance. Cela est fréquent et normal.

Des gestes simples peuvent vous aider à surmonter ces sentiments, comme :

- Être disponible pour offrir du soutien moral et émotionnel à vos proches
- Proposer votre aide pour organiser un événement à distance
- Parler à des personnes vivant des situations similaires
- Vous sentir utile et faire du bénévolat ou vous impliquer dans un groupe communautaire
- Vous concentrer sur l'avenir de votre famille et sur vos projets
- Renforcer les liens avec les membres de votre famille au Québec.

« Mes cousines sont toujours en Syrie, dans une situation instable. Je m'inquiète beaucoup pour elles. J'ai l'impression que nous ne pouvons rien faire, ma mère, ma sœur et moi. »

Mariam, adolescente réfugiée de la Syrie



S'établir en famille

S'installer dans une nouvelle société peut bouleverser les rôles et les habitudes familiales.

À l'arrivée, chaque membre de la famille vit l'adaptation à sa façon, ce qui peut amener des changements.

Au début, cela peut déstabiliser et provoquer des doutes, des inquiétudes et même des tensions. Mais, avec le temps, cela peut aussi renforcer les liens.

Pour soutenir votre famille, il peut être utile de connaître les envies et les défis propres à chaque génération.

Grands-parents	
Envies	Défis
• Transmettre leur culture et leur langue aux plus jeunes • Passer du temps en famille • Se sentir utiles	• Maintenir leur autonomie • Apprendre le français ou comprendre le français québécois • Se créer un réseau social
Parents	
Envies	Défis
• Offrir de bonnes conditions de vie à leur famille • Être présents pour leur famille	• Gérer les démarches d'installation • Accompagner leurs enfants dans une société qu'ils découvrent eux-mêmes • Trouver un emploi à la hauteur de leurs compétences
Enfants	
Envies	Défis
• Réussir à l'école • Se faire des ami-e-s • Rester proches de leur famille	• Communiquer dans une nouvelle langue • Répondre à des attentes parfois différentes (p. ex. parent/école) • Se sentir appartenir à plusieurs communautés

S'épanouir comme parent

Trouver un équilibre entre ses valeurs et les pratiques locales peut contribuer à se sentir accompli·e comme parent.



Le saviez-vous?

Au Québec, les parents ont des droits et des obligations qui sont encadrés par le Code civil du Québec.

Chaque enfant (0-18 ans) a droit à la protection, à la sécurité et à l'attention de ses parents. Les parents doivent prendre des décisions dans l'intérêt de leur enfant et le respect de ses droits.

Le Directeur de la protection de la jeunesse (DPJ) est l'organisme gouvernemental qui peut intervenir quand la sécurité ou le développement d'un·e enfant est en danger.

Pour en savoir plus, consultez le site Web de la trousse : <https://infobienetre.ca/etre-en-famille/#sepanouir-comme-parent>

Participer aux ateliers Espace Parents

Il est important de se sentir soutenu·e dans cette transition.

Certains organismes communautaires offrant du soutien aux personnes immigrantes et réfugiées proposent des ateliers s'adressant aux parents nouvellement arrivés.

« Participer aux ateliers d'Espace Parents a été une expérience très positive pour ma conjointe et moi! Nous avons échangé des expériences et des conseils avec d'autres parents. Une solidarité s'est développée entre nous! J'ai découvert les ressources disponibles pour nous soutenir et mieux comprendre le fonctionnement de l'école au Québec. Je me sens beaucoup plus confiant dans mon rôle de parent. »

Carlos, immigrant économique de la Colombie



Faire face à la nouveauté

Tout parent veut offrir le meilleur à son enfant: de l'amour, de la sécurité et des possibilités d'avenir. Toutefois, il se peut qu'au Québec, certaines façons d'élever et de prendre soin des enfants soient nouvelles pour vous.

Cela peut concerner:

- Les méthodes de discipline
- L'autonomie des enfants
- La façon de gérer certaines situations.

La nouveauté peut vous surprendre ou soulever chez vous des questions. S'adapter à de nouvelles normes peut prendre du temps.

Ce programme d'ateliers offre:

- Un accueil chaleureux et des activités adaptées à votre réalité
- Des échanges avec un·e intervenant·e et d'autres parents nouvellement arrivés
- Un accompagnement dans la découverte des pratiques locales, dans le respect de vos valeurs
- Neuf ateliers de deux heures sur la parentalité en contexte migratoire.

Pour connaître les organismes offrant ces ateliers, consultez le site Web d'Espace Parents : <https://www.espace-parents.ca/organismes-offrant-les-activites-espace-parents/>



Info bien-être

Bien se préparer pour sa
nouvelle vie au Québec

Consultez la version complète en ligne

www.infobienetre.ca