

Info bien-être



Bien se préparer pour sa nouvelle vie au Québec

Info bien-être est **un outil** destiné aux personnes nouvellement arrivées ou sur le point d'arriver au Québec.

Cette trousse d'information, disponible en ligne, est conçue pour soutenir le bien-être :

- Des **personnes immigrantes** qui s'établissent au Québec de manière permanente ou temporaire, que ce soit pour le travail, les études ou d'autres projets de vie;
- Des **personnes réfugiées** sélectionnées à l'étranger qui viennent s'y établir.



Info bien-être aide à comprendre les **enjeux** liés à l'**installation** et à l'**adaptation** au Québec qui peuvent influencer le **bien-être**.



Cette trousse aborde les **défis spécifiques** à l'**expérience étudiante** en contexte migratoire au Québec et propose des **conseils** pour les **surmonter**.



Elle facilite l'**orientation** vers les **ressources** disponibles pour les **étudiantes et étudiants étrangers** dans les établissements d'enseignement.



Témoignage de Malika, étudiante étrangère originaire du Sénégal

« En arrivant au Québec pour mes études, je me suis vite sentie submergée par les démarches d'installation, les cours et l'adaptation à un nouvel environnement. *Info bien-être* m'a permis de mieux comprendre ma situation. J'y ai trouvé des conseils pratiques et des informations sur les ressources offertes par mon université et dans mon quartier. »

Avec la participation financière de :

Québec

www.infobienetre.ca

CERDA
www.cerda.info

INSTITUT UNIVERSITAIRE
SHERPA
Immigration, Diversité, Santé.