

Info bien-être



Bien se préparer pour sa nouvelle vie au Québec

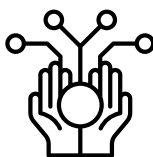
Info bien-être est **un outil** destiné aux personnes nouvellement arrivées ou sur le point d'arriver au Québec.

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 regroupe des **conseils** adaptés aux **diverses réalités migratoires**.



Elle aide à repérer les ressources facilitant l'**accès** aux **soins** et aux **services**, notamment en **santé mentale**, selon le **statut migratoire**.



Témoignage de Mariam, adolescente réfugiée de la Syrie

« Quand je suis arrivée avec ma mère et ma sœur, c'était beaucoup d'un coup. Tout était nouveau pour moi, et je me sentais stressée, inquiète et fatiguée. Info bien-être nous a aidé à savoir où trouver de l'aide et à avoir des conseils pour traverser cette période. »

Avec la participation financière de :

Québec

www.infobienetre.ca

CERDA
www.cerda.info

INSTITUT UNIVERSITAIRE
SHERPA
Immigration, Diversité, Santé.