العربية

Info bien-être

Bien se préparer pour sa nouvelle vie au Québec

CERDA

INSTITUT UNIVERSITAIRE SHERPA
Immigration. Diversité. Santé.

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

الديباجة

معلومات لرفاهيتك

كجزء من خطة العمل الوزارية المشتركة للصحة النفسية لعام 2022-2026، أوكلت وزارة الهجرة واللغة الفرنسية والاندماج) ووزارة الصحة والخدمات الاجتماعية إلى مركز الخبرة في رفاهية وصحة اللاجئين وطالبي اللجوء (CERDA) والمعهد الجامعي شيربا (IU SHERPA) بإنشاء سلسلة تعريفية للصحة النفسية للمهاجرين واللاجئين.

تهدف هذه المجموعة من الأدوات إلى دعم رفاهية الأشخاص الجدد في كيبيك أو الذين أوشكوا على الوصول إليها. والغرض منها هو زيادة الوعي بين المهاجرين واللاجئين حول التحديات التي قد تواجههم أثناء فترة الهجرة، بالإضافة إلى المشكلات الصحية والنفسية التي قد تنتج عنها. كما تعد بمثابة مرجعا وأداة لدعم للأشخاص القادمين من جهات مختلفة لمرافقة المهاجرين واللاجئين.

إذا كانت لديك أي أسئلة حول هذه المعلومات ، ندعوك للتواصل مع فريقنا على العنوان التالي: cerda.ccomtl@ssss.gouv.qc.ca.

حول CERDA وIU SHERPA

تعد كل من CERDA وIU SHERPA جزءاً من إدارة شراكات التعلم وتفعيل المعرفة داخل شبكة الصحة والخدمات الاجتماعية CIUSSS لوسط وغرب جزيرة مونتريال.

يدعم مركز CERDA الجهود المشتركة داخل شبكة الصحة والخدمات الاجتماعية لتعزيز إقامة اللاجئين وطالبي اللجوء في كيبيك. تتمثل مهمة المركز كذلك في دعم أحد عشر CISSS وCIUSSS المعين من قبل MSSS لتقييم رفاهية وصحة اللاجئين الجدد والصحة الجسدية. كما يلعب دورا استشاريا في MSSS ويساهم في نشر خبرة كيبيك على المستويات الإقليمية والوطنية والدولية.

لمزيد من المعلومات:
https://cerda.info/

يجري معهد شيربا أنشطة بحثية وتقييمية وحشد المعرفة لتعزيز تقدم العلم وتطوير أفضل الممارسات في التدخل في الخطوط الأمامية في السياقات متعددة الأعراق. إن تكليف معهد جامعي بشؤون الهجرة والتدخل في السياق بين الثقافات يجعل من IU SHERPA لاعبا رئيسيا في شبكة الصحة والخدمات الاجتماعية في كيبيك.

لمزيد من المعلومات:
https://sherpa-recherche.com/fr/

المراجع

يمكن العثور على قائمة المراجع الكاملة للمصادر الورشة في Info bien-être على هذا العنوان:
https://infobienetre.ca/wp-content/uploads/2026/03/Bibliographie.pdf

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026) AR

الفضل في هذا المشروع

بالترتيب الأبجدي

فريق المشروع

Mehdi Azri مهدي أزري (متخصص في البحث وتعبئة المعرفة)، Laura Bourjolly لورا بورجولي (مكلفة بالمشروع)، Fèmy Fagla فيمي فاغلا (متخصص في البحث وتعبئة المعرفة)، Alexi Vicken Kayayan أليكسي فيكن كايان ألفارادو (متخصص في البحث وتعبئة المعرفة)، Odile Lanctôt-David أوديل لانكتو-ديفيد (متخصصة في البحث وتعبئة المعرفة)، Jean-Charles St-Louis جان-شارل سانت-لويس (مكلف بالمشروع)، Mélanie M. Gagnon ميلاني م. غانيون (رئيسة خدمات نقل المعرفة)، Andréanne Guindon أندريان غويندون (رئيسة إدارة البرامج)

مراجعة لغوية
Si Poirier

الترجمة الإنجليزية
Julia Jones

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

تصميم المواقع والرسوم المتحركة
Myriam-Zaa Normandin ([ZAA.CC] Design web http://www.zaa.cc)

حقوق النشر

يُسمح بإعادة نشر جزئية أو كاملة لعناصر هذا الموقع للاستخدام الشخصي وغير التجاري، بشرط أن يتم الاعتراف بالمصدر. نريد أن يكون المرجع كما يلي:

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/

شكر وتقدير

نتقدم بالشكر الحار لأعضاء اللجنة الاستشارية الذين تعاونوا في مراحل هذا المشروع المختلفة (بالترتيب الأبجدي).

- 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)
- 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)
- Sanja Stipancevic (Service d'Aide aux Néo-Canadiens)

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

شكر وتقدير

نتقدم كذلك بالشكر الحار لهؤلاء الأفراد على مشاركتهم في المرحلة النهائية من التعديلات والتغييرات على المشروع (بالترتيب الأبجدي):

- 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
- Solange Valérie Kouamo (ABL Immigration)
- Reine Victoire Kamyap (MIFI)
- 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)

ونوجه شكر خاص لفيرجيني لوبينو Virginie Lubino التي ساهمت بشكل كبير في بداية المشروع خلال فترة عملها في مركز CERDA

نتقدم كذلك بالإشادة بمساهمة وزارة الصحة والخدمات الاجتماعية MSSS ووزارة الهجرة MIFI ونشكر الأفراد التاليين على نصائحهم ومراجعاتهم الدقيقة:

- Ilhem Bouzida (MIFI)
- Geneviève Lessard (MSSS)
- Émilie Mogno (MSSS)
- Halima Mostefaoui (MIFI)
- Hamida Mukarurangwa (MIFI)
- Wanda Trevil (MSSS)

وأخيرا، نتقدم بالشكر لوزارة الهجرة ووزارة الصحة والخدمات الاجتماعية MIFI وMSSS على دعمهم المالي في تنفيذ هذا المشروع.

Avec la participation financière de :

Québec

الاختصارات

ARH موظف(ة) العلاقات الإنسانية

CAQ شهادة قبول كيبيك

CSQ شهادة اختيار كيبيك

CLSC مركز محلي للخدمات المجتمعية

DPJ مدير حماية الطفولة

ECEEHQ تقييم مقارن للدراسات المنجزة خارج كيبيك

MIFI وزارة الهجرة والفرنسة والاندماج

NAS رقم التأمين الاجتماعي

PFSI البرنامج الفيدرالي للصحة المؤقتة

RAMQ هيئة التأمين الصحي في كيبيك

TET عامل(ة) أجنبي(ة) مؤقت(ة)

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

كيف تستخدم Info bien-être ؟

صُممت هذه الحقيبة لدعم رفاهية المهاجرين واللاجئين قبل المغادرة وعند وصولهم.

تقدم معلومات الرفاهية ***Info Bien-être*** ما يلي:

- معلومات عن الرفاهية وما يمكن أن يؤثر عليها
- نصائح لمساعدتك في التعامل مع تحديات الإقامة في كيبيك
- موارد تدعمك وتسهل تكيفك.

النسخة الكاملة على الويب	**النسخة المختصرة بصيغة PDF**
يمكنك مشاهدتها عبر الإنترنت من الكمبيوتر أو الهاتف الذكي.	• يمكنك مشاهدتها عبر الإنترنت، تحميلها أو طباعتها. • تتوفر ملفات PDF فردية لكل قسم

⚠ إحاطة

قد تتغير الإجراءات الإدارية ومعلومات الاتصال بالموارد مع مرور الوقت. لذا من المهم ملاحظة تاريخ آخر تحديث لمعلومات الرفاهية Info bien-être. يُنشر هذا التاريخ في أسفل الموقع الإلكتروني وصفحات ملف PDF للنسخة المختصرة. يتم التحديث بانتظام.

يجب كذلك أن تعلم أن محتوى معلومات الرفاهية

Info bien-être
- لا يحل محل المتابعة النفسية أو نصائح أخصائي الصحة النفسية
- ليست شاملة ولا تغطي جميع الحالات المحددة.

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

الإشارات البصرية

ثلاثة شخصيات خيالية تشارك تجاربهم ونصائحهم.

مريم، مراهقة من سوريا

مليكة، طالبة دولية من السنغال

كارلوس، مهاجر اقتصادي من كولومبيا

تساعدك النقاط البرتقالية في العثور على معلومات ونصائح خاصة بحالة الهجرة الخاصة بك.

- **IE** المهاجر الاقتصادي
- **RF** مهاجر(ة) مكفول(ة) ضمن فئة لمّ الشمل العائلي
- **EE** طالب (ة) دولي(ة)
- **TET** عامل(ة) أجنبي(ة) مؤقت(ة)
- **R** لاجئ(ة) تم اختياره من خارج البلاد

للحصول على معلومات ونصائح لطالبي اللجوء، يرجى الرجوع إلى https://carnetsderoute.info/.

هذه الأيقونات الثلاثة الأخرى تجذب انتباهك إلى معلومات معينة.

- يمكن أن تدعمك
- حقائق مهمة أو قد تفاجئك
- احتياطات لتجنب المواقف الإشكالية

الروابط التشعبية WWW	**رمز الاستجابة السريعة (QR)**
تشير الروابط المدمجة في النص إلى مواقع إلكترونية مفيدة.	رموز QR والروابط في بداية كل قسم تؤدي إلى موقع معلومات الرفاهية (Info bien-être).

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

جدول المحتويات

الاستعداد 8

الوصول 11

أحط نفسك 17

العناية الذاتية 20

العمال 27

التعلم والتدريب 30

العيش معاً 34

محاطاً بالعائلة 38

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

الاستعداد

أشياء يجب القيام بها قبل المغادرة

(يساعدك الاستعداد قبل المغادرة على الشعور بثقة أكبر وسيطرة على الأمور عند وصولك لوجهتك.

قم بإعداد قائمة بأساسيات السفر

تأكد من أن لديك أهم الوثائق في حقيبتك المحمولة. لمزيد من المعلومات، قم بزيارة موقع حكومة كندا الإلكتروني https://www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/setablir-canada/traverser-frontiere.html

تعرف على متطلبات حالة الهجرة وقيودها

EE TET

في كيبيك، تحدد حالتك كمهاجر الوصول إلى بعض الخدمات العامة. لمزيد من المعلومات، راجع الجزء الخاص بأ **العناية بنفسك** (صـ 20) و **التعلم والتدريب** (صـ 30).

من المهم قراءة شروط مستنداتك بدقة (تصريح العمل، تصريح الدراسة، إلخ) والبقاء على اطلاع بالتغيرات في السياسات أو الإجراءات.
إذا كنت تخطط للهجرة مع طفل أو طفلة بين 6 و16 عاما، يجب اتخاذ بعض الإجراءات قبل دخول كندا للحصول على CAQ (من حكومة كيبيك) وتصريح دراسة (IRCC).

احصل على معلومات من مصادر موثوقة

- حكومة كندا https://www.canada.ca/
- حكومة كيبيك https://www.quebec.ca/
- دعم كيبيك https://www.quebec.ca/immigration/service-integration-personnes-immigrantes
- موقع مؤسستك التعليمية EE
- هذه المجموعة!

تحقق من أهليتك للحصول على أنظمة التأمين الصحي العام والأدوية

- لمزيد من المعلومات، قم بالإطلاع **على نظام التأمين الطبي في كيبيك** (RAMQ)، **وبرنامج الصحة الفيدرالي المؤقت** (PFSI)، **وأنظمة التأمين الخاصة** (صـ 23).

تواصل مع الأشخاص في المكان لإقامة علاقات قبل الوصول

- أفراد العائلة أو الأصدقاء الذين كانوا بالفعل في كيبيك
- مجموعات من مواطنيك مقيمين في المقاطعة
- المتكفل الخاص بك R

"قد يكون التواصل مع معارف لك في كيبيك أمراً عملياً لتحضيراتك! فإنني كنت محظوظة للغاية لأن صديقة والدتي هي التي استقبلتني في المطار. كما قامت بتعريفي بعدة أشخاص مقيمين في المقاطعة وقدمت لي عناوين مفيدة.

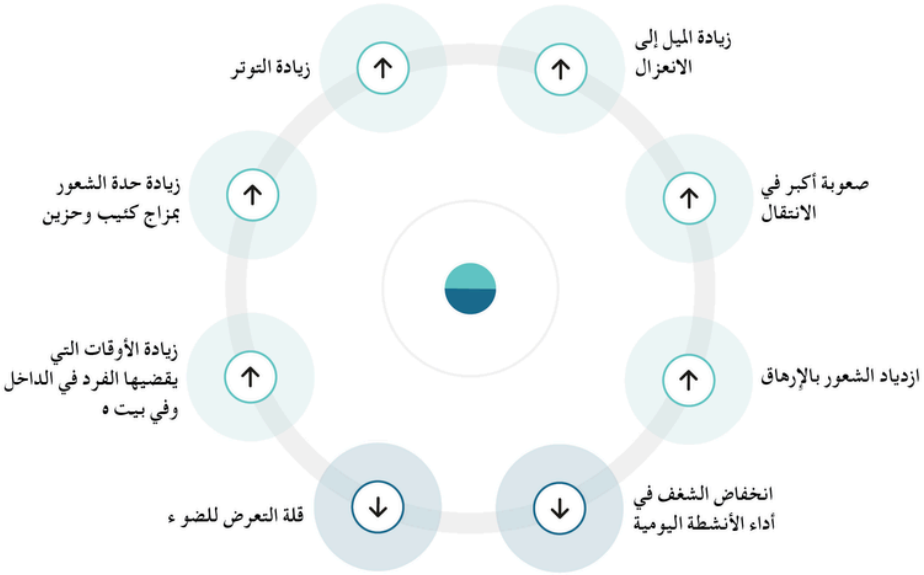
مليكة، طالبة دولية من السنغال

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026) AR

الشتاء الأول

يمكن أن يساعد التعرف على خصوصية فصل الشتاء في تقليل المخاوف من الشتاء بل والاستمتاع به.

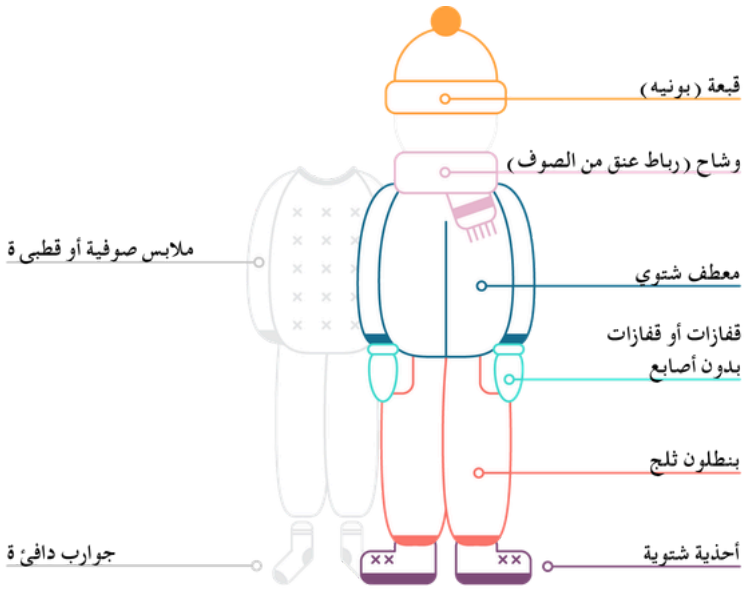
يستمر الشتاء في كيبيك من شهر نوفمبر إلى شهر أبريل. و يُعد الخوف من هذا الموسم أمراً طبيعياً: فهو أبرد فصول العام وأقلها سطوعاً. وغالباً ما يرتبط الشتاء بهذه التجارب:



فلتكن لديك ملابس مكيفة للبرودة

للحصول على خيارات اقتصادية:

- اطلب النصيحة من معارفك في كيبيك، أو من كفيلك أو كفيلتك، أو من المنظمة المضيفة
- تردد على المنظمات المجتمعية ومحلات الملابس المستعملة، وما إلى ذلك
- استفد من خصومات نهاية الموسم



إليك بعض النصائح لتقليل مخاوفك من الشتاء ومساعدتك على الاستمتاع بهذا الفصل.

اشتريت معطفا قبل الهجرة إلى كيبيك وأدركت بسرعة أنه لم يكن دافئا بما يكفي لتحمل الشتاء. فنصيحتي لك أن تحضر ملابس للأيام الأولى وقم باستكمال خزانة ملابسك عند وصولك.

مليكة، طالبة أجنبية من السنغال

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

الحفاظ على العلاقات

يساعد البقاء على تواصل مع المعارف والتعرف على الناس في كسر العزلة خلال الشتاء. يمكنك على سبيل المثال:

- حضور فعاليات لجميع الأعمار (أنشطة مجتمعية وحفلات شتوية وكرنفال الشتاء في كيبيك، إلخ).
- أرسل صوراً وفيديوهات لفصل الشتاء إلى عائلتك في الخارج.

استخدام موارد المساعدة عند الحاجة

قد يكون من الصعب المرور بفصل الشتاء. فلا تتردد في طلب المساعدة من المتخصصين. لمزيد من المعلومات، راجع **موارد دعم الصحة النفسية** (صـ. 30).

التعرض للضوء الطبيعي

يساعد الخروج في أيام الشتاء المشمسة في مقاومة الاكتئاب الموسمي.

"تقوم الحدائق البلدية أحياناً بإعارة المعدات الخاصة بالأنشطة الشتوية. بالقرب من منزلي، يمكن استعارة أنابيب الانزلاق مجاناً على تلال الحديقة. ويحبها الأطفال للغاية!

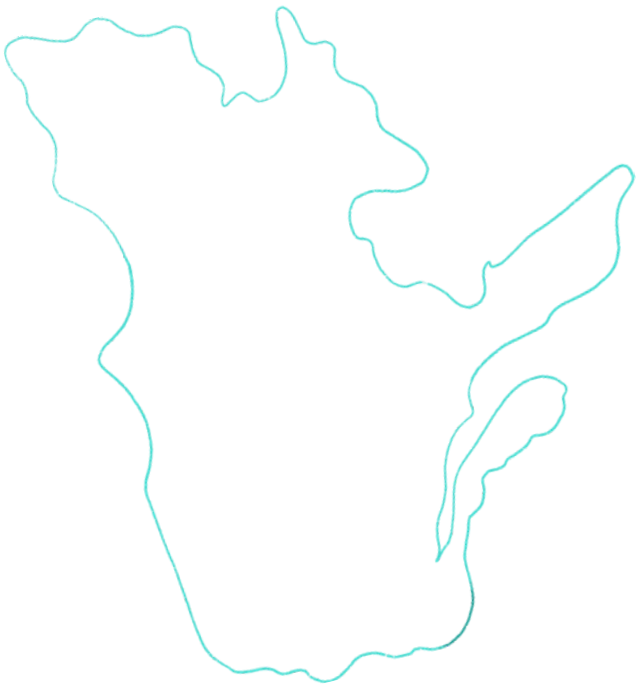
كارلوس، مهاجر اقتصادي من كولومبيا

الجغرافيا والتاريخ والمجتمع

يمكن أن يساعد التعرف على منطقة كيبيك وتاريخها في توقع الواقع المحلي والشعور بالراحة وكأنك في بلدك بشكل أسرع.

استشر مجموعة الويب من أجل:

- اكتشاف المناطق الإدارية السبعة عشر في كيبيك
- اختبار معرفتك بمجتمع كيبيك من خلال الإجابة على بعض الأسئلة.



© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

الوصول

التجارب الأولى

يمكن أن يساعد توقع اللحظات الأولى في جعل عملية التأقلم أكثر سهولة ويهدئ من روعك ويساعدك على العودة لتوازنك بشكل أيسر.

هل كنت تعلم؟

في كيبيك، تُعد اللغة الفرنسية اللغة الرسمية الوحيدة.

- خلال الأشهر الستة الأولى، لديك الحق في الحصول على الخدمات العامة بلغة غير الفرنسية.
- قد تتوفر خدمات الترجمة الفورية والترجمة في بعض المناطق مجاناً وبسرية تامة.
- بعد 6 أشهر، تقوم الجهات العامة بتقييم احتياجاتك وتقديم الخدمات بالفرنسية، باستثناء الشؤون الصحية أو السلامة العامة.
- لا يمكن حرمانك من خدمات الطوارئ أو الصحة بسبب لغتك.

ملاحظات

التكيف مع بيئة جديدة

قد يكون التواجد في بيئة جديدة أمراً مزعجاً ومربكاً فإن الاختلافات في السلوكيات والمعايير الإجتماعية وحتى الطعام قد يجعل التكيف أكثر صعوبة مما كان متوقعاً.
وتُعد مواجهة الصعوبات عند الإقامة في بلد جديد أمراً شائع ويمكن التغلب عليه.
ولمزيد من المعلومات، راجع **الجدول الخاص بمراحل التكيف** (صـ. 30).

عندما وصلت، كنت آمل أن أجد وظيفة في مجال الهندسة على الفور، لكنني صُدمت بالواقع. وقد تراكمت الفواتير على عاتقي وأصبحت محبطاً ومتوتراً. فنصحني أصدقاء مقيمون هنا منذ فترة طويلة بتحسين لغتي الفرنسية وموائمة سيرتي الذاتية واستشارة شركة توظيف. وقد تمكنت من العثور على وظيفة خارج مجالي، مما منحني أول تجربة لي في كيبيك. فهمت أهمية أن أكون منفتحاً وأطلب المساعدة.

كارلوس، مهاجر اقتصادي من كولومبيا

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026) AR

إليك معلومات عملية لتجاوز مراقبة الحدود بسهولة.

R سيقوم موظفون وموظفات الهجرة باستقبالك فور نزولك من الطائرة ويمكنهم إرشادك في جميع الخطوات.

YUL Aéroport International Montréal-Trudeau

1 الجمارك وإعلان الهجرة

- الإفصاح متوفر بعدة لغات.
- الخيار الأول: الإفصاح حتى 72 ساعة قبل الرحلة باستخدام تطبيق ArriveCAN.
- الخيار الثاني: استخدم نقاط التفتيش في المطار لتقديم إفصاحك بمساعدة الموظفين.

2 وثائق الهجرة

- احتفظ بجواز سفرك ومستنداتك (تأكيد CSQ أو CAQ و تصريح العمل أو الدراسة) في متناول اليد.
- قدم مستنداتك لضباط خدمات الحدود.

3 تقديم الوثائق الرسمية

- في الجمارك، ستستلم وثائق الهجرة الخاصة بك (تصريح العمل أو الدراسة، إلخ).

4 أمتعة مسجلة

- تحقق من اللافتات لتحديد رقم سير الأمتعة لرحلتك.
- اجمع أمتعتك وتأكد من أن كل شيء على ما يرام.
- إذا كانت لديك أمتعة مفقودة أو متأخرة؟ اذهب إلى خدمة استلام الأمتعة (مستوى الوصول، البوابة 28).

5 خدمة استقبال موظفي الهجرة

- تقدم هذه الخدمة من الظهر حتى منتصف الليل، فقط في مطار مونتريال-ترودو الدولي.
- اتبع النقاط الزرقاء على الأرض المؤدية إلى مكان الهجرة في كيبيك.
- معلومات عن الخدمات التي تقدمها وزارة الهجرة والهيئات المجتمعية لتسهيل إقامتك.

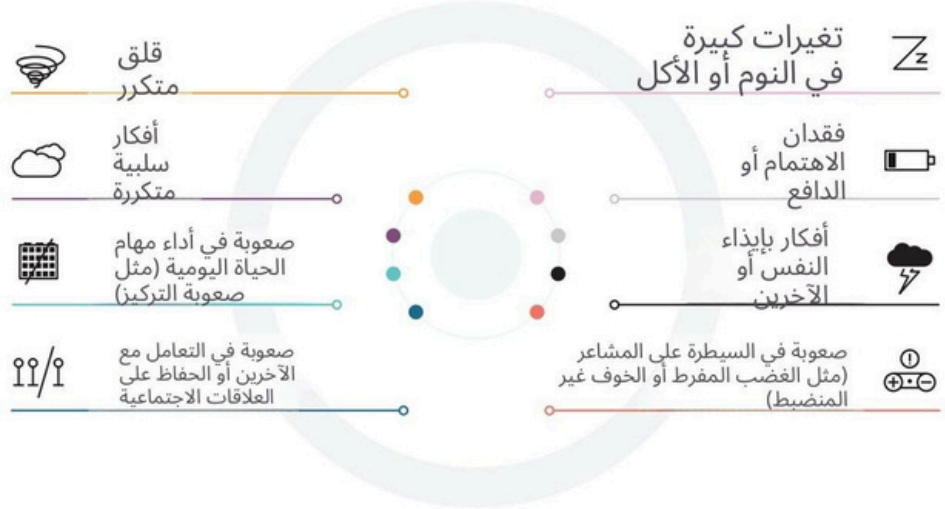
6 النقل

- الخيارات المدفوعة: الحافلات وسيارات الأجرة والسيارات التشاركية وحافلات بعض الفنادق.
- إذا لم تكن وجهتك مونتريال، تحقق من كيفية الوصول إليها قبل المغادرة.
- ستخبرك الهيئة المضيفة لك أو الضامن الذي توفره وزارة الهجرة بترتيبات النقل قبل وصولك.

R

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

علامات التوتر أو الاكتئاب التي يجب الانتباه لها



هذه القائمة ليست شاملة. يمكن أن تتغير العلامات مع مرور الوقت ووفقا للتجارب.
تحدث مع أصدقائك وعائلتك أو مع مختص في الصحة والخدمات الاجتماعية في الحالات التالية:

- إذا كانت حالتك تؤثر على حياتك اليومية (مثل العمل والدراسة والمسؤوليات العائلية).
- إذا كانت الحالة التي تعيشها حادة للغاية وتستمر بمرور الوقت.
- إذا كنت تشعر بالقلق على شخص عزيز عليك.

لا تنتظر حتى تشتد حالتك. فهناك العديد من الموارد مجانية وسرية على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع.

لمزيد من المعلومات، راجع **موارد دعم الصحة النفسية** (صـ. 30).

ملاحظات

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

موارد الضيافة

استخدام خدمات الدعم المجانية يمكن أن تعمل على تيسير الإقامة في كيبيك.

من أين أبدأ؟

يمكن أن تساعدك هذه الموارد في إجراءات إقامتك.

اعلم أنعائلتك في كيبيك يمكن أن تكون عوناً كبيراً لك عند وصولك. RF

دعم كيبيك

- خدمة اندماج مجانية وشخصية تقدم للمهاجرين واللاجئين
- متاح في الخارج وفي جميع مناطق كيبيك
- الوصول إلى موظف دعم واندماج من وزارة الهجرة
- تقييم الاحتياجات (مثل الإقامة ومعادلة الشهادات والتوظيف وتعليم اللغة الفرنسية و الهجرة)
- إعداد خطة عمل شخصية
- دعم مصمم خصيصاً لاحتياجات اللاجئين المدعومين R
- https://www.quebec.ca/immigration/service-integration-personnes-immigrantes

المنظمات المجتمعية التي تقدم خدمات للمهاجرين واللاجئين

- خدمات مجتمعية مجانية للمهاجرين واللاجئين
- معلومات عن إجراءات الإقامة (مثل نظام التأمين الصحي في كيبيك ، و الضمان الاجتماعي ورخصة القيادة والتسجيل في الحضانة والبحث عن مسكن)
- الإحالة إلى الموارد المناسبة (مثل الجهات التي تساعد في التوظيف والسكن والصحة والتعليم)
- معلومات عن مجتمع كيبيك
- برنامج التوأمة بين الثقافات
- https://www.quebec.ca/immigration/partenaires (اختر من الفلترة "الاستقبال والإقامة والاندماج والمعلومات والمرجعيات ")
- R https://www.quebec.ca/immigration/partenaires (اختر من الفلترة "إقامة ودعم اللاجئين المدعومين من الدولة")

نصائح عملية

للحصول على معلومات مفيدة حول كيفية البدء والتعرف على بعض المواقف التي يجب تجنبها، قم بزيارة موقع هذه المجموعة:
https://infobienetre.ca/arriver/#conseils-pratiques

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

R

للاجئين المختارين في الخارج

لاجئ أو لاجئة مدعوم أو مدعومة من الدولة	لاجئ أو لاجئة مدعوم أو مدعومة من هيئات خاصة
في حال كلفت وزارة الهجرة هيئة مضيفة بدعمك في إجراءات الإقامة. يشمل ذلك الإقامة المؤقتة عند الوصول.	في حال التزم كفيلك بدعمك خلال عامك الأول في كيبيك. يشمل ذلك إيجاد مسكن مناسب لك ودفع الإيجار.

تقييم الرفاهية والصحة الجسدية

عند وصولك، ستحدد الهيئة المضيفة التي تكلفها وزارة الهجرة أو الضامن موعدا لهذا التقييم.
وبشكل طوعي بالكامل ومجاني، يتيح لك ذلك:

- فهم حالتك الصحية وحالة عائلتك بشكل أفضل دون تأخير
- الحصول على إحالات إلى موارد تلبي احتياجاتك الصحية الجسدية والنفسية الاجتماعية.
-

يتم إجراء التقييم على جزأين:

لقاء أول

اليوم
-اليوم صف الوصول إلى كيبيك

لقاء ثاني

يوم 30
يوم كيبيك

في 90
يم كيبيك

EE

موارد متاحة للطلاب والطالبات الأجانب

الخدمات التي تقدمها مؤسستك التعليمية

- الأنشطة الترحيبية (اجتماعات مع الطلاب وأعضاء هيئة التدريس وزيارات الحرم الجامعي ومعلومات عن الخدمات)
- أنشطة الاندماج التي تتيح لقاء الطلاب واكتشاف مجتمع كيبيك
- خدمات استشارات الهجرة (تصاريح الدراسة والتأمين، إلخ)
- معلومات عن المنح الدراسية

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

شبكة كيبيك لمساعدة العمال الزراعيين المهاجرين (RATTMAQ)	• الخدمات للعمال في قطاع الزراعة ومعالجة الأغذية • الاستقبال في المطار و المرافقة و الصحة النفسية والدعم القانوني • الهاتف والدردشة • واتساب: 514 415-8077 • منطقة مونتيريجي، مونتريال ولافال: 1-514-415-8077 • مدينة كيبيك ومنطقة شودير-أبالاش: 1-581-849-7941 • منطقة ساجيناي-لاك-سانت-جان: 1-581-574-8174 • https://rattmaq.org/
معلومات TET كيبيك	• أيقونات TET معلومات ودعم وأنشطة للعاملين الأجانب المؤقتين • الفرنسية، الإنجليزية أو الإسبانية • 1 888 454-3998 • واتساب: 438 378-5152, 438 543-5062 • https://www.infotetquebec.com • دليل معلومات قابل للتحميل باللغات الفرنسية/الإنجليزية، الفرنسية/الإسبانية والفرنسية/التغالوغ: https://www.infotetquebec.com/guide

ملاحظات

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

أحط نفسك

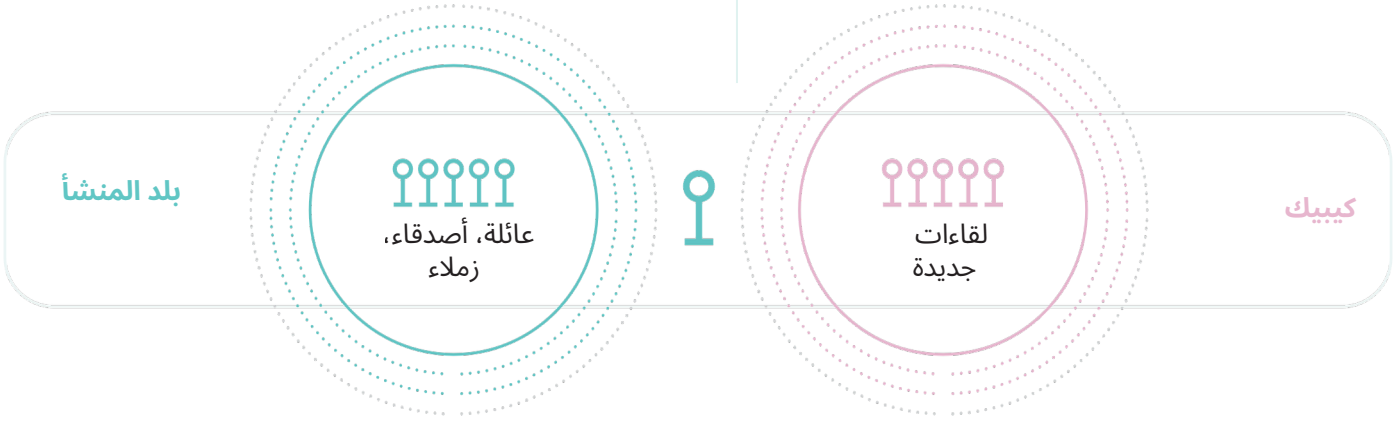
شبكات الدعم

يُعد الحفاظ على العلاقات القائمة وتطوير علاقات جديدة في كيبيك أمراً أساسياً للشعور بالدعم وإيجاد مكانك.

الشعور بالبعد عن الآخرين

بناء علاقات جديدة يحتاج إلى وقت. ويمكن أن تشكل اللغة والثقافة والعزلة الجغرافية عائقاً لإقامة العلاقات.

إن الانتقال إلى بلد جديد يعني الابتعاد عن محيطك وعن مرجعياتك.



لذا من الطبيعي أن تشعر بالبعد، سواء عن شبكة منزلك أو عن الأشخاص الجدد من حولك.

إليك بعض النصائح حول كيفية الحفاظ على العلاقة مع عائلتك في بلد المنشأ وبناء شبكة علاقات قوية في كيبيك.

حافظ على التواصل المنتظم عن بعد وفي كيبيك

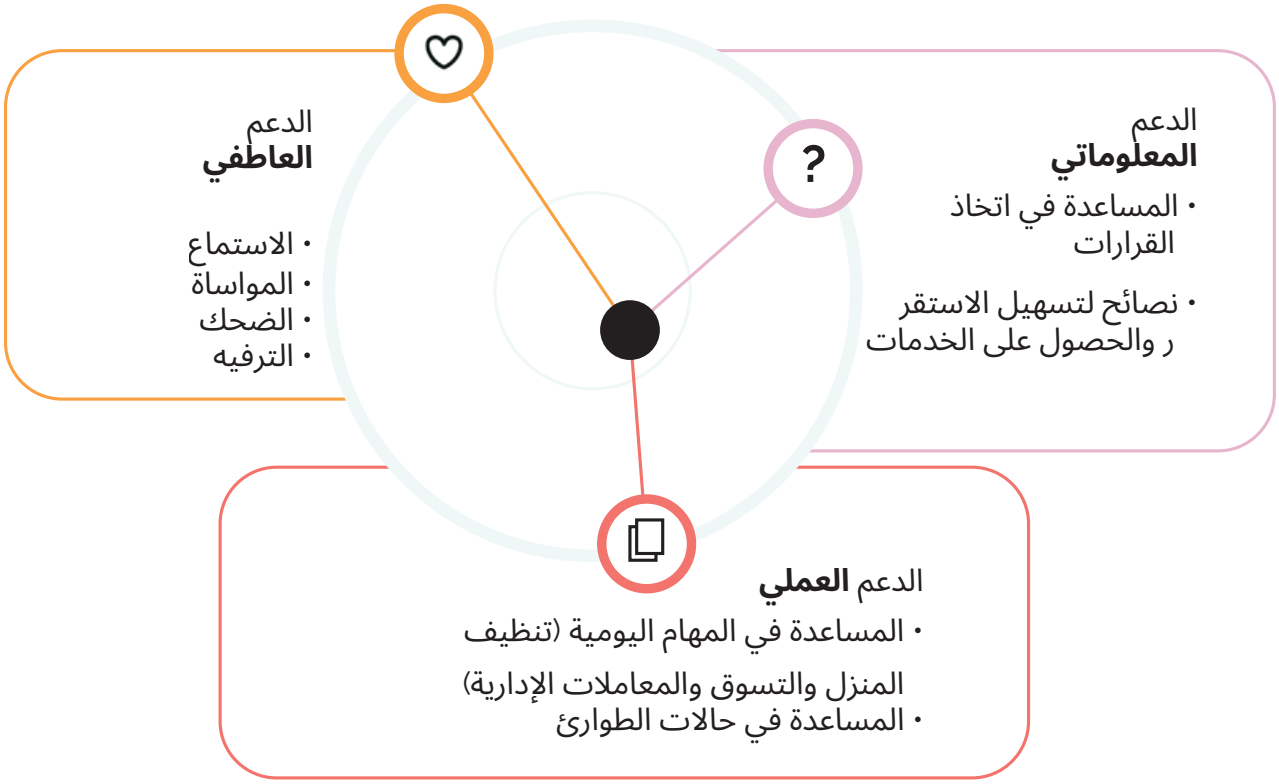
تساهم التفاعلات المنتظمة، حتى لفترات قصيرة في رفاهيتك.

- تواصل مع أحبائك بانتظام (عن طريق الرسائل و الصورومكالمات الفيديو)
- زيادة التفاعل مع الأشخاص في كيبيك (مثل أفراد العائلة والأصدقاء والجيران والمعارف)

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026) AR

تنويع مصادر دعمك

ما يهم ليس عدد الأشخاص في شبكتك، بل تنوع العلاقات وأنواع الدعم. يمكنك أن تجد الدعم من أحبائك أو من أشخاص جدد.



اطلب المساعدة من خارج شبكة الدعم الخاصة بك

قد يكون مشاركة معاناتك مع من حولك أمراً صعباً. في هذه الحالة، يمكن أن يكون التحدث مع شخص يفهم ما تمر به في بعض الأمور مفيداً.

لمزيد من المعلومات، راجع **موارد دعم الصحة النفسية** (صـ. 24).

إيجاد الجاليات التي تنتمي إليها واكتشاف التنوع

- انضم إلى شبكات من الأشخاص الذين يشاركونك خلفيتك أو تجاربك أو اهتماماتك
- انفتح على شبكات أخرى المجال على شبكات أخرى واكتشف أنشطة جديدة وطرق أخرى للقيام بالأشياء

إذا حدث سوء فهم أو عدم فهم لأمر معين، فمن الأفضل التحدث عنه وطرح الأسئلة بدلاً من الانعزال.

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

أنشطة مفيدة

يُعد القيام بأنشطة مفيدة طريقة رائعة للتعرف على الناس وإقامة العلاقات والازدهار في كيبيك.

إليك بعض النصائح للعثور على أنشطة ممتعة ومُرضية في كيبيك.

هل كنت تعلم؟

أن القيام بالتطوع هو تكريس وقتك وطاقتك ومهاراتك لمساعدة المجتمع طوعاً ودون مقابل. ويمكن لهذا النوع من الأنشطة أن يساعدك على التعرف على سوق العمل المحلي وبناء شبكة علاقات.

التفاعل مع المجتمع أو التطوع

- تعرف على إمكانيات الانخراط في الهيئات والجمعيات التي تدافع عن قضية أو حقوق أو تغيير اجتماعي
- اكتشف فرص التطوع التي تقدمها الهيئات المجتمعية والجمعيات والمؤسسات الدينية وغيرها. قم بزيارة موقع اتحاد مراكز العمل في كيبيك: https://www.jebenevole.ca/

المشاركة في الحياة الطلابية في مؤسستك التعليمية

EE

تعرف على الأنشطة المقدمة، بما في ذلك تلك الموجهة للطلاب الدوليين (مثل الجمعيات الطلابية والنادي الرياضي و مجموعات الدراسة أو الدعم)

قدم لي أعضاء جمعية الطلاب الأفارقة في جامعتي نصائح قيمة عند وصولي. وقد كان هذا النوع من الدعم والتبادل ضرورياً بالنسبة لي. فقد ساعدني الشعور بالإحاطة كذلك على الحفاظ على ارتباط قوي مع ثقافتي خلال دراستي في كيبيك. أنصحك بشدة بالانضمام إلى هذا النوع من المجموعات!

مليكة، طالبة دولية من السنغال

المشاركة في الأنشطة الرياضية والترفيهية

- تعرف على المرافق والأنشطة الرياضية والترفيهية (مثل المسبح والملعب الرياضي ودروس الفنون) التي تقدمها البلديات والمراكز المجتمعية
- استفد من الحدائق البلدية والإقليمية، والوطنية للمشي وركوب الدراجات وغيرها.
- شجع طفلك على المشاركة في الأنشطة التي تقدمها مدرسته أو بلديتهم أو المراكز المجتمعية
- استفد من الأنشطة التي تقدمها مؤسستك التعليمية

EE

"الأمر الذي ساعدني في الأشهر الأولى هو انضمامي إلى مجموعة شبابية في الكنيسة الآشورية. سمحت لي هذه الأنشطة بتكوين صداقات مع أشخاص يتحدثون لغتي وقد سمح لي ذلك بأن يكون لي مساحة لأكون نفسي. في المدرسة، انضممت كذلك إلى نادي للفنون البصرية. فأتعلم كيف أعبر عن مشاعري من خلال الفن – فهذا يفيدني كثيرا!

مريم، لاجئة سورية في سن المراهقة

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

العناية الذاتية

الرعاية الصحية والخدمات

يمكن أن تسهل معرفة بعض المعلومات عن الموارد والتأمين الوصول إلى الرعاية والخدمات.

مساعدة فورية في حالة الطوارئ

خدمات الطوارئ - 911	• لأي طارئ (الشرطة، الإسعاف، السلامة من الحرائق، إلخ) • 24/7 • 911 • https://www.quebec.ca/securite-situations-urgence/urgence-9-1-1
ابحث عن مستشفى	• 24/7 • معلومات الاتصال بمستشفيات كيبيك • https://www.indexsante.ca/hopitaux

⚠ إحاطة

إذا لم تكن مشمولا بنظام التأمين الطبي لكيبك RAMQ أو البرنامج الفيدرالي للصحة المؤقتة PFSI أو نظام التأمين العام لمقاطعة كندية أخرى، **فإن رسوم إضافية كبيرة** (200%) تطبق على تكاليف الرعاية والخدمات التي تحصل عليها في مؤسسة عامة (مستشفى، مركز رعاية صحية، إلخ).

لمزيد من المعلومات، راجع **خطط التأمين الخاصة** (صـ 23).

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026) AR

CLIC Santé	• حجز المواعيد عبر الإنترنت للحصول على خدمة مجانية مع نظام التأمين الطبي لكيبيك RAMQ أو مقابل رسوم (مثل التطعيم، المسحة، الفحص، وسائل منع الحمل) • https://portal3.clicsante.ca
Bonjour-Santé	• حجز المواعيد عبر الإنترنت للحصول على استشارة طبية مجانية مع نظام التأمين الطبي لكيبيك RAMQ https://bonjour-sante.ca/uno/clinique
ابحث عن استشارة طبية في نفس اليوم أو في الأيام التالية	• محرك بحث للعثور على استشارة طبية مجانية مع RAMQ أو مدفوعة • للأشخاص الذين ليس لديهم طبيب عائلة أو طبيبهم غير متاح • https://sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/consultations-medicales-sans-rendez-vous/
بيئة الدراسة	استعلم عما إذا كانت مؤسستك التعليمية تقدم الرعاية والخدمات لطلابها. EE

⚠ إحاطة

EE TET

الرعاية والخدمات في الشبكة العامة مجانية للأشخاص المشمولين بنظام التأمين الطبي لكيبيك RAMQ.

إذا كانت لديك تغطية تأمينية خاصة، يمكن لبعض المختصين تقديم الرعاية والخدمات التي تشملك. ولمزيد من المعلومات، راجع **خطط التأمين الخاصة** (صـ23).

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

معلومات صحية 811	• نصائح صحية وإحالات • 24/7 • مجاني • 811، الخيار 1
خط الأطفال 811	• نصائح صحية وإحالات للأطفال من عمر 0-17 سنة • مجاني • 811، الخيار 1، ثم الخيار 2

هيئة التأمين الصحي في كيبيك (RAMQ)

الأشخاص المؤهلون المسجلون لدى نظام التأمين الطبي RAMQ لديهم إمكانية الوصول إلى الرعاية الصحية والخدمات المغطاة مجاناً وتكلفة الأدوية الموصوفة بشكل مخفض.

أنت مؤهل لنظام التأمين الطبي في كيبيك RAMQ. R RF IE

إذا كان لدى بلدك اتفاقية ضمان اجتماعي مع كيبيك، يمكنك التسجيل في RAMQ عند الوصول. وكذلك لأفراد عائلتك الذين معك. EE TET

لمعرفة المزيد عن خطة التأمين الصحي العام والأدوية في كيبيك، قم بزيارة موقع RAMQ الإلكتروني:
https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-maladie

⚠ إحاطة

عند التسجيل في نظام التأمين الطبي RAMQ، تبدأ التغطية عادة بعد حد أقصى 3 أشهر.
خلال فترة الانتظار هذه:

- لا تعوض RAMQ تكاليف الرعاية والخدمات التي تتلقاها، إلا في حالات استثنائية (مثل حالة الحمل أو الولادة أو الاعتداء الجنسي)
- ينصح بشدة بالحصول على تأمين خاص.

لمزيد من المعلومات، قم بزيارة موقع RAMQ:
https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-maladie/services-medicaux

إذا كان لديك تصريح عمل مغلق، تحقق مما إذا كان صاحب العمل مسؤولاً عن دفع تكاليف التأمين الخاص الذي يغطي الرعاية الطبية الطارئة. TET

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

البرنامج الفيدرالي للصحة المؤقتة (PFSI)

R

بمجرد وصولك، تكون مغطى تلقائيا ببرنامج PFSI دون الحاجة لاتخاذ أي إجراءات.

تنطبق هذه التغطية على:

- أثناء انتظار استلام بطاقة الـامين الطبي في كيبيك RAMQ الخاصة بك (فترة الانتظار)
- لبعض الخدمات التكميلية (مثل أخصائي نفسي أو أخصائي علاج طبيعي أو طبيب أسنان أو طبيب العيون) خلال سنتك الأولى في كيبيك.

العديد من مراكز الصحة CLSC وبعض العيادات تقبل PFSI.

لمعرفة أي مقدمي الخدمات يقدمون الرعاية والخدمات المشمولة ببرنامج IPFS، استخدم محرك البحث الخاص بحكومة كندا:
https://ifhp.medaviebc.ca/fr/recherche-de-fournisseurs

كن على علم بأن المستشفيات ملزمة بتقديم الرعاية اللازمة للأشخاص الذين تتعرض حياتهم أو سلامتهم للخطر.

خطط التأمين الخاصة

EE TET

إذا لم تكن مؤهلا ل RAMQ، فإن شراء التأمين الخاص يمكن أن يساعد في تغطية بعض التكاليف.

من الضروري التحقق مما يغطيه تأمينك الخاص والمبالغ التي يتم تعويضها. إذا لزم الأمر، يمكنك الحصول على تأمين خاص أكثر شمولية.

EE

يجب أن يكون لديك تأمين صحي وتأمين مستشفى. إذا لم تكن مؤهلاً لنظام التأمين الطبي لكيبيك RAMQ، يجب عليك الاشتراك في خطة خاصة بين 5 و30 يوما بعد وصولك.

تتطلب معظم المؤسسات التعليمية في كيبيك عضوية في خطتها الخاصة. عادة ما يغطي هذا النوع من التأمين النفقات الطبية الأساسية والنفقات الطبية والمستشفية.

لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة موقع حكومة كيبيك:
https://www.quebec.ca/education/etudier-quebec/conditions-requises#c115410

طلب المساعدة عندما لا تسير الأمور على ما يرام

يمهد الاهتمام بالصحة النفسية ومعرفة الموارد الداعمة الطريق للتعرف على احتياجاتك.

كيف تعرف إذا كنت بحاجة للمساعدة؟

إن أداة "كيف الحال؟" يمكن أن تساعدك في :

- فهم أفضل لتأثيرات الصحة النفسية على الأفكار والأبدان والسلوكيات والمشاعر
- التفكير في طرق التحسن والتعرف عليها.

اطلع عليها على موقع مجموعة الأدوات: https://infobienetre.ca/prendre-soin-de-soi/#comment-ca-va

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

مع من أتحدث أو أطلب المساعدة؟

إذا لم تكن تشعر بأنك بحالة جيدة، لا تكن وحدك. اعلم أن طلب المساعدة لا ينم عن ضعف. على العكس، من القوة أن تدرك ما تمر به وتتحدث عنه.

يمكنك البدء بالتحدث مع أشخاص تثق بهم:

- العائلة أو صديق أو زميل
- مجموعة الدعم
- شخص من مجتمعك الديني أو الروحي (إمام أو كاهن أو قس إلخ).

أحياناً لا يكون دعمهم كافيا. قد تفضل كذلك التحدث مع شخص خارج جاليتك في هذه الحالة، يمكنك طلب المساعدة المهنية.

موارد دعم الصحة النفسية

مساعدة فورية في حالة الطوارئ

Suicide.ca	• دعم من مستشار مدرب للحديث بصراحة عن الانتحار • بالفرنسية والإنجليزية • 24/7 • الهاتف: 3555-277-866 1 (في كيبيك)، 988 (خارج كيبيك) • رسالة نصية: 535353 • دردشة • https://suicide.ca
خدمات الطوارئ - 911	• مساعدة فورية في حالة الطوارئ (الشرطة، الإسعاف، إلخ) • 24/7 • https://www.quebec.ca/securite-situations-urgence/urgence-9-1-1
ابحث عن مستشفى	• 24/7 • معلومات الاتصال بمستشفيات كيبيك • https://www.indexsante.ca/hopitaux
ابحث عن مركز أزمات	• خدمة التدخل في الأزمات • 24/7 • https://resicq.ca/#trouver

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

الإحالة إلى الموارد المناسبة

معلوماتي اجتماعي 811

- الإرشاد والإحالات في الخدمات الاجتماعية
- 24/7
- مجاني
- 811، الخيار 2

"في بعض المنظمات المجتمعية، يمكن لعامل مجتمعي متعدد الثقافات (ICI Santé) أن يرافقك. لا تتردد في استخدام هذه الخدمة!

كارلوس، مهاجر اقتصادي من كولومبيا

الدعم النفسي والاجتماعي (متابعة نفسية اجتماعية)

إيجاد الاستقبال النفسي الاجتماعي لمراكز CLSC

R

- الخدمات للأشخاص المشمولين ب RAMQ (مثل موظف العلاقات الإنسانيةIARH]]، أخصائي اجتماعي)
- بعض المراكز الصحية CSLC تقبل بنظام PFSI
- https://sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/clsc

استشارة الصحة النفسية - ممارسة خاصة

R

- الخدمات المدفوعة (مثل أخصائي اجتماعي وأخصائي جنس و معالج نفسي وأخصائي نفسي)
- قد يغطي التأمين الخاص المقدم في سياق التوظيف بعض الخدمات والتكاليف.
- بعض الخدمات الخاصة مشمولة ب PFSI. تأكد من قبول المختص لهذه التغطية. كن على علم أنه يجب عليك أولاً الحصول على إحالة من طبيب.
- بعض المختصين يقدمون للأشخاص الذين لا يملكون تأمين خاص أسعاراً تختلف حسب الدخل.
- https://www.ordrepsy.qc.ca/trouver-aide
- https://www.otstcfq.org/public/trouver-un-professionnel

بيئة الدراسة

EE

اكتشف ما إذا كانت مؤسستك التعليمية تقدم خدمات الصحة النفسية لطلابها.

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

هل كنت تعلم؟

R

عند الوصول، يحق لك تقييم صحتك النفسية وصحتك الجسدية. يمكن لهذه الخدمة أن تساعدك على الوصول بسهولة أكبر إلى الرعاية والخدمات التي تحتاجها. اكتشف المزيد من المنظمة المضيفة التي تفرضها MIFI أو ضامنك.

الاستشارة الطبية

يمكن لأطباء الأسرة أن:

- يقومون بإجراء التشخيصات ووصف الأدوية
- إحالتك إلى أخصائي (مثل طبيب نفسي أو أخصائي نفسي) إذا لزم الأمر.

للتعرف على الموارد التي تسهل الوصول إلى هذه الخدمة، راجع **المواعيد لحاجة غير عاجلة** (صـ. 21).

خدمات الشباب

مساحة مفتوحة	• خدمات صحية ورفاهية مجانية للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و25 عاما، بغض النظر عن حالة الهجرة • https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/aire-ouverte
بيئة المدرسة	كما تقدم المدارس الدعم للأطفال. اسأل الموظفين لمزيد من المعلومات.

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

العمال

سوق العمل

هناك استراتيجيات يمكن أن تساعد القادمين الجدد على تجاوز العقبات أمام الاندماج في سوق العمل.

قد تشمل العقبات الأكثر شيوعاً:

- صعوبة الحصول على الشهادات والمؤهلات والمهارات المعترف بها
- نقص الخبرة العملية في كندا أو كيبيك
- متطلبات النقابات المهنية (للمهندسين والأطباء والممرضات، إلخ)
- عقبة اللغة
- التمييز أثناء إجراءات التوظيف
- مدة تصريح العمل وتجديده. TET

وهذا قد يؤدي إلى عواقب مثل البطالة وتراجع المهارات المهنية وانعدام الأمان الوظيفي.

ويمكن أن يؤدي ذلك إلى:

- تعقيد التخطيط طويل الأمد (مثل المدخرات وخطط العائلة)
- زيادة عدم اليقين والتوتر
- تقليل الثقة بالنفس
- الإضرار بالعلاقات الشخصية.

استخدم موارد المساعدة في الاندماج للتوظيف

بمجرد وصولك إلى كيبيك، يمكن لهذين المصدرين إرشادك وتوجيهك إلى الخدمات المناسبة.

بعض مؤسسات التعليم مثل CEGEP والجامعات تقدم خدمات المساعدة في التوظيف أو الإرشاد المهني لطلابها وخريجيها. EE

دعم كيبيك

- خدمة اندماج مجانية وشخصية تقدم للمهاجرين واللاجئين
- متاح في الخارج وفي جميع مناطق كيبيك
- الوصول إلى موظف من وزارة الهجرة لدعم الاندماج
- تقييم الاحتياجات (مثل الاستقرار والاعتراف بالمهارات والتوظيف واللغة الفرنسية والهجرة)
- إعداد خطة عمل شخصية
- دعم مصمم خصيصاً لاحتياجات اللاجئين المدعومين R
- https://www.quebec.ca/immigration/service-integration-personnes-immigrantes

المنظمات المجتمعية التي تقدم الدعم للمهاجرين واللاجئين

- خدمات مجتمعية مجانية للمهاجرين واللاجئين
- معلومات عن إجراءات الإقامة (مثل نظام التأمين الطبي في كيبيك RAMQ، رقم التأمين الاجتماعي و رخصة القيادة والتسجيل في الحضانة و البحث عن مسكن)
- الإحالة إلى الموارد المناسبة (مثل التوظيف والمسكن والصحة والتعليم)
- معلومات عن مجتمع كيبيك
- برنامج التوأمة بين الثقافات
- https://www.quebec.ca/immigration/partenaires (اختر الفلتر "الاستقبال ، الإقامة، الاندماج، المعلومات والمرجع")
- https://www.quebec.ca/immigration/partenaires (اختر الفلتر "إقامة ودعم اللاجئين المدعومين من الدولة") R

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026) AR

الاعتراف بالكفاءات

في كيبيك، تخضع العديد من المهن والوظائف لتنظيم القانون. فلممارسة هذه الأنشطة، يجب أن تحصل على إذن أو تصريح للممارسة.

لمعرفة ما إذا كانت مهنتك أو وظيفتك منظمة، استخدم محرك البحث Qualification Québec:
https://qualificationsquebec.com/chercher-votre-profession/

إذا كانت مهنتك أو مهنتك منظمة، سجل في خدمة Accompagnement Québec:
https://www.quebec.ca/immigration/service-integration-personnes-immigrantes.

يمكن كذلك للحصول على تقييم مقارنة للدراسات التي أجريت خارج كيبيك (ECEEHQ) أن تساعدك في إظهار مهاراتك لـ:

- صاحب عمل أثناء بحثك عن وظيفة
- مؤسسة تعليمية، إذا كنت ترغب في متابعة دراستك في كيبيك
- هيئة تنظيمية.

لمزيد من المعلومات حول الإجراءات والمساعدات المالية المتاحة في بعض الحالات، يرجى زيارة موقع حكومة كيبيك:
https://www.quebec.ca/immigration/travailler-quebec/faire-reconnaitre-competences-acquises-etranger

"واجهت صعوبة في العثور على وظيفة في مجالي خلال دراستي، حتى مع شهادة وعدة خبرات في التعليم. وأثناء المقابلة، شعرت أنه لم تكن خبراتي معترفاً بها فنصحتني صديقة بأن أشارك في هيئة مجتمعية. سرعان ما تعرف الموظفون على مهاراتي وأعطوني مسؤوليات. سمحت لي هذه التجربة بالحصول على نصائح، وتوسيع شبكتي وبناء ثقتي بنفسي.

مليكة، طالبة دولية من السنغال

مكان العمل والحقوق

أخذ الوقت للتعرف على ممارسات التوظيف المحلية والتعرف على حقوق العمال يمكن أن يساعدك على الشعور بثقة أكبر.

التكيف مع بيئة عمل جديدة

يمكن أن تكون بداية التحاقك على وظيفة جديدة أمراً مرهقاً ومختلفاً عما اعتدت عليه.

بعض النصائح:

- تحدث وتواصل مع زملائك
- اطرح أسئلة لفهم ومنع سوء الفهم بشكل أفضل
- شارك في هيئة مجتمعية أو تطوع لتتعرف على الممارسات المحلية
- شارك في **جلسة معلومات Objectif Intégration**.

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

جلسة معلومات هدف الاندماج

- جلسة مجانية على مدار 24 ساعة تقدم في جميع أنحاء كيبيك من قبل هيئات مجتمعية تقدم الدعم للمهاجرين واللاجئين
- معلومات عن كيبيك (مثل العادات الثقافية ومجتمع العمل)
- 18 سنة أو أكثر
- المعرفة المتوسطة باللغة الفرنسية مطلوبة
- التحقق من أهليتك المطلوبة EE TET
- المساعدة المالية المتاحة في بعض الحالات
- https://www.quebec.ca/immigration/installer-integrer/objectif-integration

ممارسة حقوقك

في كيبيك، لجميع العمال حقوق، بغض النظر عن وضعهم بالنسبة للهجرة.

تحكم شروط العمل قوانين مختلفة. لمزيد من المعلومات، قم بزيارة موقع مجموعة الأدوات:
https://infobienetre.ca/travailler/#connaitre-ses-droits

هل كنت تعلم؟ EE

يمكنك العمل داخل الحرم الجامعي أو خارجه أثناء دراستك، إذا استوفيت شروطا معينة. استعلم أولاً للحفاظ على وضعك.

لمزيد من المعلومات، قم بزيارة موقع حكومة كندا:
https://www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/etudier-canada/travail.html

هل كنت تعلم؟

لا يمكن أن تؤثر المطالبة بحقوقك في العمل وضعك في الهجرة، حتى لو قال صاحب العمل خلاف ذلك.

في حال حدوث صراع أو ظلم في العمل، يمكنك:

- طلب معلومات من الهيئات الحكومية التي تروج لحقوق العمال أو من نقابتك عند الضرورة
- التواصل مع هيئة مجتمعية لمناقشة وضعك بسرية.

لمعرفة المزيد عن هذه الموارد، راجع مجموعة الأدوات:
http://infobienetre.ca/travailler/#ressources-de-soutien

ملاحظات

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

التعلم والتدريب

رعاية المدارس للأطفال

يمكن لمعرفة الجوانب الرئيسية لتجربة المدرسة في كيبيك يمكن أن تساعد الآباء على دعم تقدم أطفالهم.

اجعل المدرسة موجهاً مهما لعائلتك

تُعد المدرسة أكثر من مجرد مكان للتعلم. يمكن أن يسمح لطفلك بـ:

- إنشاء علاقات (مثل صديق، معلم)
- تطوير مواهبه
- تعلم الفرنسية أو تطويرها
- التعبير عن الذات من خلال الأنشطة الفنية.

بالنسبة لكم، أيها الآباء، يمكن أن تكون المدرسة مكاناً للمعلومات والدعم والتبادل.

الإعداد لمقابلة الاستقبال

عند الوصول، تتم دعوتك أنت وطفلك إلى مقابلة استقبال. إنها فرصة للمدرسة لكي:

- تتعرف على خلفية طفلك التعليمية والهجرة ومهاراته واهتماماته
- تتحقق مما إذا كان هناك حاجة لتقييم إتقانهم للغة الفرنسية لتحديد الدعم المناسب (مثل صف الترحيب، أو الصف العادي مع الدعم).

لا يجب أن تشارك كل شيء. يجب أن تشعر بالراحة في ذلك. يمكنك كذلك استغلال هذا الوقت لطرح أسئلتك والتعبير عن مخاوفك.

قد يكون هناك مترجم إذا لم تكن تتقن الفرنسية. تحقق من المدرسة أو هيئة مجتمعية تقدم الدعم للمهاجرين واللاجئين.

تسجيل طفلك في خدمة رعاية نهارية (حضانة) أو مدرسة

للتعرف على الخطوات المهمة والتعرف على تقدم الطلاب في نظام المدارس في كيبيك، قم بزيارة موقع المجموعة:
https://infobienetre.ca/apprendre-et-se-former/#systeme-scolaire-quebecois

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026) AR

تعال لتدرس في كيبيك

EE

يمكن أن تساعدك معرفة الحقائق الخاصة بالطلاب الأجانب في كيبيك في إيجاد طريقك والاستمتاع بالتجربة بشكل أفضل.

التكيف مع بيئة تعلم جديدة

قد تتطلب الدراسة في كيبيك منك أن تقوم بالتالي:

- تطوير طلاقتك في الفرنسية
- التعرف على طرق مختلفة للقيام بالأشياء.

من الطبيعي أن تشعر بالارتباك أو العزلة أو سوء الفهم. فالتكيف يحتاج إلى وقت.

بعض النصائح:

- شارك في أنشطة التوأمة اللغوية أو الثقافات التي تقدمها مؤسستك التعليمية
- تعرف على بيئة التعلم في كيبيك (مثل أسلوب التدريس و التوقعات الأكاديمية و أنواع التقييمات وعبء العمل).

أخذ مكانك في المشاركة

في كيبيك، تقدر المشاركة في الفصول الدراسية والعمل الجماعي.

ورغم أن هذا قد يكون جديداً، إلا أنه من المهم أن:

- تؤكد ذاتك في المشاركة
- تكون قادرا على التعبير عن الذات في بيئة تحترم الجميع.

إذا كنت تتعرض لإساءة أو تحرش أو تمييز، تحدث مع أساتذتك أو اتحاد الطلاب أو خدمات دعم الطلاب.

إحاطة

يجب أن يكون لدى الطلاب الدوليين تأمين صحي وتأمين دخول المستشفى. لمزيد من المعلومات، راجع **خطط التأمين الخاصة** (صـ 23).

أنواع التعليم في كيبيك

لمعرفة المزيد عن الاختلافات بين الجامعة، والتعليم ما بعد الثانوي، والتعليم المهني، قم بزيارة موقع مجموعة الأدوات: https://infobienetre.ca/apprendre-et-se-former/#systeme-scolaire-quebecois

"لقد التقيت بعدة طلاب دوليين مروا بضغوط مالية. في الواقع، هناك فجوة بين ميزانية التعليم التي توصي بها حكومة كيبيك وتكلفة المعيشة الحقيقية في كيبيك. أنصحك بشدة بالتخطيط لتوفير المزيد من المال لتجنب الديون.

مليكة، طالبة دولية من السنغال

هل كنت تعلم؟

تقوم عدة مؤسسات تعليمية بتقديم خدمات لطلابها:

- الرعاية والخدمات في الموقع (مثل خدمات الصحة النفسية والاستشارات الطبية والتحاليل الطبية ورعاية الأسنان، إلخ)
- تأمين تكميلي يغطي بعض الرعاية والخدمات (مثل رعاية الأسنان واستشارات الصحة النفسية والرعاية المتعلقة بالحمل).

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

الامتثال للمتطلبات المتعلقة بحالة الهجرة الخاصة بك

للحفاظ على وضعك، يجب أن تستوفي شروط تصريح الدراسة الخاص بك.

قد تكون إجراءات التجديد ق مرهقة وتستغرق وقتا طويلا. ابدأ بها مسبقا وابق على اطلاع على السياسات أو الإجراءات على المواقع الرسمية. لمزيد من المعلومات، قم بزيارة موقع حكومة كندا:
https://www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/etudier-canada/prolongation-permis-etudes.html

ملاحظات

الفرنسية للكبار

يمكن أن يسهل تعلم الفرنسية الاستقرار في كيبيك.

لماذا تتعلم الفرنسية؟

في كيبيك، تمكنك القدرة على التعبير عن الذات بالفرنسية وفهمها من:

- اكتساب الثقة والاستقلالية في التعاملات اليومية
- فهم أفضل لكيفية عمل الخدمات (مثل الصحة والتعليم)
- الحصول على وظيفة
- التفاعل مع أشخاص من خلفيات مختلفة.

التغلب على تحدي تعلم لغة جديدة

عند الوصول، يمكن لعدة أمور أن تعوق تعلمك للغة الفرنسية: مثل المسؤوليات، و إجراءات الإقامة و تجارب الهجرة، وغيرها.

فمن الطبيعي أن تشعر باليأس أو الإحباط.

بعض النصائح:

- اكتشف الخدمات التي تلبي احتياجاتك (دورات تعليم الفرنسية، ورش عمل المحادثة، الاقتران اللغوي، الفرنسية ألفا)
- المشاركة في أنشطة هيئة مجتمعية تقدم الدعم للمهاجرين واللاجئين للتفاعل بالفرنسية مع الآخرين.

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

يمكن للهيئات المجتمعية التي تقدم الدعم للمهاجرين واللاجئين أن ترشدك خلال إجراءاتك.

دورات اللغة الفرنسية التي تقدمها حكومة كيبيك	• متوفرة من الخارج أو في كيبيك. • التسجيل طوعي، لكنه يوصى بها بشدة. • لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة موقع حكومة كيبيك: https://www.quebec.ca/education/apprendre-le-francais
برامج الفرنسيز ألفا	• الجمهور المستهدف: الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 16 عاماً فأكثر، والذين لديهم معرفة أقل بلغتهم الأم. • وهي البرامج التي تقدمها عادة هيئات المجتمع أو مراكز تعليم الكبار.
أنشطة التوأمة اللغوية والمحادثة	• غالباً تكون هذه الأنشطة مجانية ويمكن أن تساعد في تحسين النطق والمفردات والثقة بالنفس. • وهي الأنشطة التي تقدمها المكتبات والهيئات المجتمعية والمؤسسات التعليمية. • أحياناً تكون معرفة أساسيات الفرنسية مطلوبة.

ملاحظات

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

العيش معاً

التنوع والتبادل الثقافية

يمكن للشعور بقدرتك على إيجاد مكانك في مجتمعك المضيف أن يعزز رفاهيتك ويسهل استقرارك.

إيجاد توازنك

يمكن للمشاركة في جلسة المعلومات حول Objectif Intégration "هدف الاندماج" التي تقدمها وزارة الهجرة أن تساعدك في إيجاد توازنك في بيئتك الجديدة.

جلسة تعريفية حول الاندماج

- جلسة مجانية على مدار 24 ساعة تقدم في جميع أنحاء كيبيك من قبل منظمات مجتمعية تقدم الدعم للمهاجرين واللاجئين
- معلومات عن كيبيك (مثل الرموز الثقافية وسوق العمل)
- 18 سنة أو أكثر
- المعرفة المتوسطة باللغة الفرنسية مطلوبة
- التحقق من أهليتك المطلوبة EE TET
- المساعدة المالية المتاحة في بعض الحالات
- https://www.quebec.ca/immigration/installer-integrer/objectif-integration

ملاحظات

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026) AR

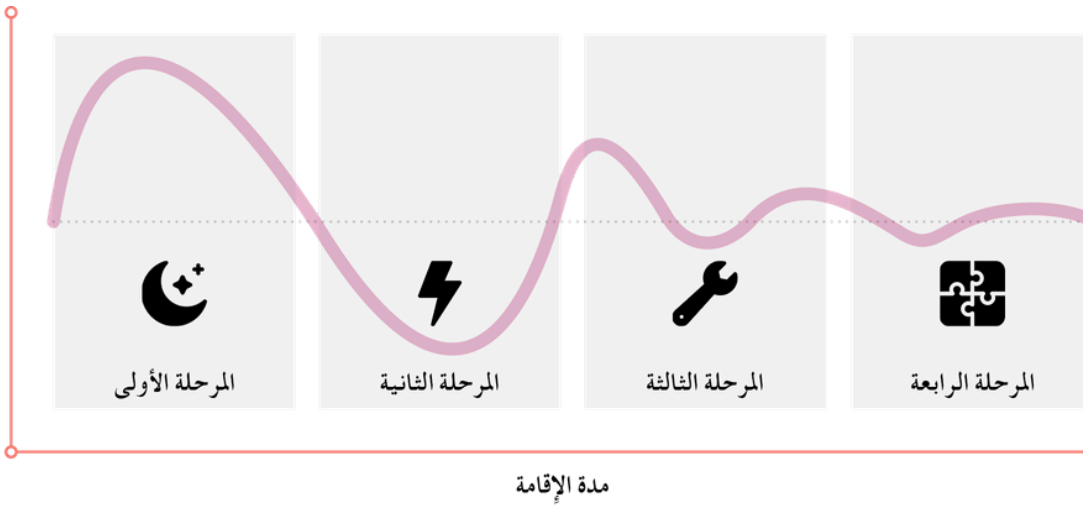
التكيف مع بيئة جديدة

يمكن أن يكون التكيف مع بيئة جدية أمراً مرهقا ومربكاً. فمن الطبيعي أن تربكنا طرق معينة في القيام بالأشياء واختلاف التفكير عن تلك التي اعتدنا عليها.

تختلف صعوبات التكيف من شخص لآخر وغالبا ما تحدث على مراحل بعضها أسهل وبعضها أصعب.

لا تتردد في طلب المساعدة إذا أصبح ما تمر به أمراً صعباً. لمزيد من المعلومات، راجع **مع من تتحدث أو تطلب منه المساعدة؟** (صـ. 24).

استكشف الرسم البياني التالي لفهم هذه المراحل بشكل أفضل والتعرف على شعورك.



المرحلة الأولى حلاوة البدايات	المرحلة الثانية المواجهة	المرحلة الثالثة الموائمة	المرحلة الرابعة القبول
الحماس: فكل شيء يبدو جديداً ومثيراً ونرى التجربة بطريقة إيجابية. التوقعات: قد تبدو البيئة الجديدة مثالية ويبدو التكيف يسيراً وسريعاً.	صعوبة التكيف: تجعل بعض الممارسات المحلية الحياة اليومية أكثر صعوبة (مثل طرق التواصل و البيروقراطية و روتين العمل، إلخ). الإحباط: الشعور بعدم الفهم أو الخروج عن روتينك المعتاد . البحث عن الألفة.	الفهم: التعرف على العادات المحلية والتوقعات الاجتماعية. طلب الدعم: دعم من الموارد والأشخاص لتسهيل التكيف.	قبول البيئة الجديدة: رؤية أكثر دقة للممارسات المجتمعية، وتقدير لطرق الحياة المختلفة. الشعور بالانتماء: الشعور بالانتماء إلى بيتك، والشعور بأنك متوازن بين عوالم ثقافية مختلفة.

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

إقامة علاقات مع جاليتك ومع غيرها

يُعد الحفاظ على العلاقات مع جاليتك أمراً يجلب لك الراحة ويساعدك في الحفاظ على الممارسات التي تهتم بها.

ولا يعني اكتشاف الثقافة المحلية الأخرى إنكاراً لثقافتك الخاصة. حيث يُتيح لك التنقل بين عدة عوالم ثقافية التعلم من الآخرين ومشاركة تجاربك.

فمن خلال اللقاءات ومشاركة التجارب مع أناس آخرين من آفاق مختلفة تُبنى كيفية التعايش مع الآخرين.

هل كنت تعلم؟

تقدم بعض المنظمات المجتمعية والمؤسسات التعليمية أنشطة توأمة بين الثقافات.

تربط هذه الأنشطة القادمين الجدد بأشخاص ولدوا أو استقروا لعدة سنوات في كيبيك. وتعزز التبادل والتعلم المتبادل وإقامة العلاقات.

لتكن مستعداً لمواجهة التمييز

يمكن أن يساعدك التعرف على معنى التمييز وآثاره وموارد الدعم في بناء القدرة على التعامل مع أي موقف صعب.

ما هو التمييز؟

إنه معاملة شخص بشكل غير عادل بسبب انتماءاته ومنعه من ممارسة حقوقه. يمكن أن يكون هذا التمييز، على سبيل المثال، بسبب الانتماء العرقي أو لون البشرة أو الدين أو الهوية الجندرية.

يمكن أن يكون له عدة أشكال:

- اتخاذ مواقف معين تجاه الشخص (التجاهل أو الاحتقار أو اللامبالاة)
- التلفظ بكلمات (إهانات أو سخرية أو تهديدات)
- إتباع سلوكيات معينة (رفض الخدمة والاستبعاد والمراقبة غير المبررة)
- العنف اللفظي أو النفسي أو الجسدي.
-

سواء كان ذلك مقصودا أو غير مقصود، يمكن أن:

- يؤثر ذلك على الطريقة التي تتعامل بها من قبل المؤسسات
- يعيق ذلك الوصول إلى الخدمات والفرص.

كما يمكن أن يؤثر على الصحة النفسية ويسبب، على سبيل المثال، القلق والمشاعر السلبية وفقدان الثقة بالنفس.

هل كنت تعلم؟

في كيبيك، تحمي القوانين من التمييز:

- يحظر ميثاق حقوق الإنسان والحريات جميع أشكال التمييز
- يحمي القانون الذي يحترم معايير العمل من التحرش النفسي والتمييز في مكان العمل.

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

طلب المساعدة

يمكن للمساعدة المهنية أن توفر مساحة أكثر أماناً للحديث عن تجربتك وإيجاد حلول. لمزيد من المعلومات، راجع **موارد دعم الصحة النفسية** (صـ. 24).

هناك كذلك موارد مجتمعية وحكومية لتقديم شكوى أو الاستماع إليها. لمزيد من المعلومات، راجع مجموعة الأدوات:
https://infobienetre.ca/vivre-ensemble/#soutiller-face-a-la-discrimination

تجنب العزلة

يمكن للارتباط بجالية معينة أن يخفف العبء. الانضمام إلى مجموعة أو المشاركة في نشاط يمكن أن يتيح لك:

- التحدث مع أشخاص مروا بتجارب مشابهة
- بناء روابط ثقة.

أمثلة على المجموعات أو الأنشطة:

- المنظمات المجتمعية التي تقدم الدعم للمهاجرين واللاجئين
- مجموعات الدعم وجمعيات الطلاب في بيئة دراستك
- منظمات الدفاع عن الحقوق (مثل المجلس الكندي للاجئين، رابطة الحقوق والحريات، التضامن عبر الحدود)
- فعاليات موحدة مثل أسبوع العمل ضد العنصرية وأسبوع تكافؤ الفرص ومهرجان مونتريال هودستوك.

EE

ملاحظات

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

محاطاً بالعائلة

الحفاظ على العلاقات

اتخاذ خطوات صغيرة في الحياة اليومية يمكن أن يساعد في الحفاظ على الروابط عبر الحدود وتقليل الشعور بالبعد.

اعتمد على عائلتك، حتى من بعيد

عندما لا تزال تبحث عن توازنك في كيبيك، تظل العائلة مصدراً هاماً للدعم والاستقرار والراحة.

يمكنك القيام بأشياء بسيطة من شأنها أن تساعدك على البقاء على تواصل مع أحبائك، مثل:

- حدد وقتاً ثابتاً كل أسبوع للحديث
- تبادل الرسائل الصوتية
- أجر مكالمات فيديو.

"يقوم والداي بتمويل جانباً كبيراً من دراستي. أحياناً أشعر بالذنب. لدي انطباع أنهم يعتقدون أن حياتي هنا مثالية دون أن يعلموا أنني أواجه صعوبات. لا أريد أن أقلقهم أو أخيب أملهم. سمعت أن العديد من الطلاب الدوليين يمرون بنفس التجربة. كان من الجيد أن أتعلم أنني لست الوحيدة وأن أشارك تجربتي.

مليكة، طالبة من السنغال

التعامل مع المشاعر الصعبة

الابتعاد عن عائلتك قد يجعلك تشعر بالذنب أو الفقد أو العجز. هذا أمر متكرر وطبيعي.

أشياء بسيطة يمكنك فعلها للتغلب على هذه المشاعر، مثل:

- كن مستعداً للدعم المعنوي والعاطفي لأحبائك
- قدم مساعدتك في تنظيم فعالية عن بعد
- تحدث مع أشخاص في مواقف مشابهة
- امنحك نفسك شعوراً بأنك مفيد وتطوع أو شارك في مجموعة مجتمعية
- ركز على مستقبل عائلتك وخططك
- عزز علاقاتك مع أفراد عائلتك في كيبيك.

"بنات عمي ما زالوا في سوريا، في وضع غير مستقر. أنا قلقة بشأنهن كثيراً. أشعر أنه لا يوجد شيء يمكننا فعله، أنا وأمي وأختي.

مريم، لاجئة سورية في سن المراهقة

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026) AR

ترسيخ نفسك في العائلة

يمكن للاستقرار في مجتمع جديد أن يغير أدوار الأشخاص داخل الأسرة وعاداتهم.

عند الوصول، يعيش كل فرد من أفراد العائلة التكيف بطريقته الخاصة، مما قد يؤدي إلى تغييرات. في البداية، قد يكون هذا مزعزعاً للاستقرار ويسبب الشكوك والقلق وحتى التوترات. ولكن، مع مرور الوقت، يمكن لذلك أن يقوي الروابط .

لدعم عائلتك، قد يكون من المفيد معرفة الرغبات والتحديات الخاصة بكل جيل.

الأجداد	
الرغبات	**التحديات**
• نقل ثقافتهم ولغتهم إلى الأصغر • قضاء الوقت مع العائلة • اشعر بأنك مفيد	• الحفاظ على استقلاليتهم • تعلم الفرنسية أو فهم الفرنسية في كيبيك • أنشئ شبكة اجتماعية
الآباء	
الرغبات	**التحديات**
• توفير ظروف معيشة جيدة لعائلاتهم • الوجود من أجل عائلتهم	• إدارة عملية الإقامة • مرافقة أطفالهم في مجتمع يكتشفون فيه أنفسهم • البحث عن وظيفة تتناسب مع مهاراتهم
الأبناء	
الرغبات	**التحديات**
• النجاح في المدرسة • تكوين صداقات • البقاء قريبين من عائلاتهم	• التواصل بلغة جديدة • استجب لتوقعات مختلفة أحياناً (من الآباء/ومن المدرسة) • الشعور بالانتماء إلى عدة مجتمعات

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

ازدهر كوالد

موازنة قيمك مع الممارسات المحلية يمكن أن تساعدك على الشعور بالرضا كوالد.

هل كنت تعلم؟

في كيبيك، للوالدين حقوق والتزامات تخضع لقانون كيبيك المدني.

لكل طفل (من عمر 0 إلى 18 سنة) الحق في حماية، وسلامة ورعاية والديه. يجب على الوالدين اتخاذ قرارات لمصلحة طفلهم واحترام حقوقهم.

مدير حماية الطفولة (DPG) هو الجهة الحكومية التي يمكنها التدخل عندما تكون سلامة أو نمو الطفل في خطر.

لمزيد من المعلومات، قم بزيارة موقع مجموعة الأدوات:
https://infobienetre.ca/etre-en-famille/#sepanouir-comme-parent

التعامل مع الجديد

كل والد يريد أن يمنح طفله الأفضل: الحب والأمان والفرص للمستقبل. ومع ذلك، في كيبيك، قد تكون بعض طرق تربية ورعاية الأطفال جديدة عليك.

ويمكن أن يتعلق ذلك بـ:

- طرق التأديب
- استقلالية الأطفال
- كيفية التعامل مع مواقف معينة.

قد تفاجئك الأمور الجديدة أو تثير تساؤلات بداخلك. فقد يستغرق التكيف مع الأعراف الجديدة وقتاً.

المشاركة في ورش عمل مساحة الآباء

من المهم أن تشعر بالدعم في هذا الانتقال.

تقدم بعض الهيئات المجتمعية التي تدعم المهاجرين واللاجئين ورش عمل للآباء القادمين الجدد.

"المشاركة في ورش عمل أولياء الأمور في Espace كانت تجربة إيجابية جدا لي ولزوجتي! تبادلنا التجارب والنصائح مع آباء آخرين. وتطور بيننا نوع من التضامن! اكتشفت الموارد المتاحة لدعمنا وفهم كيفية عمل المدارس في كيبيك بشكل أفضل. أشعر بثقة أكبر في دوري كوالد.

كارلوس، مهاجر اقتصادي
من كولومبيا

يقدم برنامج ورشة العمل هذا:

- ترحيب دافئ وأنشطة متكيفة مع واقعك
- تبادل النقاشات مع مستشار وأولياء أمور آخرين جدد
- الدعم في اكتشاف الممارسات المحلية، بما يتماشى مع قيمك
- تسع ورش عمل مدة كل منها ساعتان حول التربية في سياق الهجرة.

للمعرفة أي المنظمات تقدم هذه الورش، قم بزيارة موقع Espace Parents:
https://www.espace-parents.ca/organismes-offrant-les-activites-espace-parents/

© CERDA, IU SHERPA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

Info bien-être

Bien se préparer pour sa nouvelle vie au Québec

اطلع على النسخة الكاملة عبر الإنترنت

www.infobienetre.ca

CERDA

INSTITUT UNIVERSITAIRE SHERPA

Immigration. Diversité. Santé.