



Guide pratique pour vous installer, travailler et vous épanouir

(VERSION NUMÉRIQUE)



Installation

SOURCES	OUTILS	RESSOURCES
Service d'intégration pour les personnes immigrantes-Accompagnement Québec	Site web	Service d'intégration pour les personnes immigrantes Gouvernement du Québec
Les nouveaux arrivants :S'installer au Québec	Série de balados	https://immigrantquebec.com/fr/balado-podcast/
Ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration	Site web	S'installer et s'intégrer au Québec https://www.quebec.ca/immigration/installer-integrer#c73874
Ville de Sherbrooke	Document PDF/ 99 pages	S'installer et s'intégrer au Québec https://www.quebec.ca/immigration/installer-integrer#c73874
Option Travail	Document PDF/ 10 pages	Comment se préparer à l'hiver québécois : https://optiontravail.com/wp-content/uploads/2022/11/Comment-se-preparer-a-lhiver-quebecois.pdf



Budget

SOURCES	OUTILS	RESSOURCES
Solutions budget plus	Document PDF/ 19 pages	Service d'intégration pour les personnes immigrantes Gouvernement du Québec
Être un consommateur averti au Québec	Site Web	https://immigrantquebec.com/fr/balado-podcast/
Revenu Québec	Site web	S'installer et s'intégrer au Québec https://www.quebec.ca/immigration/installer-integrer#c73874
Des recours non judiciaires utiles pour les consommateurs (ACEF Estrie)	Document PDF/ 45 pages	S'installer et s'intégrer au Québec https://www.quebec.ca/immigration/installer-integrer#c73874
ACEF Estrie	Document PDF/ 36 pages	Acheter une auto sans le regretter https://www.acefestrie.ca/achat-dune-automobile/
L'autorité des marchés financiers	Document PDF/ 62 pages	https://lautorite.qc.ca/fileadmin/lautorite/grand_public/publications/consommateurs/finances-personnelles/programme-nouveaux-arrivants.pdf
Vêtements et équipements variés		Friperies : Renaissance Fripe, la collection Collective, T.A.F.I. &Compagnie, Friperie Le Su Friperie Emméka Bazar, Friperie La Chiffonnerie Articles de maison, meubles : Comptoir familial de Sherbrooke, Estrie Aide, Village des Valeurs
Groupes de vente		Blackmarket-facebook Kijiji Sherbrooke



Alimentation

SOURCES	OUTILS	RESSOURCES
Commun'action Ste-Jeanne d'Arc inc. Épicerie solidaire :	Site Web	https://www.commun-action.ca/alimentation
Fondation Rock Guertin-Paniers de l'espoir Inc.	Site Web	https://rockguertin.com/
Moisson Estrie Inc.	Site Web	https://www.moissonestrie.com/
G-conomise Sherbrooke	Site Web	https://lesescomptesstjean.com/g-conomise-sherbrooke/
Économarché : Escomptes BG	Site Web	https://escomptesbg.ca/
Rabais sur présentation de votre carte étudiante	Site Web	<ul style="list-style-type: none"> • Bulk Barn (Vente en vrac) : 15% le mercredi • Marché Végétarien : 10% du lundi au mercredi • Super C : 10% du lundi au mercredi et carte de fidélisation MOI • MAXI : 10% le mardi avec carte fidélisation PC Optimum • Métro : 10% du lundi au mercredi



Logement

SOURCES	OUTILS	RESSOURCES
Droits et obligations des locateurs et locataires :	Site Web	https://www.quebec.ca/habitation-territoire/location/droits-et-obligations-des-locateurs-et-des-locataires
Information sur le logement pour les nouveaux arrivants au Canada	Site Web	https://www.cmhc-schl.gc.ca/consommateurs/acheter-une-maison/nouveaux-arrivants



Hygiène

SOURCES	OUTILS	RESSOURCES
Hygiène et soins du corps	Document PDF/ 2 pages	Hygiène et soin du corps : https://www.regionlislet.com/sites/default/files/documents/Guides%20pratiques%20d%27int%C3%A9gration/FR/FICHE-MRC-Hygiene.pdf
CIUSS de l'Estrie CHUS	Document PDF/ 13 pages	Les odeurs et la société québécoise https://view.genial.ly/649c4373453b120019a96ecce



Travail

SOURCES	OUTILS	RESSOURCES
Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse	Site Web	https://www.cdpcdj.qc.ca/fr/vos-droits/droits/nouveaux-arrivants
Les valeurs au travail au Québec.	Site Web	Les valeurs au travail au Québec - Immigrant Québec



À l'intention des parents

SOURCES	OUTILS	RESSOURCES
Feuillet d'information à l'intention des parents immigrants et réfugiés	Site Web	https://www.quebec.ca/education/prescolaire-primaire-et-secondaire/ressources-outils-reseau-scolaire/accueil-integration-education-interculturelle/accueil-integration/ressources#c299089
Système scolaire québécois	Vidéo	TCRI Québec - YouTube



Culture égalitaire femmes / hommes

SOURCES	OUTILS	RESSOURCES
Fédération des communautés culturelles de l'Estrie (FCCE)	Vidéo 8 min.13	Culture égalitaire femmes/hommes dans un contexte québécois https://www.youtube.com/watch?v=7zCxY4Lwwzw
Ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration	Site Web	Les valeurs démocratiques et les valeurs québécoises : Chartes des droits et libertés de la personne : https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/immigration/publications/fr/GUI_Pratique_Valeurs_FR.pdf
Secrétariat à la condition féminine	Document PDF/ 20 pages	Si vous êtes une femme immigrante (brochure violence conjugale) : https://www.quebec.ca/gouvernement/ministeres-et-organismes/secretariat-condition-feminine/publications/communaute-ethnoculturelle



Conduite automobile

SOURCES	OUTILS	RESSOURCES
Société de l'assurance du Québec	Fiche PDF/ 1 page	https://saaq.gouv.qc.ca/touristes-nouveaux-arrivants/prendre-route-quebec/particularites



Droit de la personne

SOURCES	OUTILS	RESSOURCES
Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse	Document PDF/ 4 pages	https://www.cdpedj.qc.ca/storage/app/media/publications/DPT_AR-obligation.pdf



Maintien en formation

Intervention psychosociale:

Équipe de soutien et d'intervention (SI).

Contribue à favoriser la persévérance et la réussite des élèves dans une approche préventive.

- Par courriel : equipesi@cssrs.gouv.qc.ca
- Par téléphone : 819 822-5420, poste 17182.
- En te présentant au local E-2-015 du pavillon central ou dans les secrétariats des Pavillons du tourisme et de l'hôtellerie de Sherbrooke et du Pavillon des techniques industrielles.

Service d'orientation (SARCA)

Service d'accueil, de référence, de conseil et d'accompagnement (SARCA)

- Par téléphone : 819 822-5420, poste 17061
- Courriel : bureauesadmissions@cssrs.gouv.qc.ca
- En te présentant au service des admissions, situé au Pavillon central, au 639, rue du 24-Juin, à Sherbrooke (porte 639).

Source :

Vision attractive : Boîte à outils : Ressources pratiques et références pour l'accueil et l'intégration des personnes immigrantes

Remerciements :

Nous tenons à remercier Lidwine Minfir, élève en secrétariat, pour son professionnalisme et la qualité de son travail dans la mise en page de ce document. Sa collaboration a été précieuse et appréciée tout au long du processus.