



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



# Budget

SOURCES	OUTILS	RESSOURCES
Solutions budget plus	Document PDF/ 19 pages	<a href="https://www.quebec.ca/immigration/installer-integrer#c73874">Service d'intégration pour les personnes immigrantes   Gouvernement du Québec</a>
Être un consommateur averti au Québec	Site Web	<a href="https://immigrantquebec.com/fr/balado-podcast/">https://immigrantquebec.com/fr/balado-podcast/</a>
Revenu Québec	Site web	S'installer et s'intégrer au Québec <a href="https://www.quebec.ca/immigration/installer-integrer#c73874">https://www.quebec.ca/immigration/installer-integrer#c73874</a>
Des recours non judiciaires utiles pour les consommateurs (ACEF Estrie)	Document PDF/ 45 pages	S'installer et s'intégrer au Québec <a href="https://www.quebec.ca/immigration/installer-integrer#c73874">https://www.quebec.ca/immigration/installer-integrer#c73874</a>
ACEF Estrie	Document PDF/ 36 pages	Acheter une auto sans le regretter <a href="https://www.acefestrie.ca/achat-dune-automobile/">https://www.acefestrie.ca/achat-dune-automobile/</a>
L'autorité des marchés financiers	Document PDF/ 62 pages	<a href="https://lautorite.qc.ca/fileadmin/lautorite/grand_public/publications/consommateurs/finances-personnelles/programme-nouveaux-arrivants.pdf">https://lautorite.qc.ca/fileadmin/lautorite/grand_public/publications/consommateurs/finances-personnelles/programme-nouveaux-arrivants.pdf</a>
Vêtements et équipement variés		Friperies : Renaissance Fripe, la collection Collective, T.A.F.I. &Compagnie, Friperie Le Su Fripé, 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	<a href="https://www.commun-action.ca/alimentation">https://www.commun-action.ca/alimentation</a>
Fondation Rock Guertin-Paniers de l'espoir Inc.	Site Web	<a href="https://rockguertin.com/">https://rockguertin.com/</a>
Moisson Estrie Inc.	Site Web	<a href="https://www.moissonestrie.com/">https://www.moissonestrie.com/</a>
G-conomise Sherbrooke	Site Web	<a href="https://lesescomptesstjean.com/g-conomise-sherbrooke/">https://lesescomptesstjean.com/g-conomise-sherbrooke/</a>
Économarché : Escomptes BG	Site Web	<a href="https://escomptesbg.ca/">https://escomptesbg.ca/</a>
Rabais sur présentation de votre carte étudiante	Site Web	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bulk Barn (Vente en vrac) : 15% le mercredi</li> <li>• Marché Végétarien : 10% du lundi au mercredi</li> <li>• Super C : 10% du lundi au mercredi et carte de fidélisation MOI</li> <li>• MAXI : 10% le mardi avec carte fidélisation PC Optimum</li> <li>• Métro : 10% du lundi au mercredi</li> </ul>



# Logement

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



# Hygiène

SOURCES	OUTILS	RESSOURCES
Hygiène et soins du corps	Document PDF/ 2 pages	Hygiène et soin du corps : <a href="https://www.regionlislet.com/sites/default/files/documents/Guides%20pratiques%20d%27int%C3%A9gration/FR/FICHE-MRC-Hygiene.pdf">https://www.regionlislet.com/sites/default/files/documents/Guides%20pratiques%20d%27int%C3%A9gration/FR/FICHE-MRC-Hygiene.pdf</a>
CIUSS de l'Estrie CHUS	Document PDF/ 13 pages	Les odeurs et la société québécoise <a href="https://view.genial.ly/649c4373453b120019a96ec">https://view.genial.ly/649c4373453b120019a96ec</a>



## Travail

SOURCES	OUTILS	RESSOURCES
Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse	Site Web	<a href="https://www.cdpdj.qc.ca/fr/vos-droits/droits/nouveaux-arrivants">https://www.cdpdj.qc.ca/fr/vos-droits/droits/nouveaux-arrivants</a>
Les valeurs au travail au Québec.	Site Web	<a href="#">Les valeurs au travail au Québec - Immigrant Québec</a>



## À l'intention des parents

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



## 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 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7zCxY4Lwwzw">https://www.youtube.com/watch?v=7zCxY4Lwwzw</a>
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 : <a href="https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/immigration/publications/fr/GUI_Pratique_Valeurs_FR.pdf">https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/immigration/publications/fr/GUI_Pratique_Valeurs_FR.pdf</a>
Secrétariat à la condition féminine	Document PDF/ 20 pages	Si vous êtes une femme immigrante (brochure violence conjugale) : <a href="https://www.quebec.ca/gouvernement/ministères-et-organismes/secretariat-condition-feminine/publications/communaute-ethnoculturelle">https://www.quebec.ca/gouvernement/ministères-et-organismes/secretariat-condition-feminine/publications/communaute-ethnoculturelle</a>



## Conduite automobile

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



# Droit de la personne

SOURCES	OUTILS	RESSOURCES
Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse	Document PDF/ 4 pages	<a href="https://www.cdpdj.qc.ca/storage/app/media/publications/DPT_AR-obligation.pdf">https://www.cdpdj.qc.ca/storage/app/media/publications/DPT_AR-obligation.pdf</a>



## 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](mailto: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 : [bureauadesadmissions@cssrs.gouv.qc.ca](mailto:bureauadesadmissions@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.*