



Guide pratique pour l'accueil des élèves internationaux en formation professionnelle au Québec

AOÛT 2015

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	4
ACTIVITÉS D'ACCUEIL PRÉALABLES À L'ARRIVÉE AU QUÉBEC	5
LE SYSTÈME D'ÉDUCATION QUÉBÉCOIS	7
FICHES PRATIQUES - SUPPORT DE L'ÉLÈVE INTERNATIONAL DANS SON QUOTIDIEN	9
1. SE LOGER	9
1.1 Lexique des termes et abréviations liés au logement	10
1.2 Critères de recherche de logement	12
1.3 Choix d'un logement	13
1.4 Régis du logement du Québec (RLQ)	14
1.5 Le bail	15
1.6 Le loyer	17
1.7 Ameublement	18
1.8 Électricité/chauffage/eau chaude	19
1.9 Assurance-habitation	19
1.10 Communiquer ses coordonnées	20
2. SE NOURRIR	21
2.1 Les repas	21
2.2 La cuisine québécoise	21
2.3 Supermarchés	22
2.4 Épicerie de quartier	23
2.5 Magasins d'alimentation spécialisés	23
2.6 Services communautaires en alimentation	24
2.7 Dépanneurs	24
2.8 Restaurants	25
2.9 La Société des alcools du Québec (SAQ)	25
3. SE VÊTIR	27
3.1 S'adapter au climat québécois	27
3.2 Se vêtir adéquatement au cours de la formation et du stage	29
3.3 Grands magasins	30
3.4 Boutiques spécialisées	31
3.5 Friperies et magasins d'économie	31
4. SE DÉPLACER	32
4.1 Automobile	32
4.2 Covoiturage	35
4.3 Vélo	35
4.4 Autobus de ville	36
4.5 Taxi	36
4.6 Train et autocars	37
5. GÉRER SES FINANCES	38
5.1 Monnaie	38
5.2 Compte bancaire	38
5.3 Carte de débit/carte de crédit	39
5.4 Transfert de fonds et traite bancaire	40

5.5	Chèques.....	40
5.6	Budget.....	40
5.7	Taxes	41
5.8	Pourboires.....	42
5.9	Obligations fiscales (impôts).....	42
6.	COMMUNIQUER.....	44
6.1	Services postaux.....	44
6.2	Services de téléphonie	44
6.3	Téléphonie mobile	45
6.4	Téléphonie résidentielle	47
6.5	Services de câblodistribution (télé)	47
6.6	Services Internet	48
6.7	Fournisseurs et services	48
7.	PRÉVENIR ET GUÉRIR DES ENNUIS DE SANTÉ	50
7.1	Infections courantes au Québec	50
7.2	Système de santé et des services sociaux au Québec	50
7.3	Médecins québécois	50
7.4	Recevoir des soins de santé en trois étapes	51
7.5	Pharmacies.....	52
7.6	Cliniques dentaires.....	52
7.7	Cliniques d’optométrie	53
7.8	Services de consultation psychologique	53
8.	GARDER UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE	55
8.1	Gestion du stress.....	55
8.2	Repos / sommeil	55
8.3	Alimentation saine	56
8.4	Tabac, alcool et drogues	56
9.	LE QUÉBEC EN BREF.....	58
9.1	Les jours fériés au Québec	58
9.2	Le rôle des municipalités.....	58
9.3	Activités sportives et de plein air	58
9.4	Activités culturelles.....	59
9.5	Passe-temps et autres.....	60
9.6	Évènements touristiques et festivals	60
10.	LES QUÉBÉCOIS EN BREF... ..	62
10.1	Salutations d’usage	62
10.2	Poignée de main, accolade et bise.....	62
10.3	Vouvoiement/Tutoiement	62
10.4	Communication directe et franche	63
10.5	Distance et contacts physiques.....	63
10.6	Gestion du temps, assiduité et ponctualité	63
10.7	Le français québécois.....	64
	CONCLUSION	65
	ADRESSES UTILES	66

INTRODUCTION

Cette partie du guide d'accueil s'adresse directement aux élèves internationaux qui viennent s'installer au Québec pour y étudier. Chaque établissement scolaire accueillant des élèves internationaux en formation professionnelle est donc invité à leur remettre pour faciliter leur installation au Québec !

Ce guide se présente sous fiches pratiques que chaque centre de formation professionnelle pourra adapter à sa réalité locale. Ces fiches pratiques sont donc utilisables telles quelles, mais aussi peuvent se compléter par des conseils, des trucs et astuces encore plus concrets et précis propres à votre région.

Pour mieux se préparer à un séjour d'études au Québec, prenez le temps de lire attentivement ce qui suit.

BON À SAVOIR :

Pour une lecture plus rapide et facile, de la version électronique de ce guide pratique, vous pouvez accéder directement à la section désirée en positionnant le curseur sur son titre dans la table des matières, puis maintenir la touche CTRL de « contrôle » du clavier, tout en cliquant sur la touche gauche de la souris.

Les renseignements contenus dans ce guide le sont à titre indicatif seulement et ne sauraient remplacer la législation. Il est de votre responsabilité de vous référer aux sources officielles.

ACTIVITÉS D'ACCUEIL PRÉALABLES À L'ARRIVÉE AU QUÉBEC

Faire ses bagages pour un long séjour à l'étranger est souvent un casse-tête puisque qu'on ne sait pas de quels articles on aura réellement besoin. Ces quelques conseils pourront sûrement vous être utiles.

PRÉPARATION DES BAGAGES

Vous devez rassembler et apporter avec vous tous les documents officiels (originaux, photocopies et/ou traductions) suivants :

Les documents

	Passeport valide pour la durée totale du séjour au Québec
	Lettre d'admission du centre de formation
	Certificat d'acceptation du Québec (CAQ) valide pour la durée totale du séjour
	Lettre de confirmation du permis d'études valide pour la durée totale du séjour IMPORTANT : Cette lettre est requise pour l'obtention de votre permis d'études et de votre visa de résident temporaire à l'arrivée à l'aéroport.
	Permis de travail valide pour la durée totale du séjour (pour le stage obligatoire)
	Carnet ou dossier de vaccination officiel
	Dossier médical (ordonnances, résultats d'examens cliniques, radiographies, allergies, etc.)
	Dossier dentaire
	Dossier d'optométrie
	Permis de conduire (avec permis de conduire international le cas échéant)

IMPORTANT

Vous devez garder ces documents avec vous pour éviter de les perdre ou de se les faire voler durant le voyage

ASTUCE : Photocopies et procuration

Il est prudent de laisser à ses proches des photocopies de ces documents, ainsi qu'une procuration dûment remplie les autorisant à agir en votre nom auprès de certaines institutions (ministères, banques, etc.). De plus, l'établissement scolaire pourrait aussi conserver des photocopies de ces documents dans votre dossier. En procédant de la sorte, il est plus facile d'obtenir de l'assistance en cas de problème ou de pertes de documents.

LES VALISES

Pour faire vos valises efficacement, vous devez :

- Vérifier auprès de la compagnie aérienne la franchise de bagages (nombre, dimensions et poids) permise, ainsi que le coût des excédents ;
- Considérer l'expédition par voie aérienne ou maritime, si vous prévoyez apporter une grande quantité d'effets personnels (à éviter dans l'idéal) ;
- **Garder sur vous** votre argent, ainsi que tous les documents mentionnés ci-haut ;
- **Placer dans vos bagages de cabine** :
 - Lunettes et médicaments ;
 - Quelques vêtements de rechange (t-shirt, pantalon, bas et sous-vêtements) et quelques articles de soins personnels en cas de retard, de perte ou de vols des bagages enregistrés ;
 - Appareils électroniques utiles (ordinateur, appareil photo, téléphone cellulaire) ;
 - Tout autre article fragile ou dispendieux.

BON À SAVOIR : liquides, gels et aérosols

Les liquides, gels et aérosols sont permis dans les bagages de cabine pour autant qu'ils se trouvent dans des **contenants d'au plus 100 ml/100 g (3,4 oz)** et que l'ensemble de ces contenants soit placé dans un **seul sac de plastique à glissière transparent et fermé**, d'une **capacité maximale d'un litre**.

BON À SAVOIR : Compatibilité des appareils électriques

La tension électrique en Amérique du Nord est de 110 volts, 60 hertz et les prises électriques sont de type A et B. Si les prises de vos appareils sont d'un autre type, prévoir un **adaptateur**. Si vos appareils ne s'adaptent pas à la tension électrique 110 volts, 60 hertz (pour le savoir, vérifier l'étiquette des spécifications électriques du boîtier d'alimentation) un **convertisseur de courant** sera également nécessaire pour les faire fonctionner. On peut les trouver dans la plupart des magasins de produits électroniques (La Source, Best Buy, Futur Shop, Bureau en gros).

ASTUCE : Des valises juste assez remplies !

Rien ne sert de trop remplir ses valises et de s'encombrer d'articles inutiles ou inadaptés. Sont à éviter:

- Les vêtements lourds (manteaux et bottes) achetés à l'étranger et souvent pas assez chauds pour les rigoureux hivers québécois ;
- Les appareils chauffants (sèche-cheveux, fer à friser, fer à repasser, grille-pain, etc.) incompatibles avec le courant 110 volts ;
- Les appareils vidéo (téléviseurs, lecteurs DVD, consoles de jeu vidéo, etc.) incompatibles avec le standard ATSC, ainsi que les DVD et jeux vidéos d'une zone autre que la zone 1 ;
- Les articles de papeterie (papier, enveloppes, cartables, etc.) dont le format n'est pas de norme nord-américaine.

Tous ces articles sont disponibles à prix raisonnable partout au Québec. Mieux vaut donc bénéficier des conseils avisés de personnes locales et les acheter une fois sur place !

Placer dans vos bagages enregistrés :

- Articles de soins personnels ;
- Vêtements pour toutes les températures ; (Voir la section [S'adapter au climat québécois](#)) ;
- Aliments non périssables (conserves, épices, sauces, etc.) qui seront difficiles à trouver au Québec ;
- Livres ;
- Tout autre article lourd ou volumineux.

LE SYSTÈME D'ÉDUCATION QUÉBÉCOIS

Les méthodes d'enseignement et les règles de fonctionnement adoptées par l'établissement scolaire québécois diffèrent souvent grandement de ce à quoi vous êtes habitués. Pour faciliter votre adaptation et favoriser votre réussite, il est important de bien comprendre certaines particularités.

La dynamique d'apprentissage :

- Les cours sont surtout pratiques (savoir-faire) plutôt que théoriques (savoir) ;
- L'écoute active et la prise de notes sont de mise en classe ;
- Il y a une grande interaction, souvent informelle, entre l'enseignant et les élèves ;
- Les commentaires et questions sont toujours bienvenus ;
- L'utilisation d'outils informatiques est répandue ;
- Les travaux sont souvent à réaliser en équipe ;
- Des lectures et travaux pratiques complémentaires sont à réaliser en dehors des heures de classe ;
- Il est possible de prendre rendez-vous avec l'enseignant en dehors des heures de cours pour toute question en suspens ou problématique à gérer ;
- **Vous devez être proactif.** (Poser des questions, aller vers les autres élèves, prendre rendez-vous avec l'enseignant).

Les modes d'évaluation et le système de notation :

- Différents types d'examen évaluent les apprentissages :
 - Examen écrit (choix multiple, réponses courtes, réponses à développement, rédaction) ;
 - Examen oral (entrevue, présentation orale) ;
 - Examen pratique.
- Il y a plusieurs évaluations tout au long du parcours plutôt qu'une seule évaluation à la fin, d'où la nécessité d'être assidu dans ses études.
- **Chaque cours suivi doit être réussi individuellement.** Il ne s'agit pas de réussir un certain nombre de cours parmi l'ensemble des cours suivis comme c'est souvent le cas ailleurs.
- Certains cours sont **préalables** à d'autres. Les échouer implique l'impossibilité de passer aux cours suivants et donc, un retard dans sa scolarité.
- Les notes sont en **pourcentage** (0-100 %), comparativement à ailleurs où on note sur 20 par exemple.
- **La note de passage.** Il faut bien la définir, car elle varie selon l'établissement scolaire, le type de formation et/ou l'enseignant. **Exemple** : elle peut être de 60 % au niveau collégial ou de 80 % en formation professionnelle.
- La notion de « **bonne note** » est très variable. Pour certains, il suffit d'obtenir la note de passage, pour d'autres, il s'agit de frôler l'excellence (90% et plus).
- De la **récupération** et/ou une reprise d'examen peuvent être permises selon certaines modalités.

BON À SAVOIR : Le système d'évaluation des compétences en formation professionnelle

Les centres de formations professionnelles évaluent une compétence plutôt qu'une connaissance. Ainsi, lors d'examens pratiques, l'élève ne recevra pas une note en pourcentage, mais la **mention SUCCÈS ou ÉCHEC**.

Par exemple : Pour une formation en mécanique automobile, l'élève recevra la mention SUCCÈS s'il réussit à installer correctement tous les freins sur une voiture. Par contre, celui qui n'installe qu'un, deux ou trois freins correctement sur les quatre se verra attribuer la mention ÉCHEC puisque la compétence évaluée n'est pas acquise entièrement.

La politique d'absences et de retards :

- Si, pour quelque raison que ce soit, vous prévoyez être absent ou en retard, il faut en informer l'enseignant et prévoir les mesures de rattrapage qui s'imposent ;
- À moins de circonstances valables, les absences et les retards ne sont pas tolérés ;
- Même une absence motivée est considérée comme une absence et doit être rattrapée ;
- S'absenter ou arriver en retard en classe peut entraîner des sanctions disciplinaires ;
- Un travail remis en retard peut être pénalisé (par exemple -5% par jour de retard) ou carrément refusé.

IMPORTANT : Pour les centres fonctionnant avec l'enseignement individualisé

L'enseignement individualisé est un mode d'apprentissage qui favorise l'autonomie de l'élève. Plutôt que d'avoir un(e) enseignant(e) qui donne un cours magistral, les élèves apprennent à trouver des solutions seuls ou en petits groupes à l'aide des manuels et outils fournis par l'établissement. Ils apprennent donc à leur propre rythme.

De ce fait, vous êtes peut-être habitué à plus d'encadrement dans des cours magistraux et vous aurez parfois du mal à gérer adéquatement votre temps. Il est important que l'établissement scolaire vous sensibilise à cette exigence d'autoapprentissage et s'assure que vous n'accumulez pas trop de retard dans votre formation.

Obtention d'un numéro d'assurance sociale (NAS) pour le stage

Le [NAS](#) est un identifiant de 9 chiffres nécessaire pour travailler (faire un stage) et bénéficier de certaines ressources gouvernementales au Canada. Pour obtenir un NAS, il suffit de se rendre dans un centre de [Service Canada](#) muni du :

- Formulaire requis (il vous est normalement remis à l'arrivée par les agents d'immigration de l'aéroport, sinon vous pouvez vous le procurer et le remplir sur place) ;
- Passeport ;
- Permis d'études ;
- Permis de travail.

Si tout est conforme, un NAS est délivré aussitôt. **Le NAS a une date d'expiration correspondant à la période de validité de votre permis d'études et permis de travail. Si vous renouvelez ces permis, vous devez également demander le renouvellement de votre NAS temporaire.**

IMPORTANT : Ne divulguez pas de renseignements personnels

Le NAS est un numéro privé que l'on ne doit pas divulguer à personne excepté son employeur, certaines institutions financières et certains organismes publics gouvernementaux.

<http://www.servicecanada.gc.ca/fra/ausujet/rapports/nas/cbp/annexe1.shtml>

FICHES PRATIQUES - SUPPORT DE L'ÉLÈVE INTERNATIONAL DANS SON QUOTIDIEN

Les fiches pratiques de la présente section ont pour objectif de vous rendre autonome dans vos activités quotidiennes.

ASTUCE : Le service de secrétariat de l'établissement scolaire, une source à ne pas négliger!

N'hésitez pas à prendre contact avec le secrétariat de votre établissement scolaire pour obtenir davantage d'informations et de renseignements sur les ressources et services disponibles dans votre région.

1. SE LOGER

Une fois que vous vous êtes familiarisé avec votre milieu, vous pourriez vouloir déménager de votre premier logement d'accueil (référé par l'établissement scolaire) pour trouver un logement davantage adapté. Rappelons que trouver un logement et s'y installer est un processus incontournable qui s'apparente au Québec à un « sport » national puisque les Québécois, et en particulier les étudiants, déménagent souvent chaque année, voire plusieurs fois par année !

Cette « bougeotte » qui les caractérise est due à plusieurs particularités, à commencer par les **baux à date d'échéance fixe**, soit **du 1^{er} juillet au 30 juin**, lesquels entraînent des déménagements massifs en début d'été ! Les locataires transmettent généralement leur avis de **non-renouvellement de bail** à leur propriétaire **au mois de mars** en vue d'un déménagement dans les semaines ou mois suivants.

BON À SAVOIR: Trouver un logement à partir d'avril

Pour trouver un logement à temps (surtout à Montréal et à Québec) pour le 1^{er} juillet, la période de recherche de logement s'étend d'avril à juin !

Bien que moins fréquents, les déménagements/emménagements en cours d'année, **à temps pour la rentrée scolaire de septembre ou de janvier par exemple**, sont tout à fait réalisables. Comme les offres de logement peuvent être moins nombreuses durant certaines périodes, il vaut alors mieux **commencer ses recherches aussitôt que possible** !

Options de recherche d'un logement :

- Consulter des sites Internet spécialisés :
 - <http://lespac.com>
 - <http://kijiji.ca>
 - <http://craigslist.ca>
 - www.cherchetrouve.ca
- Consulter la section « immobilier » des petites annonces des journaux régionaux et locaux ;
- Consulter les babillards à cet effet au centre de formation, au centre communautaire, à la bibliothèque municipale, au supermarché, etc. ;
- Parcourir les différents quartiers de la ville pour repérer les offres de logements disponibles indiquées par des pancartes « À LOUER » ;
- Recourir au bouche-à-oreille auprès de parents, amis et contacts.

1.1 Lexique des termes et abréviations liés au logement

Au Québec, on classe les logements en fonction du nombre de pièces qu'ils possèdent, la salle de bain comptant pour une demi-pièce.

1 ½ (studio)	Aucune chambre. Grande pièce unique rassemblant chambre et cuisinette. La salle de bain est à part. <i>Fonctionnel pour une personne seule.</i>
2 ½	Une petite chambre. Un petit logement avec salon cuisinette, chambre à coucher fermée et salle de bain à part. <i>Fonctionnel pour une personne seule (ou un couple).</i>
3 ½	Une chambre. Un logement avec salon, cuisine complète, chambre à coucher fermée et salle de bain à part. <i>Fonctionnel pour une personne seule (ou un couple).</i>
4 ½	Deux chambres. Un logement avec salon, cuisine complète, deux chambres à coucher fermées et salle de bain à part. <i>Idéal pour une colocation avec une personne.</i>
5 ½	5 ½ : Trois chambres. Similaire au 4½, mais avec des chambres à coucher (ou des pièces à vocation autre) supplémentaires. <i>Idéal pour une colocation avec deux personnes</i>
6 ½ et +	Quatre chambres et plus. Similaire au 4 ½, mais avec des chambres à coucher (ou des pièces à vocation autre) supplémentaires. <i>Idéal pour une colocation avec trois personnes et plus.</i> Ces logements sont plus rares à trouver.

Appartement semi-meublé:

On parle d'un appartement semi-meublé lorsque seuls les électroménagers de base, c'est-à-dire cuisinière et réfrigérateur, sont fournis et inclus dans le prix du loyer. Cette option est assez fréquente dans les annonces !

Appartement meublé :

Un appartement meublé comprend l'ensemble des meubles et électroménagers de chaque pièce. Éventuellement, de petits appareils électriques et des articles domestiques d'usage courant (ustensiles de cuisine et accessoires de salle de bain) peuvent aussi être inclus.

ASTUCE : L'appartement meublé, une option avantageuse !

Pour le locataire qui a peu de moyens et/ou qui effectue un séjour de courte durée, il est avisé d'opter pour un appartement meublé puisqu'il n'implique pas l'achat, le transport et l'installation de tout l'ameublement nécessaire pour vivre confortablement au quotidien.

Bois franc :

Le plancher est fait en partie ou en totalité de bois franc (parquet). Pour plusieurs il s'agit d'un gage de qualité.

Bois flottant :

Le plancher est fait en partie ou en totalité de bois flottant, une imitation bon marché du bois franc.

Entrée laveuse-sécheuse / buanderie :

La mention *entrée laveuse-sécheuse* signifie que l'appartement est muni des connexions pour une laveuse (machine à laver) et une sécheuse (séchoir à linge). Il ne reste alors au locataire qu'à installer ses propres machines dans le logement. Dans le cas contraire, le locataire doit s'assurer d'avoir accès à une buanderie (laverie automatique) dans l'immeuble ou dans un espace commercial à proximité.

ASTUCE: Faire son lavage sans mettre le nez dehors

Avoir la possibilité de faire son lavage sans sortir de son logement (avec laveuse/sécheuse) ou du moins de son immeuble (buanderie interne) est très pratique, surtout durant la période hivernale. Si cette option est disponible, saisissez là !

Câble :

Des services de câblodistribution (chaînes de télévision payantes) sont inclus dans le loyer. Sans cette mention, ils peuvent être installés aux frais du locataire.

Chauffé/éclairé/eau chaude :

La mention *chauffé/éclairé/eau chaude* veut simplement dire que le coût de ces services est inclus dans le prix du loyer. Dans l'éventualité où le chauffage est la responsabilité du propriétaire, ce dernier est alors tenu par [la loi](#) d'assurer au locataire une température adéquate quelle que soit la période de l'année soit environ 21°C (70°F) en saison froide.

BON À SAVOIR!

La mention *NON chauffée/NON éclairée*, ne signifie pas que le logement à louer ne possède pas de système de chauffage et d'électricité. Cette mention indique plutôt que c'est la responsabilité du locataire, et non pas du propriétaire, de payer pour ces services en plus du loyer.

a/c, climatisé :

La mention *a/c, ou climatisé*, signifie que le logement est muni soit d'un système de climatisation central, soit d'unités de climatisation installées dans les fenêtres. Ceci est très apprécié lors de chaudes journées d'été.

Condominium, souvent appelé « condo » :

Un « condo » est un appartement en copropriété. L'unité appartient à un propriétaire unique, mais les espaces communs, et les frais reliés à ceux-ci sont partagés entre tous les propriétaires d'unités de l'immeuble. Généralement, ces logements sont plus luxueux donc plus dispendieux par rapport au logement de type « appartement ».

Entrée lave-vaisselle :

La mention *entrée lave-vaisselle* signifie que l'appartement est muni des connexions pour un lave-vaisselle. Le locataire peut alors utiliser sa propre machine. S'il n'en possède pas, elle ne sera pas fournie par le propriétaire, il faudra donc en acheter un.

Locker :

Le locker est un espace de rangement inclus dans le prix du loyer. Il peut se trouver à même le logement, au sous-sol ou à l'extérieur de l'immeuble. On l'utilise entre autres pour ranger vélos, outils et articles saisonniers divers.

NF – non fumeur :

Pour des raisons de confort et de sécurité, certains propriétaires préfèrent ne pas louer aux personnes qui fument, surtout s'il s'agit d'appartements partagés. Il faut savoir qu'au Québec, les fumeurs sont souvent mal perçus et que fumer est strictement interdit dans la majorité des lieux publics ! À ce sujet, voir la section [Tabac, alcool et drogues](#).

p.c.—pieds carrés :

Au Québec, la taille des logements est souvent présentée en pieds carrés plutôt qu'en mètres carrés.

ASTUCE : Le calcul des pieds carrés

Pour convertir les pieds carrés en mètres carrés, multipliez par 0,09.

Par exemple, un logement de 1000 pieds carrés correspond à une aire habitable de 90 mètres carrés. Si vous n'êtes pas fan des mathématiques, ce [convertisseur](#) peut le faire pour vous !

Salle de bain :

Cette pièce est constituée d'une douche/baignoire, d'un lavabo et d'une toilette (WC).

Salle familiale :

La salle familiale est une pièce différente du salon (salle de séjour), souvent située au sous-sol, dans laquelle on s'adonne généralement au loisir, au sport et/ou à la détente.

Sous-sol, demi-sous-sol :

L'appartement au sous-sol ou demi-sous-sol est situé partiellement en terre, ses fenêtres donnant au niveau du sol. Ce type d'appartement est généralement plus sombre et plus frais, mais aussi plus abordable qu'un appartement similaire situé sur un étage supérieur.

Stat. – Stationnement :

La mention *stationnement* signifie qu'un espace où garer sa voiture est réservé au locataire et inclus dans le prix du loyer.

Propriétaire occupant :

Le propriétaire du logement est considéré occupant s'il habite aussi l'immeuble, ce qui peut être pratique en termes de sécurité et d'assistance en cas de problème.

1.2 Critères de recherche de logement

Au premier contact avec le propriétaire d'un logement convoité, il faut valider certaines informations:

	Adresse
	Étage où se trouve l'appartement
	Nombre de chambres à coucher
	Nombre de personnes qui peuvent y habiter (s'il y a lieu)
	Montant du loyer
	Charges (électricité, chauffage) et les services (internet, téléphone, câble) inclus dans le loyer
	Montant mensuel à prévoir pour les services s'ils ne sont pas inclus
	Équipements inclus (cuisinière, réfrigérateur, laveuse, sècheuse, meubles, etc.)

	Si les fumeurs sont acceptés (au besoin)
	Si un espace de stationnement est compris (au besoin)

	Possibilité d'avoir des animaux domestiques (au besoin)
	Date de rendez-vous pour visiter l'appartement

Au moment d'effectuer une visite des lieux, de préférence accompagné d'une personne de confiance, plusieurs vérifications s'imposent ! Il faut s'assurer de :

	La proximité de l'établissement scolaire et/ou du lieu de stage
	La proximité des services de santé, des commerces, des voisins
	La proximité des services de transport en commun
	L'accessibilité du logement (nombre d'étage à monter par escalier/ascenseur)
	La grandeur et fonctionnalité générale des pièces du logement
	Type de chauffage (électrique, gaz naturel, eau chaude, planché chauffant)
	L'isolation des portes et fenêtres (très important pour garder la chaleur en hiver)
	La propreté du logement (peinture des murs, joints, etc.) *Soyez attentifs aux signes de présence d'insectes ou de vermine
	La fenestration et l'éclairage (lumière naturelle et/ou artificielle)
	L'insonorisation et la qualité des murs (en béton) Éviter les nuisances sonores dues aux murs en plâtre
	Bonne pression d'eau et eau assez chaude des robinets et de la douche
	Bon fonctionnement de la chasse d'eau de la toilette
	Bonne aération/ventilation des pièces (Éviter les pièces humides présentant des signes de moisissures)
	Bon état de marche des électroménagers fournis (s'il y a lieu)
	Accès à une laveuse/sécheuse/buanderie
	Accès à un stationnement (parking) intérieur/extérieur (s'il y a lieu)
	Espace de rangement suffisant (placards, locker, etc.)
	Espace de dépôt des déchets et du recyclage
	Bris évidents nécessitant réparation

ASTUCE : Visitez de jour !

Privilégiez les visites durant la journée pour avoir une idée de la luminosité naturelle et de l'insonorisation du logement.

IMPORTANT : Se protéger vis-à-vis du propriétaire

Il est important de voir à ce que toutes les modalités négociées avec le propriétaire soient incluses dans le bail. Il faut aussi dresser une liste de toutes les choses qui sont en mauvais état dans l'appartement au moment d'y emménager et en remettre une copie au propriétaire. Ainsi, on ne pourra pas vous tenir responsable de ces bris.

1.3 Choix d'un logement

Quand vient le temps de choisir quel type de logement privilégier, plusieurs options sont envisageables. Comme le Québec est un endroit parmi les plus sécuritaires et conviviaux au monde, outre la location individuelle d'un appartement, d'une maison ou d'une chambre en résidence étudiante, les pratiques suivantes sont courantes:

Chambre et pension en famille :

Certains propriétaires qui disposent de chambres vacantes dans leur logement louent celles-ci à des élèves afin de toucher un revenu d'appoint et de partager leur quotidien. Généralement, les équipements sont communs et certains repas sont inclus. Pour celui qui s'y prête, c'est une belle occasion de goûter à la « vie de famille québécoise » !

Colocation :

La colocation survient lorsque plusieurs locataires louent un grand appartement en commun. Cette option est intéressante, car elle permet de minimiser ses charges de logement (chauffage, téléphone, Internet, coût du loyer, etc.) tout en se créant un réseau de connaissances ou d'amis. La colocation est bien réglementée au Québec. Pour être en règle, soit tous les locataires signent le contrat de location, soit un seul signe en tant que locataire principal et se porte garant des autres qui lui verseront leur part de loyer.

Cession de bail :

Quand un locataire souhaite quitter définitivement son logement, il peut, en toute légalité et moyennant le consentement du propriétaire, céder son bail à un nouveau locataire. Un nouveau bail n'est pas émis ; le nouveau locataire ne fait que reprendre le bail actuel selon les mêmes modalités jusqu'à la date prévue de renouvellement.

Sous-location :

Quand un locataire souhaite quitter son logement pour une période de quelques mois à plusieurs mois, pour travailler ou voyager à l'étranger par exemple, il peut recourir à la sous-location. Avec le consentement du propriétaire, il émet alors un contrat de sous-location, lequel permet à un autre locataire d'habiter légalement le logement en son absence moyennant le paiement des frais de location et l'entretien habituel. Le logement sous-loué est généralement entièrement meublé, ce qui constitue un avantage non négligeable.

1.4 Régis du logement du Québec (RLQ)

La Régie du logement du Québec est un organisme gouvernemental qui agit à titre de tribunal spécialisé en matière de bail résidentiel. Il y a lieu de s'y référer pour toute question concernant les droits et obligations des propriétaires et des locataires (ou encore en cas de litige entre ces parties).

Régie du logement du Québec

1-800-683-2245 (sans frais)

www.rdl.gouv.qc.ca

Obligations principales du propriétaire :

- Assurer la jouissance paisible du logement ;
- Avertir le locataire de sa venue (préavis de 24 heures) ;
- Maintenir le logement en bon état d'habitabilité ;
- Garantir que le logement puisse servir à son usage normal et l'entretenir à cette fin durant toute la durée du bail ;
- Faire toutes les réparations nécessaires ;
- Ne pas poser ou changer une serrure ou un mécanisme qui restreint l'accès du locataire au logement.

Obligations principales du locataire :

- Payer le loyer convenu au complet à la date convenue (Voir la section [Le loyer](#)) ;

- Utiliser le logement avec prudence et diligence (**Attention par exemple au risque d'incendie lorsque vous fumez ou cuisinez avec de l'huile brûlante**) ;
- Maintenir le logement en bon état de propreté ;
- Respecter les lois relatives à la sécurité et à la salubrité du logement. Par exemple, ne pas conserver sans consentement des substances toxiques ou inflammables ;
- Effectuer les réparations locatives dans certains cas ;
- Subir les réparations urgentes et nécessaires ;
- Permettre la vérification de l'état du logement, l'affichage et sa visite à un acquéreur ou à un locataire éventuel ;
- Ne pas poser ou changer une serrure ou un mécanisme qui restreint l'accès du propriétaire au logement ;
- Se conduire de manière à ne pas troubler la jouissance normale des autres locataires et/ou du propriétaire ;
- Par souci de bon voisinage, évitez le bruit entre 23h et 7h, les visiteurs trop nombreux ou fréquents, la cuisine trop odorante, l'accumulation de déchets dans les aires communes, etc. ;
- Aviser le propriétaire d'une défectuosité ou détérioration substantielle.

Source : <http://www.rdl.gouv.qc.ca/fr/droits/bail.asp>

ATTENTION : Le propriétaire ne peut pas entrer dans votre logement sans préavis
 S'il a besoin d'entrer chez vous pour effectuer des réparations par exemple, le propriétaire est tenu de vous donner un avis (verbal ou écrit) de 24 heures.

1.5 Le bail

Moyen	Formulaire de bail obligatoire de la Régie du logement (version papier) qui doit être fourni par le propriétaire.
Durée	Un an (du 1 ^{er} juillet au 30 juin) <i>Ou toute autre durée convenue par les parties</i>
Langue de rédaction	Français <i>Ou toute autre langue convenue par les parties</i>
Dispositions à inclure	<ul style="list-style-type: none"> • Nom du propriétaire et celui du locataire ; • Adresse du logement loué ; • Loyer mensuel convenu et s'il comprend les services publics, le stationnement et le câble ; • Date d'exigibilité du paiement du loyer (par exemple, le premier jour de chaque mois) ; • Défectuosités et obligation de les réparer selon le délai prescrit à la demande du locataire ; • Durée du bail ; • Délai exigé du locataire pour résilier le bail (60 jours, par exemple) • Règles s'appliquant à la sous-location ; • Augmentations de loyer permises ; • Restrictions particulières : interdiction de pensionnaires, de fumer, d'animaux, de lits d'eau, de couper du bois, etc. ; • Quand et comment le propriétaire peut entrer sur les lieux ; • Modalités de résiliation ; • Résolution des différends : paiements en retard, dommages et réparations, expulsion ;

	<ul style="list-style-type: none"> • Contact en cas d'urgence pour le locataire et le propriétaire (téléphone, télécopieur, courrier électronique). <p>Pour plus d'informations, se référer à la Société canadienne d'hypothèques et de logement</p>
Rupture et renouvellement	<ul style="list-style-type: none"> • Le locataire qui souhaite quitter son logement avant la fin du bail peut, avec l'accord du propriétaire : <ul style="list-style-type: none"> ○ Verser une indemnité pour être libéré de ses obligations ; ○ Procéder à une cession de bail à un autre locataire et être libéré de ses obligations ; Exemple d'avis de cession de bail et Exemple de contrat de cession de bail ○ Sous-louer son logement à un autre locataire tout en maintenant ses obligations. Exemple d'avis de sous-location • Le bail se renouvelle automatiquement sous les mêmes conditions sauf si le propriétaire désire modifier une condition du bail, par exemple hausser le prix du loyer. Un avis de modification doit alors être envoyé au locataire : <ul style="list-style-type: none"> ○ 3 à 6 mois avant la fin du bail si celui-ci est de 12 mois et plus ○ 1 à 2 mois avant la fin du bail si celui-ci est de moins de 12 mois. • Si le locataire ne souhaite pas renouveler son bail, il doit faire parvenir un avis de non-renouvellement au propriétaire dans les mêmes délais. Exemple d'avis de non-renouvellement
Valeur légale	Le non-respect d'un bail par le propriétaire et/ou le locataire peut impliquer des pénalités monétaires et/ou des procédures judiciaires.

Sources :

- <http://www.rdl.gouv.qc.ca/fr/droits/bail.asp>
- <http://www.rdl.gouv.qc.ca/fr/publications/ceder.asp>
- <http://www.rdl.gouv.qc.ca/fr/publications/nonreconduction.asp>

ATTENTION :

Un retard dans l'avis de fin de bail retourné par le locataire peut lui causer des pénalités financières importantes puisque sans avis reçu dans les délais, le bail est renouvelé automatiquement.

ATTENTION : Refusez les demandes d'informations trop intrusives.

Le propriétaire peut s'enquérir de vos noms et coordonnées, de votre comportement face à vos responsabilités de locataire (payer le logement à temps, se comporter de manière correcte, nettoyer son logement, joindre le propriétaire dès que possible lors d'un problème pour lequel des réparations ou des services sont nécessaires, etc.) et de vos habitudes de paiement.

Cependant **vous n'avez pas à divulguer** votre :

- Numéro d'assurance sociale (NAS) (voir la section [Obtention d'un numéro d'assurance sociale \(NAS\) pour le stage](#)) ;
- Numéro de permis de conduire ;

- Numéro de la carte d'assurance-maladie ;
- Numéro de compte bancaire.

Divulguer ces informations personnelles peuvent entraîner [l'usurpation de votre identité et des fraudes !](#)

ATTENTION :

La [Charte québécoise des droits et libertés de la personne](#) stipule qu'en matière de logement **la discrimination est interdite**. Conséquemment, un propriétaire ne peut refuser la location d'un logement pour des motifs liés à l'âge, au sexe, à la race, à l'origine ethnique, à la langue, à la religion, à l'orientation sexuelle ou à un handicap physique. Il ne peut pas non plus refuser de louer à une personne parce qu'elle est enceinte ou a un ou des enfants, sauf dans le cas où la taille restreinte du logement justifie un tel refus.

Le harcèlement est également interdit. Ainsi, un propriétaire (ou des voisins) ne peut user de gestes ou de paroles désobligeantes à l'égard d'un locataire afin de l'inciter à quitter les lieux ou de restreindre son droit à la jouissance paisible du logement.

Aussi regrettable que ce soit, il pourrait arriver que vous soyez victimes de discrimination et/ou harcèlement de façon directe ou indirecte. Il faut donc **être vigilant et ne pas tolérer les abus à son endroit**. Pour plus d'informations à ce sujet, ou pour déposer une plainte, se référer à la [Commission des droits de la personne et de la jeunesse du Québec](#).

Pour en avoir une explication simplifiée, consultez : <http://www.educaloi.qc.ca/capsules/la-discrimination-en-matiere-de-logement>

1.6 Le loyer

Modalités de paiement :

- Le loyer est généralement payé par chèque personnel, virement bancaire, voire en argent liquide.

IMPORTANT : Pour le paiement en argent, il est impératif d'obtenir un reçu attestant chaque paiement.

ATTENTION : Le propriétaire **ne peut pas exiger** du locataire:

- Un versement dépassant un mois de loyer ;
- Une somme d'argent autre que le loyer. **Par exemple**, un dépôt pour les clés ou une caution en cas de bris ;
- Le paiement à l'avance du loyer, à l'exception du premier mois qui peut être exigé en guise de réservation lors de la signature du bail ;
- Que les paiements du loyer se fassent par chèques postdatés.

Ces pratiques, bien qu'interdites, sont assez courantes. Si votre propriétaire s'y adonne, à vous de convenir d'une entente.

Défaut de paiement :

- En cas de non-paiement, de retards prolongés et/ou fréquents, le locataire s'expose à des frais majorés (loyer, intérêts et frais judiciaires), mais aussi à la résiliation du bail et à l'expulsion du logement. Veillez donc à payer votre bail à temps !

IMPORTANT : En cas de litige, il revient au locataire de prouver qu'il a effectivement acquitté ses frais de loyer d'où la nécessité de conserver ses reçus/relevés bancaires.

Augmentation de loyer :

- Le prix du loyer ne peut être augmenté en cours de bail, mais peut l'être lors de la reconduction du bail ou de la conclusion d'un nouveau bail. (Dans ce dernier cas, le propriétaire doit mentionner au nouveau locataire le plus bas loyer payé au cours des 12 derniers mois précédant l'entrée en vigueur du nouveau bail) ;
- Il n'y a pas de plafond sur les augmentations de loyer, ni de taux fixes d'augmentation ;
- Un locataire peut contester l'augmentation du loyer par écrit dans les délais prescrits. Si le propriétaire et lui n'arrivent pas à s'entendre, la Régie du logement (RLQ) peut être appelée à fixer le loyer.

Sources :

- <http://www.rdl.gouv.qc.ca/fr/publications/paiement.asp>
- <http://www.rdl.gouv.qc.ca/fr/publications/nonreconduction.asp>

1.7 Ameublement

Pour vivre confortablement dans un nouveau logement, il faut se procurer toute une panoplie de meubles, d'électroménagers, de petits appareils électriques ou autres articles domestiques usuels, ce qui représente des dépenses souvent considérables.

Pour obtenir des meubles ou des électroménagers neufs à prix abordable, rechercher les soldes assez fréquents offerts par les détaillants locaux ([Best Buy](#), [Brault & Martineau](#), [Future Shop](#), [Homesense](#), [La Baie](#), [IKEA](#), [Sears](#), [Target](#), [Walmart](#), etc.)

BON À SAVOIR : Conserver son reçu de caisse pour s'éviter des ennuis

Lorsqu'on fait des achats importants, il est toujours sage de conserver son reçu en vue d'un éventuel échange, remboursement ou réclamation de garantie.

ASTUCE : Achetez plusieurs meubles dans un magasin et économisez !

Le vendeur peut vous encourager à l'achat de plusieurs **meubles et électroménagers** dans son magasin en proposant un item gratuit ou une réduction générale de prix, par exemple 15%, soit l'équivalent des taxes.

ASTUCE : Payez par carte de crédit pour bénéficier d'une garantie prolongée

Plusieurs cartes de crédit offrent automatiquement une garantie prolongée sur les achats effectués. En cas de problème avec vos meubles ou vos électroménagers, ceci peut être très utile.

Pour trouver des meubles ou électroménagers d'occasion à prix très réduits voire gratuits :

- Se renseigner auprès des organismes communautaires locaux (l'[Armée du Salut](#), le [Comptoir Emmaüs](#), le [Comptoir Saint Vincent de Paul](#), etc.) ;
- Consulter les petites annonces des journaux ou de divers sites Internet

- <http://lespac.com>
- <http://kijiji.ca>
- <http://craigslist.ca>
- www.cherchetrouve.ca
- Visiter les ventes de garage (ventes-débaras) et les marchés aux puces organisés dans son quartier.

ASTUCE : Faire des achats de meubles et d'électros optimaux !

Dans l'optique d'utiliser le plus judicieusement possible son budget d'ameublement, il peut valoir la peine d'acheter des électroménagers neufs sous garantie (pour lesquels on n'aura pas à assumer de réparations) et des meubles usagés encore en très bon état.

1.8 Électricité/chauffage/eau chaude

Lorsque l'électricité, le chauffage ou l'eau chaude ne sont pas compris dans le loyer, il revient au locataire du logement de s'abonner au service d'électricité. Pour ce faire, vous n'avez qu'à communiquer avec la société d'État Hydro-Québec et à faire mention de la date de prise de possession du logement.

Hydro-Québec

1 -888 -385-7252

www.hydroquebec.com

BON À SAVOIR : L'électricité, combien ça coûte?

Hydro-Québec peut fournir (sur demande) une estimation des coûts concernant la consommation électrique moyenne des occupants précédents d'un logement. Cette information peut s'avérer très utile pour l'élaboration d'un budget. Le propriétaire du logement peut également indiquer le coût estimé par mois.

IMPORTANT : Un grand verre d'eau, s.v.p. !

Au Québec, l'eau froide est **bonne à la consommation** et **gratuite** dans la majorité des municipalités. Profitez de cette ressource précieuse tout en ayant une consommation raisonnable et responsable!

1.9 Assurance-habitation

Il est fortement conseillé de contracter une assurance habitation pour son logement loué et les biens qui s'y trouvent afin de s'éviter bien des tracas. L'assurance-habitation couvre les possessions d'un assuré **contre le feu, le vol, le vandalisme, et certains autres dégâts**, en plus de lui offrir une **protection en responsabilité civile**. Ceci implique qu'advenant le cas où vous seriez tenu responsable de dommages causés involontairement à autrui ou au logement, la réparation des dommages serait alors assumée par l'assureur.

ASTUCE : Un inventaire, pas de galère !

Il est avisé de dresser un inventaire de l'ensemble de ses biens et de leur valeur respective (avec preuves justificatives si possible), d'en conserver une copie pour soi en lieu sûr et d'en faire parvenir à l'assureur une copie à conserver au dossier. Ainsi, la police d'assurance offerte sera

plus adaptée aux besoins réels de l'assuré et il sera plus facile pour lui d'être indemnisé en cas de dommages. Voici un [exemple d'inventaire](#).

Les courtiers et compagnies d'assurance privées proposent sur le marché une grande variété de produits d'assurance habitation, lesquels présentent des niveaux de protection et de coût différents. Pour trouver la couverture qui convienne le mieux à ses besoins au meilleur prix, il est important de se renseigner auprès d'un courtier et de comparer entre elles les offres de plusieurs assureurs.

Pour trouver un courtier :

<http://www.monmagasineurdassurance.com/quebec/>

Pour plus d'informations générales concernant les assurances :

Infoassurance

<http://www.infoassurance.ca/fr/habitation/locataire/ce-qui-est-assure/>

Bureau d'assurance du Canada

1 877 288-4321

www.bac-quebec.gc.ca

1.10 Communiquer ses coordonnées

Une fois emménagé dans un nouveau logement, vous devez communiquer votre nouvelle adresse. Il faut la faire parvenir, entre autres, à :

- Votre famille et vos amis ;
- Votre établissement scolaire ;
- Aux agences gouvernementales concernées ([CIC](#), [MICC](#), [MELS](#), [RAMQ](#), [Revenu Québec](#), [l'Agence du revenu Canada](#), [Hydro-Québec](#), [SAAQ](#)) ;
- À l'ambassade de votre pays d'origine au Canada.

Ainsi, on pourra aisément vous contacter, vous faire parvenir certains documents et/ou vous porter assistance en cas de besoin.

NOTES À COMPLÉTER : Trucs et astuces propres à votre région

2. SE NOURRIR

Au Québec, bien manger représente plus qu'une préoccupation, c'est une activité à laquelle on prend plaisir à s'adonner, seul, en famille, ou entre amis. D'ailleurs, les habitudes alimentaires québécoises présentent plusieurs particularités intéressantes notamment en ce qui concerne les noms et heures de repas et les aliments consommés tels que vous le fera découvrir cette section du guide.

2.1 Les repas

Le repas du matin : le déjeuner québécois, entre 6h et 8h

Contrairement à la désignation de « petit déjeuner » utilisée dans de nombreux pays francophones, au Québec, on prend le temps et on mange un bon « déjeuner ». Ce repas est généralement plutôt riche pour bien démarrer la journée et tenir tout l'avant-midi !

Le repas du midi : le diner/le lunch québécois, entre 11h et 13h

Contrairement à la désignation de « déjeuner » utilisée dans de nombreux pays francophones, au Québec, on ne perd pas de temps et on prend une pause « diner » ou « lunch » de 30 à 60 minutes, souvent à la cafétéria ou à la salle de diner si on a apporté sa « boîte à lunch ».

Le repas du soir : le souper québécois, entre 17h et 19h

Contrairement à la désignation de « diner » utilisée dans de nombreux pays francophones, au Québec, le repas du soir est un « souper ». Comme la période d'ensoleillement quotidien est courte en hiver et que la journée de travail se termine vers 16h-17h, les Québécois ont pris l'habitude de manger à une heure assez hâtive afin d'avoir encore du temps pour les loisirs en soirée. Ceci concerne surtout les jours de semaine.

Le repas du dimanche et de jours fériés : le « brunch », entre 11h et 14h

Certains week-ends et les jours fériés, les Québécois aiment se réunir autour d'un **brunch** (contraction de *breakfast et lunch* en anglais), un copieux repas fusionnant le repas du matin et du midi, soit le déjeuner et le diner. Le brunch s'étend souvent de 11h à 14h, parce que la compagnie de la famille et des amis autour de la table est fort agréable!

2.2 La cuisine québécoise

La cuisine québécoise a longtemps été une cuisine de subsistance basée sur les ressources disponibles au fil des saisons. C'est d'ailleurs pourquoi la plupart des plats traditionnels du Québec sont de type familial, simple, convivial et réconfortant face au climat rigoureux. Les pommes de terre, la viande et le sirop d'érable sont des incontournables.

Des plats traditionnels à essayer !

Cretons – Soupe aux pois – Fèves au lard – Ragoût de porc – Tourtière – Pâté chinois

Smoked meat – Poutine – Tarte au sucre – Pouding chômeur

À cet effet, voici des [recettes](#), des [recettes](#) et encore des [recettes](#) !

Avec le temps, l'influence des immigrants et des voyageurs a su conférer de la substance à la cuisine québécoise et contribuer à sa richesse et à sa diversité. De nos jours, les Québécois aiment manger des plats variés, savoureux, équilibrés et sants!

Voir le [guide alimentaire canadien](#) pour en savoir plus.

Le Québec se distingue également de plus en plus pour son innovation et son raffinement au niveau culinaire, ses produits évolués à base d'érable, ses fromages raffinés, ses viandes de bois (cerf, bison, caribou, wapiti), ses fruits de mer, ses vins et spiritueux (cidre et vin de glace) gagnant notamment en notoriété à l'international.

Où acheter ses aliments ?

Au Québec, faire son « épicerie » est synonyme de faire les courses, c'est-à-dire aller au supermarché pour acheter des produits alimentaires et de consommation courante. Pour ce faire, il existe plusieurs types de commerces convenant à tous les budgets, dont voici une brève description.

BON À SAVOIR : Faire les courses tous les jours de la semaine, c'est possible !

Au Québec, la plupart des commerces d'alimentation sont ouverts du lundi au dimanche.

2.3 Supermarchés

Les supermarchés sont des magasins d'alimentation grande surface proposant une variété impressionnante de produits et services (boulangerie, charcuterie et fromages, prêt-à-manger, poissonnerie, fruits et légumes, boucherie, épicerie, bières et vins, tabac, entretien ménager, etc.). Certains supermarchés offrent même une sélection de spécialités du terroir, de produits d'importations et/ou d'aliments naturels et biologiques. Leurs heures d'ouverture régulières sont **du lundi au dimanche de 8h à 22h**.

On peut classer les supermarchés en 2 catégories :

- **Les supermarchés traditionnels**, comme [IGA](#), [Métro](#), et [Provigo](#), donnent presque exclusivement dans l'alimentation. Dans un décor et une ambiance chaleureuse, ils offrent à la fois des produits de base et des produits hauts de gamme, à des **prix allant d'abordables à élevés**. Ces supermarchés se trouvent généralement à même les quartiers résidentiels et sont **facilement accessibles à pied, à vélo ou en autobus**. On peut donc y passer tous les jours et n'acheter que quelques articles à la fois.
- **Les supermarchés à escompte**, tels que [Loblaws](#), [Maxi](#), [Super C](#), [Walmart](#), [Target](#) et [Costco](#) (celui-ci nécessite un abonnement), offrent en plus des produits alimentaires des vêtements et des articles pour la maison, souvent en **grands formats et à des prix très abordables**. En fonction de leur emplacement, certaines succursales proposent aussi de vastes rayons de produits ethniques non périssables (riz, épices, sauces, conserves, jus, etc.). Par contre, comme ces supermarchés sont souvent situés en périphérie du centre-ville, **il peut être difficile d'y accéder si on ne possède pas de voiture**. De façon à maximiser son déplacement, quand on s'y rend, on achète habituellement en grande quantité, pour une semaine entière, voire plus longtemps, ou encore en prévision d'un grand événement.

BON À SAVOIR : Commande en ligne et livraison à domicile !

Certains supermarchés offrent des services de commande par Internet et/ou de livraison à domicile. Ceci peut être avantageux pour la personne qui manque de temps, qui ne peut se déplacer pour faire les courses ou n'a pas de véhicule pour transporter une grande quantité de produits achetés. Souvent, ce service est offert gratuitement par le magasin, mais il est approprié de remettre au livreur à domicile un pourboire de 2 à 5\$ dépendamment de la quantité d'articles livrés.

BON À SAVOIR : Feuilletez les « circulaires de rabais ».

Les annonces (prospectus) promotionnelles hebdomadaires émises par chacun des supermarchés (en version papier ou en ligne) permettent de trouver des réductions avantageuses sur certains articles. Souvent, les supermarchés ont une politique d'ajustement des prix, donc si vous trouvez moins cher ailleurs, sur présentation de la circulaire, on vous fera le même prix.

ASTUCE : Un « lift » pour l'épicerie!

Il peut être intéressant de recourir au covoiturage (voir la section [Covoiturage](#)) pour aller faire son épicerie. Ainsi, on économise temps et argent pour notre déplacement, on peut transporter davantage de biens, et ce, en plus d'être en agréable compagnie!

ASTUCE : Commandez vos produits!

Lorsqu'un article n'est pas disponible sur les rayons du supermarché, vous pouvez vous informer auprès de l'épicier. S'il lui en est possible, il lui fera plaisir de faire la commande pour vous, si la quantité que vous commandez (seul ou en groupe) est suffisante.

2.4 Épicerie de quartier

Les épicerie de quartier sont des magasins d'alimentation semblables aux supermarchés mais de taille beaucoup plus modeste et souvent détenues par des particuliers. Si on n'y jouit pas nécessairement d'une grande diversité de produits ou de prix particulièrement bas, le service à la clientèle y est généralement très amical et personnalisé.

2.5 Magasins d'alimentation spécialisés

Les magasins d'alimentation spécialisés sont des commerces qui desservent une clientèle aux besoins particuliers. Ainsi, **les épicerie spécialisées africaines, asiatiques, latino-américaines ou maghrébines**, lesquelles proposent toute une variété de produits typiques de ces régions du monde, sont des incontournables pour quiconque est en manque des saveurs de chez soi ou cherche à mettre un peu d'exotisme dans son assiette! Par ailleurs, **les épicerie d'aliments naturels, casher ou halal** répondent à la demande de celui ou celle qui a des préférences ou restrictions alimentaires (alimentation naturelle et biologique, végétarisme, allergies, interdits alimentaires religieux, etc.). Si ces commerces sont très nombreux dans les grands centres urbains, ils se font parfois plus rares en région du Québec.

ASTUCE : Accédez aux produits que vous aimez!

Si dans votre région aucune épicerie n'offre les aliments spécialisés que vous recherchez, il est possible de :

- procéder à leur commande en ligne et de vous les faire livrer directement à votre domicile;
- appeler des épiceries spécialisées dans une autre région pour voir si elles peuvent vous expédier un colis;
- profiter d'un voyage dans une autre ville pour faire des réserves!

BON À SAVOIR : Heures d'ouverture réduites

Les supermarchés, épiceries de quartier et magasins d'alimentation spécialisés présentent des heures d'ouverture réduites ou sont fermés lors de certains jours fériés. Il faut donc prévoir faire des provisions supplémentaires quelques jours à l'avance pour ne pas être pris au dépourvu et n'avoir comme seul recours le dépanneur.

2.6 Services communautaires en alimentation

Plusieurs organismes communautaires québécois proposent des services liés à l'alimentation, que ce soit du dépannage alimentaire, des services de repas, des épiceries communautaires, de la cuisine collective, des formations sur la nutrition, etc.

Ces services sont généralement offerts à prix modique ou gratuitement et ciblent notamment les étudiants et nouveaux arrivants !

Il ne faut donc pas hésiter à y recourir, d'autant plus que cela peut représenter une belle occasion de faire des rencontres tout en se familiarisant avec la cuisine québécoise.

L'[Armée du Salut](#) et les différentes [Moissons du Québec](#) sont notamment des organismes qui ont fait leurs preuves en matière d'aide alimentaire. Vous trouverez d'autres organismes en visitant [ce lien](#) ou en recherchant les termes « aide alimentaire », « comptoir alimentaire », « dépannage alimentaire », « repas communautaires », etc., sur internet.

2.7 Dépanneurs

Les dépanneurs (aussi appelés « tabagies ») sont de petits commerces se trouvant au cœur des quartiers résidentiels ou en bordure des grands axes routiers qui, comme leur nom l'indique, « dépannent » le client, c'est-à-dire le tire d'embaras en lui offrant divers services. Les dépanneurs sont généralement **ouverts tous les jours, fériés ou non, de 7h à 23h, ou encore 24h/24**. Cependant, ces services de « dépannage » ont un coût, puisque les prix pratiqués sont souvent plus élevés qu'au supermarché. Outre certains aliments de base (pain, lait, jus, conserves), on trouve au dépanneur des grignotines, des friandises, des boissons gazeuses, de la bière et autres boissons alcoolisées, du tabac, des billets de loterie, des produits de soin personnel, d'entretien ménager, pour animaux domestiques ou liés à la conduite automobile. Parmi les chaînes de dépanneurs connues figurent notamment [Boni-Soir](#), [Couche-Tard](#) et [Dépanneur Du Coin Ultramar](#).

BON À SAVOIR :

Les tickets et laissez-passer hebdomadaires ou mensuels **d'autobus** s'achètent dans les dépanneurs et dans les pharmacies (Famiprix, Uniprix ou Jean Coutu)!

2.8 Restaurants

Les restaurants au Québec sont nombreux et présentent tous les types de menus convenant à tous les types de budget. Si on trouve aux quatre coins de la province, des relais gastronomiques et des établissements mettant à l'honneur les mets du terroir ou la cuisine du monde, ce sont néanmoins les succursales de restauration familiale ou rapide, ou encore les comptoirs libre-service qui demeurent les plus populaires. [Mikes](#), [Normandin](#), [St-Hubert](#) et [Tim Hortons](#) sont entre autres des restaurants que les gens aiment fréquenter pour leur bon rapport qualité/prix.

IMPORTANT : Laisser du pourboire si le service est bon !

Du fait qu'en plus du prix du repas et des taxes applicables on est tenu de verser un pourboire en guise d'appréciation du service rendu (15% de la facture avant taxes), on doit s'attendre à une facture plus onéreuse ! (Voir la section [Pourboires](#)).

BON À SAVOIR: Restaurants « Apportez votre vin »

Certains restaurants « Apportez votre vin » permettent au client d'apporter son propre vin (ou sa propre bière) pour accompagner son repas. Sachant que les boissons alcoolisées sont ordinairement très dispendieuses dans les restaurants, il s'agit d'un moyen avantageux de faire diminuer le prix de sa facture !

ASTUCE : Le plaisir d'un repas au restaurant sans trop d'impact sur votre portefeuille !

Plusieurs établissements de restauration offrent des promotions à certaines clientèles et/ou certains jours de semaine, par exemple soirées des dames, lundi à 50%, etc. Renseignez-vous pour en tirer pleinement avantage !

2.9 La Société des alcools du Québec (SAQ)

La Société des alcools du Québec (SAQ) est la société d'État responsable du commerce des boissons alcoolisées au Québec. On trouve dans ses succursales des bières importées, du vin, des spiritueux et divers accessoires liés à la consommation de ces produits. Il importe de savoir que les prix qui y sont pratiqués sont parmi les plus élevés au monde ! À titre d'exemple, le prix moyen d'une bouteille de vin avoisine 15\$. Pour connaître l'emplacement des succursales et les produits disponibles, consultez www.saq.com.

BON À SAVOIR : Acheter de l'alcool ailleurs qu'à la SAQ, c'est possible ?

Les spiritueux s'achètent quasi exclusivement à la SAQ, mais le vin et la bière peuvent s'acheter en épiceries et dans les dépanneurs avant 23h.

BON À SAVOIR : Transport des boissons alcoolisées

De nombreuses municipalités québécoises interdisent la consommation d'alcool ou la possession d'une bouteille, cannette ou autre récipient ouvert contenant de l'alcool dans la rue ou dans un endroit public. Lors de ses déplacements, il est donc recommandé de mettre tous contenants d'alcool dans un sac opaque pour éviter d'être interpellé par la police.

IMPORTANT: SAQ ≠ SAAQ

La Société des alcools du Québec (SAQ) est à ne pas confondre avec la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ). D'ailleurs, l'alcool au volant est une pratique à éviter!

IMPORTANT : La modération a bien meilleur goût !

Au Québec, la réglementation sur l'alcool est très stricte, d'où l'importance d'une consommation modérée et responsable. Pour plus d'informations à ce sujet, voir la section [Tabac, alcool et drogues](#).

NOTES À COMPLÉTER : Trucs et astuces propres à votre région

3. SE VÊTIR

3.1 S'adapter au climat québécois

Le Québec jouit d'un climat continental humide caractérisé par de larges écarts saisonniers de température. Cependant, il ne faut pas tomber dans les stéréotypes des conditions climatiques extrêmes de la canicule de + 30 °C en été et du froid glacial de – 30 °C en hiver.

Ces températures sont de plus en plus rares! Pour ce qui est de la température moyenne, puisqu'elle est changeante d'une ville à l'autre, il vaut mieux consulter les températures moyennes précises pour une ville donnée.

Pour cela, consulter : http://meteo.gc.ca/city/pages/qc-133_metric_f.html

Malgré tout, il n'en demeure pas moins qu'avec les températures changeantes, et les 4 saisons marquées, savoir comment se vêtir convenablement n'est pas chose facile ! Cette section vise donc à vous informer sur comment vous habiller adéquatement pour toutes les saisons, et pour toutes les occasions!

BON À SAVOIR : La température variable, un vaste sujet de conversation !

Au-delà des tendances saisonnières, la température demeure grandement **variable** d'une ville à une autre, **d'un jour à l'autre**, voire même d'un moment de la journée à un autre ! De par ces changements versatiles, parler de la température est une bonne entrée en la matière pour démarrer une conversation au Québec! Alors ... » Et puis chez vous, Y fais-tu beau ? »

L'été (juin, juillet août)

L'été au Québec est généralement beau et chaud. C'est le moment idéal pour arriver au Québec et commencer son séjour d'études en douceur!

Les températures les plus chaudes sont enregistrées en juillet et au début août et peuvent être difficiles à supporter en raison d'un haut taux d'humidité. Puisque l'été est de courte durée, il faut toutefois faire en sorte d'en profiter au maximum.

Les vêtements et articles à prévoir pour la saison estivale sont :

- t-shirt ou chemise à manches courtes
- short ou pantalon court
- pantalon léger
- robe/jupe de plage
- sandales, chaussures légères, ou espadrilles pour les courts déplacements
- chaussure de marche avec bon maintien de la cheville pour les longues marches de randonnée
- maillot de bain
- chapeau ou casquette
- lunettes de soleil
- imperméable léger en cas de pluie
- chandail de coton ouaté (molletonné) à manches longues pour les soirées fraîches
- Les tissus estivaux légers, élastiques et qui sèchent vite sont à privilégier : coton, lin, élasthane/spandex, etc.

L'automne (septembre, octobre, novembre)

En septembre, les dernières belles journées ensoleillées sont très appréciées et marquent les premiers jours de la rentrée scolaire de l'automne! En octobre, les journées sont plus fraîches, mais c'est la fameuse période « des couleurs » avec des arbres aux feuilles vertes, jaunes, oranges et

rouges. Cette période est très appréciée, car la luminosité particulièrement vive et la nature très colorée donnent des paysages à couper le souffle!

Par ailleurs, lorsqu'une période de beau temps et de regain de chaleur peut apparaître après les premières gelées, c'est le fameux « été indien »!

En novembre, le temps plus frais, pluvieux et gris s'installe. À cette période de l'année, les averses de pluie sont aussi fréquentes. Puis, arrivent les premières précipitations de neige, parfois dès la mi-octobre, et le temps froid qui s'installe.

Les vêtements et articles à prévoir pour la saison automnale sont :

- chandail long
- pantalon
- manteau coupe-vent « jacket »
- imperméable
- chaussures ou bottes étanches / de pluie
- chapeau ou casquette
- foulard/écharpe
- gants ou mitaines (moufles)
- Parapluie

L'hiver (décembre, janvier, février)

On associe souvent l'hiver québécois aux vagues de froid intense, aux grands vents et aux tempêtes de neige. Certes, les températures peuvent parfois se faire très froides (jusqu'à -30 °C avec facteur vent), surtout en janvier et en février, mais elles sont de plus en plus rares ! L'hiver est aussi synonyme de très belles journées propices à la pratique d'activités de sport et de plein air ! Alors, apprivoisez cet hiver qui gagne à être découvert et sortez dehors bien habillés!

ATTENTION : Soleil n'est pas toujours synonyme de chaleur !

Il faut se méfier des journées hivernales ensoleillées, car ce sont les plus froides ! En revanche, lorsque le ciel est nuageux ou qu'il neige, il est plus agréable de se retrouver à l'extérieur. Il faut donc à la fois bien se couvrir, mais aussi mettre une crème solaire sur le visage et les oreilles pour éviter les coups de soleil!

Les vêtements et articles à prévoir pour la saison hivernale sont :

- sous-vêtement long
- chandail long
- pantalon
- manteau d'hiver (de neige) avec doublure en duvet
- combinaison/pantalon d'hiver (de neige)
- bas (chaussettes) en laine mélangée
- tuque (bonnet)
- gants ou mitaines (moufles)
- foulard (écharpe) ou cache-cou
- bottes d'hiver (doublées avec semelle épaisse)
- Les tissus hivernaux chauds (laine, velours, polyester, nylon, duvet, etc.) sont à privilégier.

ASTUCE : Achetez vos vêtements d'hiver et de ski au Québec !

Les vêtements d'hiver achetés à l'étranger n'étant généralement pas suffisamment chauds pour les hivers québécois, procurez-vous les sur place ! Vous éviterez d'encombrer vos valises et vous vous assurerez d'acheter des articles appropriés pour l'hiver québécois !

ATTENTION : Éviter les engelures liées au froid

Le froid, la pluie, la neige et le vent peuvent, lors d'une exposition prolongée, causer des engelures, lesquelles sont gênantes et très douloureuses. Pour s'en prévenir, il est important de bien hydrater/crémer son corps et couvrir sa peau fragile, particulièrement le nez, les oreilles, les mains et les pieds, avant de sortir à l'extérieur.

En hiver, se promener en mocassins et en petite veste de cuir pour garder « le style » est donc à éviter !

BON À SAVOIR: Pour chaque saison/occasion, on trouve chaussure à son pied !

À l'école ou au travail, les québécois portent des chaussures d'intérieur, tandis qu'à la maison ils optent pour les bas (chaussettes) et les pantoufles. Alors si vous ne voulez pas être suivi à la trace et être réinvité chez vos amis québécois, enfiler les bonnes chaussures !

Le printemps (mars, avril mai)

Au printemps, le mois de mars est synonyme des dernières précipitations de neige, tandis qu'avril et mai se caractérisent par un retour tant espéré du temps doux. Si la fonte des neiges et la pluie font place à un paysage de sloche (gadoue) parfois repoussant, le soleil timide et la floraison des plantes donnent quant à eux envie de sortir dehors !

Les vêtements et articles à prévoir pour la saison printanière sont :

- chandail long
- pantalon
- manteau coupe-vent « jacket »
- imperméable
- chaussures ou bottes étanches / de pluie
- chapeau ou casquette
- foulard/écharpe
- gants ou mitaines (moufles)
- parapluie

Pour choisir les vêtements qu'il convient de porter, il est opportun de **s'informer des prévisions météorologiques quotidiennes** selon votre localisation. À cet effet, consultez : [Environnement Canada](#) ou [Météo Média](#) .

ASTUCE: S'habiller en « pelures d'oignon »

Au Québec, il vaut souvent mieux porter plusieurs couches de vêtements afin de pouvoir s'ajuster lorsque la température se réchauffe ou que l'on passe de l'extérieur vers l'intérieur et vice versa. Comme les bâtiments sont bien isolés et chauffés, il n'est pas rare de porter un manteau chaud dehors et de se retrouver confortablement en t-shirt à l'intérieur!

ASTUCE : Portez le « coton ouaté » !

Beau temps, mauvais temps, chaud ou moins chaud, été comme hiver, porter le « coton ouaté » c'est-à-dire le « sweat-shirt » : la veste de sport à manches longues avec fermeture éclair est un incontournable !

3.2 Se vêtir adéquatement au cours de la formation et du stage

Que ce soit dans le cadre de la formation à l'établissement scolaire ou du stage en entreprise, il est nécessaire d'adopter une tenue vestimentaire adaptée aux activités à réaliser. Cette information vous sera fournie au début de formation par votre département.

Dans les cours de nature théorique en salle de classe, on est habituellement libre de porter les vêtements et accessoires de son choix. Il peut s'agir de vêtements classiques (pantalon/ jupe au genou, chemise/blouse, etc.) ou plus décontractés (jeans, t-shirt, chandail de coton ouaté, etc.), pour autant que les articles choisis soient propres et décents.

Dans les cours de nature pratique en atelier ou en laboratoire, on doit se conformer aux normes en vigueur afin d'assurer la salubrité des lieux et/ou la sécurité des personnes qui s'y trouvent. Dans certains cas, il s'agit simplement d'avoir les cheveux attachés ou d'éviter les bijoux et vêtements amples. Dans d'autres cas, il faut se munir de vêtements et d'articles de protection (sarrau, veste, gants, lunettes, casque, bottes, etc.).

Au lieu de stage, la tenue vestimentaire à adopter dépend de l'employeur. Ce dernier établit des normes en matière d'apparence et d'habillement au sein de l'entreprise afin d'assurer la sécurité des employés ou encore de projeter une certaine image auprès de la clientèle. Par exemple, certains employeurs fournissent un uniforme de travail, tandis que d'autres s'en tiennent à des suggestions quant au type, au style ou aux couleurs de vêtements à privilégier. Lorsque les exigences de l'employeur sont raisonnables, on est tenu de s'y soumettre, sans quoi on risque des mesures disciplinaires lesquelles pourraient compromettre la réussite de son stage. Il est aussi important de soigner son apparence pour démontrer à la fois son professionnalisme et son respect vis-à-vis de l'entreprise.

BON À SAVOIR: La fréquence de changement et de lavage des vêtements.

En toute occasion, les Québécois ont l'habitude de porter des vêtements différents tous les jours et de laver ces derniers régulièrement. Porter les mêmes vêtements que la veille ou encore des vêtements tachés ou mal odorants peut être perçu comme un signe de malpropreté, de négligence ou d'indifférence. Il est donc important de respecter cette norme sociale pour faciliter son intégration.

Où acheter ses vêtements ?

Pour acheter des vêtements et accessoires, plusieurs options sont disponibles. En voici quelques-unes.

BON À SAVOIR : Heures de magasinage prolongées !

Au Québec, la plupart des magasins sont ouverts tous les jours de la semaine ! Du samedi au mercredi, les heures d'ouverture sont généralement de 9h (10H) à 17h tandis qu'elles sont de 9h (10H) à 21h les jeudis et les vendredis.

3.3 Grands magasins

Les grands magasins, tels que [La Baie](#), [Sears](#), [Target](#), [Walmart](#) et [Winners](#), sont des commerces de large superficie, qui offrent de tout pour la maison et la personne. En ce qui concerne les vêtements spécifiquement, on peut y trouver tous les morceaux nécessaires pour se vêtir de la tête aux pieds, en toutes occasions et à un rapport qualité-prix avantageux. Les grands magasins sont généralement situés dans ou à proximité des centres d'achats urbains, lesquels sont d'immenses bâtiments où l'on peut aller d'un magasin à l'autre sans avoir à sortir dans la rue.

3.4 Boutiques spécialisées

Situées dans les centres commerciaux ou ayant pignon sur rue, les boutiques spécialisées se distinguent soit par la clientèle qu'elles desservent (enfants, petite taille, taille forte, etc.), soit par le type de produits qu'elles proposent (prêt-à-porter, travail, saisonnier, sports, sous-vêtements, chaussures, accessoires, etc.). Bien que les prix pratiqués y soient généralement plus élevés, on choisit souvent de faire ses achats dans des boutiques spécialisées pour le choix et la qualité des produits offerts ainsi que pour les judicieux conseils prodigués par les vendeurs expérimentés qui y travaillent.

Pour trouver des vêtements d'hiver, [Atmosphère](#), [MEC](#), [Sail](#), et [Sports Experts](#) sont des boutiques spécialisées reconnues pour leur bon rapport qualité/prix.

ASTUCE : Achetez en solde/à rabais. Il est à noter que les magasins offrent des rabais tout au long de l'année. Les grands magasins et boutiques spécialisées soldent les vêtements d'été en juillet et en août et les vêtements d'hiver en janvier et en février. C'est l'occasion d'acheter à prix considérablement réduit certains articles normalement dispendieux pour la saison courante ou en prévision de l'année suivante !

BON À SAVOIR : Conserver son reçu de caisse pour s'éviter des ennuis. Lorsqu'on fait des achats importants, il est toujours sage de conserver son reçu en vue d'un éventuel échange, remboursement ou réclamation de garantie.

3.5 Friperies et magasins d'économie

Les friperies et les magasins d'économie sont de petits commerces gérés par des particuliers ou des organismes communautaires où l'on vend des articles d'occasion, c'est-à-dire qui ne sont pas neufs, mais encore en bon état. On y trouve des vêtements et des accessoires de toutes sortes à des prix modiques. Comme les nouvelles marchandises arrivent sur une base irrégulière et en quantité limitée, il faut visiter les friperies et magasins d'économie souvent et bien fouiller leurs rayons ! Certains grands magasins d'économie sont l'[Armée du salut](#), le [Comptoir Emmaüs](#), [Renaissance Québec](#) et le [Village des valeurs](#).

NOTES À COMPLÉTER : Trucs et astuces propres à votre région

4. SE DÉPLACER

Quand vient le temps de se déplacer au Québec, que ce soit pour ses activités courantes ou des voyages d'agrément, les options ne manquent pas ! Chaque moyen de transport présente certaines spécificités. Cette section du guide vous permettra de bien choisir lequel privilégier en fonction du déplacement à effectuer.

4.1 Automobile

Parce qu'elle permet de parcourir de grandes distances efficacement, rapidement et en toute liberté, l'automobile est sans contredit le moyen de transport favori des Québécois.

Pour vous renseigner sur les modalités de la conduite automobile au Québec, contactez-la :

Société de l'Assurance automobile du Québec (SAAQ)

1-800-361-7620

www.saaq.gouv.qc.ca

Permis de conduire

Pour conduire une automobile au Québec, il faut être détenteur d'un permis de conduire valide.

- **Celui qui détient un permis de conduire de son pays d'origine** peut conduire avec ce permis durant toute la durée de ces études et de ces stages à **condition de respecter les exigences suivantes** :
 - être titulaire d'un permis de conduire valide délivré par votre administration d'origine;
 - respecter les conditions spécifiées sur votre permis;
 - conduire uniquement un véhicule de promenade.

Il est à noter que si le permis de conduire du pays d'origine est rédigé dans une langue autre que le français ou l'anglais, il doit être accompagné d'un **permis de conduire international valide**. Pour plus d'informations, consulter le site internet de la [SAAQ](http://www.saaq.gouv.qc.ca).

- **Celui qui ne détient pas de permis de conduire** peut en obtenir un, ce qui implique de suivre des cours de conduite afin d'obtenir d'abord un permis d'apprenti conducteur, puis de compléter une période d'apprentissage.

BON À SAVOIR : Payer son permis de conduire, un beau cadeau d'anniversaire !

Le permis de conduire est valide pour quatre ans. Par contre, il faut en payer les droits et assurances tous les ans à sa date d'anniversaire pour conserver son privilège de conduire.

<http://www.saaq.gouv.qc.ca/permis/renouvellement/index.php>

Achat

Posséder son propre véhicule est utile quand on a à se déplacer fréquemment dans des secteurs éloignés. Lorsqu'on désire procéder à l'achat d'un véhicule, les démarches et frais inhérents à prévoir sont toutefois nombreux.

1) Trouver un véhicule

Pour trouver un véhicule neuf ou usagé, vous pouvez vous rendre chez un concessionnaire automobile ou consulter la section « automobile » des petites annonces des journaux régionaux, locaux et de divers sites Internet.

- <http://lespac.com>
- <http://kijiji.ca>
- <http://craigslist.ca>

En plus de la recherche sur les sites internet spécialisés, renseignez-vous auprès de vos collègues de classe et du personnel enseignant. Ils pourront vous fournir de bons conseils avant d'acheter votre véhicule. Il se peut qu'ils vous réfèrent à de « bons endroits » ou à des personnes qu'ils connaissent.

2) Inspecter le véhicule

Si vous choisissez un véhicule de seconde main, il vaut mieux faire inspecter celui-ci par un garagiste certifié afin d'en connaître la condition réelle avant de procéder à la transaction d'achat.

3) Immatriculer le véhicule

Pour rouler légalement sur les routes du Québec, tout véhicule doit être immatriculé auprès de la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ). Les frais d'immatriculation avoisinent 300\$ annuellement.

4) Assurer le véhicule

Vous devez contracter une assurance automobile de façon à être protégé en cas de vol ou d'accident subi ou encore causé sur autrui. Au Québec, la prime d'assurance moyenne se chiffre à plus de 500\$ par année, ceci dépendant bien sûr de plusieurs facteurs, dont le modèle du véhicule et les habitudes de conduite de son propriétaire. De plus, il faut prévoir un coût annuel pour l'immatriculation du véhicule qui comprend une assurance responsabilité civile.

5) Faire le plein du véhicule

Le prix de l'essence oscille autour de 1,35\$ le litre. Un plein hebdomadaire de 50 litres peut donc coûter près de 70 dollars.

6) Entretien et réparations du véhicule

À chaque année, des visites au garage pour de l'entretien périodique (ex. changement d'huile ou de pneus) et des réparations en cas de bris ou d'accident s'imposent. Les frais peuvent alors rapidement grimper.

7) Achat et/ou installation de pneus d'hiver du véhicule

Les pneus d'hiver bon marché se détaillent normalement entre 50\$ et 150\$ l'unité dépendamment du modèle et de la qualité choisis. Il faut donc s'attendre à déboursier entre 200\$ et 600\$ pour l'achat d'un lot de 4 pneus, ce à quoi s'ajoutent environ 70\$ de frais d'installation. Même si on s'y connaît en mécanique auto, il est recommandé de confier la tâche d'installation à un garagiste certifié pour des raisons de sécurité. Les pneus devraient être installés **dès que la température chute sous le point de congélation la nuit, ce qui peut survenir dès octobre.**

ASTUCE : Économies sur l'essence

Comme le prix de l'essence a tendance à souvent fluctuer (parfois il est plus élevé les weekends), être attentif au prix de l'essence et faire le plein lorsqu'il baisse peut représenter une belle occasion d'économie.

ASTUCE : On prend rendez-vous au garage !

L'achalandage dans les garages étant élevé à cette période de l'année, il vaut mieux être prévoyant et prendre rendez-vous avec son garagiste quelques semaines à l'avance pour s'assurer que son véhicule soit convenablement « chaussé » le moment venu.

IMPORTANT: Les pneus d'hiver, c'est obligatoire !

Au Québec, il est obligatoire de chauffer son véhicule de pneus conçus spécifiquement pour la conduite hivernale **du 15 décembre au 15 mars inclusivement** ! Toutefois, il est possible d'installer ces pneus d'hiver dès le mois de novembre et de les conserver plus longtemps que le 15 mars. Pour plus d'information :

http://www.saaq.gouv.qc.ca/securite_routiere/vehicules_technologies/pneus/index.php

Location

Celui qui n'a besoin de se déplacer que sporadiquement en voiture, pour une escapade hors des grands centres par exemple, a avantage à procéder à la location temporaire d'un véhicule. Pour ce faire, les conditions à satisfaire sont les suivantes :

- Être âgé de 21 ans et plus (25 ans dans certains cas)
- Posséder un permis de conduire valide
- Présenter des preuves d'identité
- Disposer d'un moyen de paiement (de préférence une carte de crédit)
- Contracter une assurance

Plusieurs agences dont [Avis](#), [Budget](#), [Discount](#), [Enterprise](#) et [Hertz](#) proposent des services de location de voitures. Les forfaits varient d'une agence à l'autre, il est important de bien se renseigner et de comparer les offres. À titre indicatif, les frais de location pour une journée se situent entre 60\$ et 100\$ dépendamment du modèle de véhicule désiré.

Si vous résidez à Montréal, Québec, Sherbrooke ou Gatineau, une autre possibilité de location réside en l'adhésion à la coopérative [Communauto](#). La coopérative met à la disposition de ses membres des centaines de véhicules, lesquels peuvent être empruntés, moyennant réservation préalable, en tout temps, à différents endroits stratégiques de la ville. Les frais de location varient alors en fonction de la durée de l'emprunt et du kilométrage parcouru.

Comportement du conducteur automobile

Qu'il s'agisse de son propre véhicule ou d'un véhicule loué, le conducteur automobile est tenu d'adopter un comportement conforme au code de la sécurité routière du Québec. Pour connaître les obligations et interdictions auxquelles il est soumis, se référer à la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ). Quiconque est reconnu fautif à cet égard est passible d'amendes et/ou de sanctions sévères.

Société de l'Assurance automobile du Québec (SAAQ)

1-800-361-7620

www.saaq.gouv.qc.ca

http://www.saaq.gouv.qc.ca/securite_routiere/comportements/index.php

ATTENTION : Comportement à risque

La vitesse et la conduite avec facultés affaiblies par l'alcool, les drogues ou certains médicaments sont des comportements dangereux très fortement réprimés au Québec. Pour votre sécurité et celle des autres, ne vous y risquez pas !

ASTUCE : La conduite hivernale

Même pour un conducteur expérimenté, les conditions routières sont parfois difficiles et les risques d'accident persistent en hiver. Pour tout savoir sur la conduite hivernale, les préparatifs et des conseils de sécurité, consultez [Transport Québec](#).

BON À SAVOIR : « Point zéro huit », ça veut dire quoi ? »

Pour un conducteur détenteur d'un permis d'apprenti conducteur ou d'un permis probatoire : il est interdit de conduire après avoir consommé de l'alcool (même un seul verre!). Cependant, pour un conducteur détenant un permis de conduire régulier, le taux d'alcoolémie autorisé par la loi est de « point zéro huit » (0.08), soit 80 mg par 100 ml de sang. Pour savoir si on a dépassé cette limite, il faut d'abord savoir ce à quoi correspond un verre standard. Il faut ensuite apprendre à calculer son propre taux d'alcoolémie, en fonction de son sexe, son poids et du nombre de consommations ingérées. [Éducalcool](#) explique comment s'y prendre.

4.2 Covoiturage

Le covoiturage est une pratique répandue et sécuritaire au Québec ! Covoiturer consiste en l'utilisation planifiée d'une même voiture par plusieurs personnes (qui se connaissent ou non) pour effectuer un même trajet. Il s'agit d'une façon de diminuer ses coûts de transport et d'améliorer son empreinte écologique tout en faisant des rencontres.

Pour les petits trajets fréquents, il est plus facile de trouver des partenaires de covoiturage en consultant les « babillards » de petites annonces ou le site internet de son établissement scolaire, les groupes de discussion dans les médias sociaux ou encore en recourant à la bonne vieille méthode du bouche-à-oreille !

Pour des déplacements ponctuels à l'extérieur de la ville : On peut convenir des modalités de covoiturage en ayant recours à des services centralisés tels [Allo-Stop](#), [Amigo Express](#) et [covoiturage.ca](#), lesquels mettent en relation conducteurs et passagers désirant partager la route.

4.3 Vélo

Le vélo permet un déplacement rapide, de même qu'une bonne dépense énergétique. Si acheter un vélo neuf peut être relativement dispendieux, on peut cependant trouver un bon vélo de seconde main à peu de frais dans un magasin d'articles de sport usagés ou en consultant les petites annonces des journaux régionaux et locaux et de divers sites Internet.

- <http://lespac.com>
- <http://kijiji.ca>
- <http://craigslist.ca>
- www.cherchetrouve.ca

Lors de la conduite du vélo, le cycliste doit :

- Porter des vêtements voyants et/ou un dossard pour assurer sa visibilité auprès des autres utilisateurs du réseau routier, ainsi qu'un casque pour se protéger en cas d'accident.
- Respecter, au même titre que les automobilistes avec qui il partage la route, le code de la sécurité routière du Québec, sans quoi il est passible d'amendes et d'autres pénalités. Se référer à la SAAQ pour connaître les [obligations](#) et les [interdits](#) en vigueur.
- Prendre certaines mesures pour **minimiser les risques de vol**. Il est conseillé de cadenasser son vélo à l'aide d'un cadenas de bonne qualité dans un endroit bien à la vue des passants, de façon à gêner le travail d'éventuels voleurs.

ATTENTION : Le vélo en hiver ce n'est pas toujours rigolo !

En hiver, la pratique du vélo peut s'avérer non sécuritaire en raison du gel et de la neige. Il faut alors redoubler de prudence ou prévoir un moyen de transport alternatif.

4.4 Autobus de ville

La plupart des grandes villes du Québec disposent d'un réseau de transport en commun bien établi. L'autobus de ville constitue une option confortable et peu coûteuse. On peut opter soit pour des billets unitaires, soit pour des laissez-passer hebdomadaires ou mensuels, lesquels sont en vente dans les dépanneurs. Des tarifs réduits pour les étudiants sont généralement applicables sur simple présentation d'une carte étudiante. Prendre le bus implique par contre de bien prévoir ses déplacements, car la fréquence des passages et les secteurs desservis peuvent être restreints.

ASTUCE : Soyez prévoyants ou marchez !

Pensez à acheter votre laissez-passer mensuel une semaine avant le début de chaque mois pour ne pas être pris au dépourvu et devoir vous rendre à votre destination à pied!

4.5 Taxi

Permettant à un passager d'être rapidement conduit de porte-à-porte à tout moment de la journée, le taxi est un moyen de transport très efficace, mais assez dispendieux au Québec. Le prix d'une course de taxi comprend un tarif de base de quelques dollars, lequel est majoré en fonction des kilomètres parcourus ainsi que des minutes d'attente.

BON À SAVOIR : Direction l'aéroport, monsieur le chauffeur !

Un tarif fixe est pratiqué à Québec (ville) et à Montréal, pour les trajets du centre-ville vers l'aéroport et vice versa.

Prendre le taxi est tout de même pratique pour de petits déplacements par temps mauvais, la nuit, ou après avoir bien fait la fête. Pour solliciter les services d'un taxi, il suffit de contacter par téléphone la centrale de répartition, de se rendre dans une aire de stationnement réservée aux taxis, ou encore de hélér un taxi directement sur la rue.

BON À SAVOIR : Taxis prépayé pour les soirées arrosées

Dans plusieurs villes du Québec, des coupons prépayés [Cool Taxi](#) sont disponibles chez les succursales de Banque Nationale, Couche-Tard, Familiprix et dans tous les centres d'appels de taxi participants. En acheter à l'avance pour soi ou pour ses amis est une initiative permettant de s'amuser tout en s'assurant un retour à la maison en toute sécurité.

4.6 Train et autocars

Quand vient le temps de se déplacer sur de grandes distances, le train et l'autocar constituent des options synonymes de confort et de quiétude.

Pour ce qui est d'abord du train, l'offre de service est gérée par la compagnie Via Rail Canada, laquelle propose divers forfaits adaptés à toutes les occasions. Il n'y a généralement que quelques départs par jour, mais on peut davantage profiter du splendide paysage.

Via Rail Canada (Trajets au Canada)

1 888 842-7245

www.viarail.ca

Quant à l'autocar, plusieurs compagnies offrent des services de transport interurbain. Les départs proposés sont plus nombreux et les prix plus compétitifs, des rabais étudiants s'appliquant dans la plupart des cas. Par contre, on peut avoir à composer avec des arrêts plus fréquents et avec des services ralentis en raison de mauvais temps ou d'embouteillage.

- **Orléans Express**, 1 888 999-3977
<http://www.orleansexpress.com/Search.aspx>
- **Limocar**, 1 866 692-8899
<https://www.transdev.ca/>
- **Intercar**, 1 800 806-2167
<http://www.intercar.qc.ca/>
- **Greyhound**, 1-800-661-8747
(Trajets en Amérique du Nord)
<http://www.greyhound.ca/>

NOTES À COMPLÉTER : Trucs et astuces propres à votre région

5. GÉRER SES FINANCES

Pour bien subvenir à l'ensemble de ses besoins tout en profitant au maximum du Québec, une bonne gestion de ses finances est primordiale. Afin de simplifier cette tâche, la prochaine section vous aide à clarifier certains points concernant l'argent au Québec et à exposer quelques conseils pratiques pour économiser des sous ici et là!

ASTUCE : De l'aide pour tenir un budget

Votre établissement scolaire peut vous aider de plusieurs façons à tenir un budget. Par exemple, il peut vous offrir de conserver une partie de votre argent de départ ou de votre bourse pour créer un fonds d'épargne ou d'urgence selon le cas.

5.1 Monnaie

- La devise officielle du Canada est le dollar canadien (CAD). Un dollar peut se subdiviser en 100 sous ou cents (¢).
- Des pièces métalliques de 5 ¢, 10 ¢, 25 ¢, 1 \$ et 2 \$ sont en circulation.
- Des billets de banque de 5 \$, 10 \$, 20 \$, 50 \$ et 100 \$ sont aussi en circulation.
- Les guichets automatiques ne distribuent que des billets de 20\$.
- Souvent les billets de 100 \$ sont rarement utilisés et peuvent même être refusés par certains commerçants. (il peut en être de même parfois pour les 50 \$ chez les petits commerçants, dépanneurs)
- L'argent américain peut être accepté (à un taux de change plus ou moins avantageux) par certains commerçants.

BON À SAVOIR

Un dollar canadien, en québécois, se dit une « piastre » (en phonétique « une piass »)

5.2 Compte bancaire

Pour gérer ses finances au quotidien, il est nécessaire de posséder un compte bancaire auprès d'une institution financière québécoise.

Deux grandes catégories d'institutions financières existent au Québec et délivrent les mêmes types de services bancaires :

- les **banques à charte** qui appartiennent à des actionnaires auxquels sont redistribués les profits ([Banque de Montréal](#) (BMO), [Banque Royale du Canada](#) (RBC), [Banque Canadienne Impériale de Commerce](#) (CIBC) [Banque Scotia](#), [Banque Toronto-Dominion](#)(TD), [Banque Laurentienne](#), [Banque nationale du Canada](#), etc.)
- les [Caisses populaires Desjardins](#) dont les membres propriétaires se partagent une partie des profits sous forme de ristournes.

Afin de déterminer avec quelle institution faire affaire, vous devez considérer la variété des services offerts, les frais qui y sont reliés, de même que la proximité des succursales. Il est à noter que les Caisses populaires Desjardins sont souvent plus présentes en région. **Ouvrir un compte bancaire** est assez facile. Il suffit de se présenter à la succursale de son choix et de fournir les pièces d'identité requises.

Deux types de comptes sont alors proposés :

- Le **compte chèque**, utile pour les transactions courantes (dépôts, retraits, virements, paiement de factures de services publics, achats de biens et services, etc.)
- Le **compte épargne**, destiné aux sommes excédentaires mises de côté en cas d'imprévu ou en prévision d'un grand projet.

ASTUCE : Ouvrir des comptes bancaiers en groupe

Pour faciliter l'ouverture des comptes bancaires, l'équipe-accueil de l'établissement scolaire pourrait fixer un rendez-vous dans une institution bancaire ou faire venir un représentant dans à son établissement pour un groupe d'élèves internationaux. Dans un cas comme dans l'autre, cette démarche permettra aux élèves internationaux d'obtenir de plus amples renseignements et de poser toutes leurs questions.

5.3 Carte de débit/carte de crédit

À l'ouverture d'un compte bancaire, une carte de débit (aussi appelée carte interac) est délivrée. Cette carte, combinée à un numéro d'identification personnel (NIP), permet d'accéder à son argent aux différentes succursales de l'institution financière, aux guichets automatiques bancaires, en ligne ou par téléphone. Elle permet aussi de régler ses achats chez la plupart des commerçants. Toute transaction réalisée au moyen d'une carte de débit est directement débitée au compte, ce qui permet de connaître en tout temps l'état de ses finances.

ATTENTION : Un NIP c'est secret.

Il est impératif d'assurer la confidentialité de son numéro d'identification personnel (NIP). Il ne faut donc pas le dévoiler à qui que ce soit. Dans l'éventualité où son NIP est connu ou que sa carte est perdue ou volée, l'institution financière doit en être avisée immédiatement.

BON À SAVOIR : Frais de transactions supplémentaires

Faire une transaction dans un guichet automatique d'une institution financière autre que celle où l'on détient un compte ou dans un guichet automatique privé (situé par exemple dans un dépanneur ou un restaurant) implique des frais de transactions supplémentaires.

Sur demande, une institution financière peut aussi fournir une carte de crédit (Visa, Mastercard, etc.), laquelle permet de faire des achats en magasin ainsi qu'en ligne. Si la carte de crédit est pratique, elle exige néanmoins une certaine discipline. À la fin de chaque mois, un relevé de compte comprenant une liste détaillée des transactions effectuées est transmis. On dispose alors d'une période d'environ 21 jours pour s'acquitter de son solde, sans quoi des frais d'intérêts mensuels élevés (souvent jusqu'à 20%) sont imputés à ce solde.

IMPORTANT : Au Québec, on devient propriétaire quand on a un (bon) historique de crédit

Contrairement à d'autres pays où acheter à crédit est peu valorisé, le système financier nord-américain, et donc québécois, se base sur l'achat à crédit et l'assiduité démontrée dans les remboursements mensuels. Souvent, pour vous prêter de l'argent en vue de la location/achat d'un logement ou d'un véhicule, il faut que les institutions financières enquêtent sur vous. Elles consultent alors votre historique de crédit pour déterminer si vous présentez un profil de bon payeur ou pas.

ASTUCE : Comment obtenir une carte de crédit quand on n'a pas d'historique ?

Certaines institutions financières, surtout en région, n'ont pas l'habitude de compter parmi leur clientèle des immigrants. Ainsi, quand vient le temps de leur octroyer une carte de crédit sans historique de crédit, elles peuvent se montrer réticentes ou s'avérer mal informées. Il est alors nécessaire d'être proactif et de négocier. Une option à considérer est celle de la carte de crédit prépayée (avec dépôt de garantie), laquelle implique d'avancer soi-même les fonds qui vont ensuite nous être prêtés. Après au moins un an de bonne gestion de ses dépenses et de remboursement dans les délais prévus, l'institution est à même de constater notre bon historique de crédit et de nous accorder une carte de crédit régulière ou un prêt plus substantiel. Une des cartes les plus accessibles est la [Visa Desjardins prépayée](#), mais il existe aussi des cartes Mastercard et American Express.

5.4 Transfert de fonds et traite bancaire

Pour la réception de fonds de l'étranger ou pour leur expédition, deux options sont envisageables :

- **Le transfert de fonds** s'effectue entre sa banque d'origine et sa banque au Canada. Il s'agit d'un moyen rapide et efficace d'accéder à son argent puisque les fonds sont généralement transférés en quelques jours à peine. Afin de faciliter les transferts, il est important de choisir une banque canadienne qui a des affiliations avec sa banque à l'étranger.
- **La traite bancaire**, aussi appelée mandat ou chèque de banque, est un service proposé par la plupart des institutions financières ainsi que par certaines agences spécialisées dont Western Union et MoneyGram, lequel permet d'effectuer un paiement à l'intention d'un tiers (ou de soi-même) à l'étranger. La traite bancaire constitue un instrument d'échange commode et sûr. Le délai d'attente pour avoir accès aux fonds se fait immédiatement ou dans les 24 heures suivant la traite bancaire.

BON À SAVOIR :

Des frais sont appliqués par la banque qui transfère les fonds et la banque qui reçoit les fonds. Vérifiez les frais de transfert, avant de procéder!

5.5 Chèques

Au Québec, l'utilisation de chèques personnels est peu répandue, car la plupart des commerçants refusent ce mode de paiement. Les chèques sont néanmoins utiles pour payer certains organismes officiels ou pour régler les factures d'un service mensuel comme le loyer ou l'électricité.

5.6 Budget

Afin de bien contrôler ses dépenses, il est sage d'établir un budget détaillé et de s'y tenir. Plusieurs postes budgétaires sont alors à considérer. Pour ce faire, comme le coût de la vie au Québec diffère de la plupart des autres régions du monde, il est souvent nécessaire de se familiariser d'abord avec le prix de certains biens et services courants.

ASTUCE : Soyez prévoyant, mettez de l'argent de côté !

Épargnez dès que possible de petites sommes à allouer à votre fonds d'urgence ou à vos projets à long terme, par exemple, pour l'achat d'un billet d'avion pour retourner dans votre pays d'origine.

Éléments relatifs au séjour au Québec	Estimation du coût annuel (CAD\$)	Commentaires
Frais imputés aux élèves (matériel scolaire, équipement de sécurité, etc.)	150 \$ à 950 \$	Ce montant varie en fonction du programme d'étude visé, et des conditions d'admission du CFP. Ce montant est estimé pour la durée du programme d'études (soit pour 1 à 2 ans)
Hébergement	3 600 \$	Soit environ 300 \$/mois pour une chambre en colocation ou en résidence étudiante <ul style="list-style-type: none"> • Pour un appartement 1 chambre : 600\$ • Pour un appartement 2 chambres : 800\$
Électricité/chauffage, blanchisserie, ameublement, etc.	250 \$	Soit environ 20\$/mois.
Internet, téléphone, câble,	660 \$	Soit environ 55\$/mois.
Nourriture	3 120 \$	achat de nourriture en magasin : 60 \$/semaine <ul style="list-style-type: none"> • lait (2 litres) : 4\$ • pain blanc tranché (675g) : 3,50\$ • riz (1 kilo) : 3,75\$ • fromage local (1 kilo) : 9\$ • œufs (12) : 3,25\$ • poitrines de poulet (1 kilo) : 10\$
Assurance maladie et hospitalisation (obligatoire)	595 \$	<ul style="list-style-type: none"> • examen dentaire : 125\$ • examen de la vue : 70\$
Transport (automobile, autobus, taxi)	600 \$	<ul style="list-style-type: none"> • autobus (billet unitaire): 3\$ • autobus (laissez-passer mensuel pour étudiant) : 50\$ • essence (1 litre) : 1,35\$
Vêtements	500 \$	<ul style="list-style-type: none"> • paire de jeans (neuve) : 40\$ • t-shirt (neuf) : 20\$ • espadrilles (neuves) : 100\$ • manteau d'hiver (neuf) : 200\$ • bottes d'hiver (neuves) : 100\$
Activités sociales et sportives (facultatif)	1 500 \$	<ul style="list-style-type: none"> • entrée au cinéma : 12\$ • repas (restauration rapide) : 8\$ • repas (restaurant familial) : 20\$ • boisson alcoolisée (bar) : 5-12\$/verre
Total des dépenses pendant 12 mois au Québec	10 975\$ à 11 775\$	Le coût de subsistance au Québec est de ± 1000 \$ par mois pour les frais de séjour.

5.7 Taxes

Au Québec, les prix affichés ne sont pas les prix réellement payés. En passant à la caisse, le consommateur doit aussi payer des taxes, soit la taxe de vente du Québec (TVQ), qui s'élève à 9,975

%, et la taxe fédérale sur les produits et services (TPS), qui s'élève à 5 %. Au total, c'est donc environ 15 % de plus que les prix indiqués qu'il faut assumer.

Pour l'achat d'un bien ou d'un service taxable de 100\$, le calcul se fait ainsi :

Prix de vente	100,00\$
TPS (100\$ x 5%)	5,00\$
TVQ (100 x 9,975%)	9,98\$
Total	114,98\$

BON À SAVOIR : Les produits alimentaires sont exemptés de taxes !

Plusieurs produits et services au Québec sont exemptés de taxes. C'est le cas des denrées alimentaires achetées en épicerie en vue d'être consommées à la maison et non dans l'immédiat (prêt à manger). Toutefois, vous devrez payer les taxes sur aliments comme les jus de fruit ou yogourt en portion individuelle (— de 600 ml), sur les friandises ou grignotines et aussi sur les pâtisseries vendues en paquets inférieurs à 6 unités.

Pour se renseigner sur les produits et services touchés ou exemptés de l'application de la TPS et de la TVQ, consulter le site [Services Québec-Citoyen](#).

5.8 Pourboires

Au Québec, le pourboire ou « tip » (somme d'argent remise volontairement par le client à un travailleur salarié à titre de remerciement), est rarement inclus dans le prix du service que l'on vient d'obtenir.

On se doit généralement de laisser du pourboire pour un service de nourriture et boisson aux tables dans un restaurant ou un bar. Le pourboire à laisser équivaut alors à **environ 15% (avant taxes)** du montant total de la facture et peut être influencé par son appréciation du service reçu. Lorsque l'on est servi au comptoir, le pourboire n'est pas obligatoire, mais quelques pièces de monnaie sont toujours bienvenues.

À sa discrétion, on peut également laisser du pourboire au livreur de nourriture à domicile, au chauffeur de taxi, au coiffeur, au voiturier/bagagiste, au guide touristique, etc.

BON À SAVOIR : Le pourboire c'est aussi un salaire.

Au Québec, les travailleurs à pourboire (restaurants, bars et hôtels) reçoivent un salaire de base moins élevé parce qu'il est tenu pour acquis que leur bon service sera récompensé par les clients. Comme le pourboire constitue une partie considérable de leur salaire, il est particulièrement mal vu d'ignorer cette norme, surtout si le service est à votre satisfaction!

5.9 Obligations fiscales (impôts)

Chaque année, les Québécois sont tenus de produire une déclaration d'impôts auprès des instances gouvernementales provinciale et fédérale désignées.

Il est possible que vous deviez aussi soumettre une déclaration d'impôts. Pour le savoir, votre statut de résidence fiscale est à déterminer. À titre indicatif, on remplit généralement les conditions de résidence fiscale quand on:

- Séjourne au Canada pendant 183 jours ou plus au cours de l'année d'imposition
- Paye un loyer au Canada
- A ouvert un compte bancaire au Canada

Dépendamment du statut de résidence fiscale établi, la marche à suivre peut varier. Pour plus d'informations, consultez le site Internet de [Revenu Québec](#) ou celui de [l'Agence du revenu du Canada](#).

Dates à retenir : Une année fiscale s'étend du **1er janvier au 31 décembre**. Il faut transmettre sa déclaration de revenus **au plus tard le 30 avril** de l'année qui suit l'année fiscale en cause.

Formulaires : Les formulaires de déclaration sont **disponibles en ligne** et peuvent être remplis **en version électronique ou papier**.

- [Formulaire Revenu Québec](#)
- [Formulaire Agence de revenu du Canada](#)

BON À SAVOIR : Différentes ressources sont disponibles pour faire ses impôts

Il existe de nombreux logiciels gratuits dont *ImpôtRapide* en ligne, pour faire ses impôts soi-même. En cas de besoin ou de questions, tous les logiciels vous référeront aux documents de l'Agence du revenu du Canada ou de Revenu Québec. Si vous avez besoin d'aide supplémentaire, vous pouvez toujours consulter le Bureau de l'aide financière de votre établissement scolaire.

Sinon, il existe des **comptoirs de préparation des déclarations** tenus par des bénévoles qui offrent également leur aide gratuitement ou à un tarif très abordable. Pour trouver un comptoir de déclarations de revenus fédérales et provinciales près de chez vous, consultez le site de [l'Agence de revenu du Canada](#).

6. COMMUNIQUER

Que ce soit pour obtenir des renseignements, donner des nouvelles à sa famille, ou raconter ses aventures à ses ami(e)s, les modes de communication au Québec sont variés et efficaces. Cette section en présente les principales caractéristiques.

6.1 Services postaux

Les bureaux de Postes Canada, ainsi que les comptoirs postaux installés dans certains magasins, dépanneurs et pharmacies, offrent toute une gamme de services (envoi et réception de lettres, de colis, de mandats, courrier recommandé, mandat-poste, etc.) Ils sont généralement ouverts tous les jours, mais n'assurent la livraison du courrier à domicile qu'en semaine.

BON À SAVOIR : Pour envoyer une lettre au Canada, bien indiquer l'adresse de l'expéditeur et du destinataire en n'oubliant pas le code postal alphanumérique (6 caractères soit 3 lettres et 3 chiffres ex : G1R 2P9)

Consultez le site de Postes Canada pour trouver un [bureau de poste](#) ou un [code postal](#), ou encore pour connaître [les tarifs](#) en vigueur.

Postes Canada : www.postescanada.ca

6.2 Services de téléphonie

Information générale sur la téléphonie en Amérique du Nord :

- L'indicatif international pour l'Amérique du Nord (Canada et États-Unis) est le (+1)
- L'Amérique du Nord est divisée en régions téléphoniques. Un indicatif régional à 3 chiffres est associé à chaque région. (par ex : 555)
- Chaque abonné se voit attribuer un numéro personnel à 7 chiffres. (par ex 123-4567)
- Un numéro de téléphone prend donc la forme (+1) 555 123-4567
- Les numéros débutants par 1 800, 1 866, 1 877, 1 888 sont gratuits.
- Les numéros débutants par 1 900 sont à **frais élevés**.
- En composant seulement trois chiffres, on peut accéder dans toutes les régions du Québec à des **services gratuits** :
 - (211) ressources communautaires de la région
 - (411) annuaire téléphonique
 - (511) ligne info transports
 - (711) service aux malentendants
 - (811) ligne infosanté
 - (911) ligne d'urgence (à n'utiliser qu'en cas de réel besoin)

IMPORTANT : Une taxe obligatoire pour le 911

Depuis 2010, une taxe réglementaire provinciale de 0,40 \$ est chargée à toutes personnes possédant un téléphone pour contribuer au financement des services 911 au Québec.

Des frais supplémentaires peuvent subvenir lors d'appels d'urgence au 911. À vous donc de vérifier quel pourrait être ces frais dans votre région.

Pour faire un appel :

- **local** (i.e. rejoindre un abonné dans la même région téléphonique), il suffit de composer le code régional et le numéro de l'abonné.
- **interurbain au Québec** (i.e. rejoindre un abonné dans une autre région téléphonique de la même province du Québec), il suffit de composer le 1, le code régional et le numéro de l'abonné.
- **interurbain au Canada ou aux États-Unis** (i.e. rejoindre un abonné d'une autre région téléphonique nord-américaine), on doit faire d'abord le (+1) puis le code régional et le numéro de l'abonné.
- **interurbain ailleurs dans le monde**, il faut composer le « 0 11 + indicatif international du pays + indicatif de ville (s'il y a lieu) + le numéro de l'abonné ».
- **à frais virés** (i.e. dont les coûts sont facturés à l'abonné qui reçoit l'appel), faire le « 0 » pour parler à un(e) téléphoniste et connaître la marche à suivre.

BON À SAVOIR :

Dans certains cas, l'indicatif régional que vous composez peut être le même que le vôtre, mais se situer dans une autre région téléphonique du Québec. En quel cas, un message automatique vous dira de recomposer en faisant d'abord le « 1 ». Il s'agira alors d'un appel interurbain (payant).

BON À SAVOIR : Des numéros de téléphones en lettres !

Certains services publics ou privés ont des numéros de téléphone composés de lettres afin d'en faciliter la mémorisation. Chaque lettre correspond alors à un chiffre du clavier téléphonique. On peut par exemple rejoindre le gouvernement du Canada en composant le 1-800- O-CANADA (1-800-622-6232).

6.3 Téléphonie mobile

Les téléphones portables/cellulaires sont de plus en plus utilisés par les Québécois. Pour s'en procurer un, on doit se rendre en succursale de l'un des nombreux fournisseurs de services (voir le tableau plus loin). Selon ses besoins et son budget, on choisit alors le modèle et le forfait qui convient.

Frais de départ	<ul style="list-style-type: none">• Dépendent du fait de signer un contrat ou non :<ul style="list-style-type: none">○ On peut obtenir un appareil à prix réduit, voire gratuit, en s'engageant à long terme (12, 24 mois) ;○ Sinon, on peut acheter un appareil à plein prix et payer ensuite au mois ou au moyen de cartes prépayées.
Type d'appareil	<ul style="list-style-type: none">• L'appareil de base permet d'envoyer et de recevoir des appels et des textos.• En plus de ces deux fonctions, l'appareil intelligent permet d'accéder à Internet et de télécharger des applications.
Appareil provenant d'un autre pays	<ul style="list-style-type: none">• Utilisation possible. La marche à suivre est à valider auprès du fournisseur.
Frais mensuels de base	<ul style="list-style-type: none">• Varient entre 25-50\$ dépendamment du forfait.• Comprennent généralement un certain nombre de minutes et de textos gratuits.

Frais supplémentaires	<ul style="list-style-type: none"> • S'appliquent sur : <ul style="list-style-type: none"> ○ service 911 d'appels d'urgence (obligatoire) ○ boîte vocale ○ afficheur ○ messages en attente ○ conférences à trois ○ forfaits interurbains ○ etc.
Interurbains (appels et textos)	<ul style="list-style-type: none"> • Tous les appels de 10 chiffres nécessitant le « 1 » devant l'indicatif régional (les 3 premiers chiffres) ou le « 011 » devant le code d'un pays sont considérés comme des interurbains. • Ces appels sont particulièrement dispendieux. Les compagnies de téléphonie mobile offrent toutefois des forfaits interurbains adaptés aux besoins.

ATTENTION : Des frais supplémentaire pour les appels interurbains

Au Québec, lorsque vous quittez la zone de couverture délimitée par votre fournisseur (interurbain), les compagnies de téléphone cellulaire chargent **les appels que vous émettez (appels sortants)**. Souvent, un message d'annonce du type « ceci est un appel interurbain » vous en informe. Donc, si vous ne voulez pas payer des frais supplémentaires, il est encore temps de raccrocher. De plus, lorsque vous quittez la zone de couverture délimitée par votre fournisseur (interurbain), les compagnies de téléphones cellulaires chargent **aussi les appels que vous recevez (appels entrants)**.

Par exemple, répondre à sa mère qui appelle de l'autre bout de la planète alors que vous êtes à l'extérieur de votre zone peut donc faire grimper en flèche sa facture de téléphone! Par contre, si vous êtes à l'intérieur de votre zone aucuns frais d'interurbain ne s'appliqueront.

En bref, pour ne pas payer de frais supplémentaires :

- Passez des appels seulement à des numéros **compris dans la même zone de couverture** indiquée par votre forfait;
- **Recevez des appels** seulement si vous êtes **dans la zone de couverture** indiquée par votre forfait

Pour les **messages textes, ceux qui sont envoyés au niveau national n'ont** aucuns frais d'interurbain, mais ceux envoyés à l'international en ont!

BON À SAVOIR :

Les appels interurbains sur téléphone « fixe », bien que moins cher que sur les téléphones « portables », sont en général beaucoup plus chers qu'ailleurs dans le monde. Vérifier le coût auprès de sa compagnie, avant d'effectuer des appels interurbains.

BON À SAVOIR : Un cellulaire portable ou un portable cellulaire? Là est la question !

Au Québec, les téléphones portables sont nommés des téléphones cellulaires, ou plus simplement des cellulaires. À noter qu'au Québec, les « portables » font référence aux ordinateurs portables.

ATTENTION : Vérifiez si votre téléphone cellulaire est utilisable au Québec
 Certains téléphones cellulaires achetés à l'étranger ne seront peut-être pas utilisables au Québec. Contacter votre fournisseur pour régler directement toutes ces questions! S'il est compatible, n'oubliez pas de souscrire à une option de **type « internationale » pour les appels, les messages textes et le web**. Penser également à activer cette option avant votre départ et à confirmer toutes les modalités avec votre fournisseur.

6.4 Téléphonie résidentielle

Avoir un téléphone à la maison peut être très pratique. Plusieurs compagnies proposent des services de téléphonie résidentielle au Québec (voir tableau plus loin). Pour obtenir une ligne téléphonique résidentielle, il suffit de contacter le service à la clientèle d'un fournisseur opérant dans sa ville.

Frais de départ	<ul style="list-style-type: none"> • Un dépôt est à verser pour l'activation du service.
Frais mensuels de base	<ul style="list-style-type: none"> • Varient entre 25-35\$. • Comprennent généralement des appels locaux illimités en nombre et en durée.
Frais supplémentaires	<ul style="list-style-type: none"> • S'appliquent sur : <ul style="list-style-type: none"> ○ service 911 d'appels d'urgence (obligatoire) ○ boîte vocale ○ afficheur ○ messages en attente ○ conférences à trois ○ forfaits interurbains ○ etc.
Interurbains	<ul style="list-style-type: none"> • Certaines compagnies indépendantes proposent des services interurbains avantageux, lesquels s'ajoutent directement à la facture du fournisseur de la ligne résidentielle : <ul style="list-style-type: none"> ○ Caztel : www.1010710.com ○ Yak : www.yak.ca ○ 1010100 : www.1010100.ca ○ 1010320 : www.1010320.com ○ 450 Tel : www.450tel.ca • Les compagnies de téléphone résidentielles offrent aussi des forfaits interurbains adaptés aux besoins.
Cartes d'appels prépayées	<ul style="list-style-type: none"> • À utilisation unique ou rechargeables, elles permettent de faire des appels locaux ou internationaux de courte ou longue durée à des tarifs concurrentiels. Plusieurs cartes d'appels sont disponibles : <ul style="list-style-type: none"> ○ VOX ○ BELL ○ Vidéotron ○ etc.

6.5 Services de câblodistribution (télé)

Regarder la télé pour s'informer ou se divertir est un passe-temps très apprécié au Québec, surtout durant les longues soirées d'hiver. Avec un téléviseur muni d'un syntoniseur [ATSC](#) interne

ou externe et une antenne, on peut regarder les canaux de base sans frais. Toutefois, comme le

choix de canaux de télévision que l'on peut capter sans abonnement est restreint, il peut être intéressant de s'abonner à la télévision par câble ou satellite. À cet effet, il y a lieu de contacter un câblodistributeur (voir tableau plus loin) pour connaître les nombreux forfaits disponibles.

Frais de départ	<ul style="list-style-type: none"> • Achat ou location du décodeur/satellite • Installation
Frais mensuels de base	<ul style="list-style-type: none"> • Environ 30\$ • Comprennent généralement une dizaine de canaux populaires (information, variété, musique)
Frais supplémentaires	<ul style="list-style-type: none"> • Canaux spécialisés

6.6 Services Internet

De nos jours, naviguer sur Internet est incontournable pour réaliser toute une panoplie d'activités. Au Québec, les fournisseurs de services de téléphonie ou de câblodistribution offrent également des services Internet. (Voir le tableau plus loin)

Frais de départ	<ul style="list-style-type: none"> • Achat ou location du modem/routeur • Installation
Frais mensuels de base	<ul style="list-style-type: none"> • Environ 30\$ pour une vitesse régulière, 50\$ pour la haute vitesse • Comprennent vitesse et téléchargement de base
Frais supplémentaires	<ul style="list-style-type: none"> • Vitesse supérieure • Capacité mensuelle de téléchargement supérieure

ASTUCE : Une conversation en direct avec vos proches sans les frais d'interurbains.

Si vous avez accès à internet, vous pouvez rejoindre vos proches à l'étranger gratuitement via [Skype](#).

6.7 Fournisseurs et services

En ordre de popularité	Téléphonie mobile	Téléphonie résidentielle	Internet	Télévision
Bell Canada	X	X	X	X
Vidéotron	X	X	X	X
Télu	X	X	X	X
Rogers	X	X	X	
Fido	X			
Koodo Mobile	X			
Distributel		X	X	
Cogeco		X	X	X
Acanac		X	X	X
Primus Canada	X	X	X	
Oricom		X	X	
Net Talk		X		
Free Phone Line		X	X	

ASTUCE : Combinez et négociez ça rapporte !

En combinant plusieurs services d'un même fournisseur, on jouit souvent de tarifs considérablement réduits. Aussi, contrairement à bien d'autres domaines où les prix sont fixes et non négociables, on peut négocier son forfait de services de communication! Faites valoir le fait que vous êtes étudiants pour obtenir le maximum de rabais applicables.

7. PRÉVENIR ET GUÉRIR DES ENNUIS DE SANTÉ

Attraper une vilaine grippe ou souffrir d'allergies saisonnières sont des exemples de petits ennuis de santé que l'on peut expérimenter en séjournant au Québec. Par chance, il existe partout en province de nombreuses ressources pour recevoir des renseignements ou des soins de santé adaptés. Cette section du guide en présente les spécificités.

7.1 Infections courantes au Québec

Durant les mois froids d'automne et d'hiver, diverses infections peuvent vous affecter (rhume, grippe, bronchite, pneumonie, etc.). Pour prévenir ces infections, **plusieurs gestes simples sont à poser** :

- Se laver les mains régulièrement ;
- Boire beaucoup d'eau ;
- Consommer beaucoup de fruits et légumes riches en vitamines
- Se vêtir de vêtements appropriés à la température ;
- Faire du sport ;
- Bien dormir.

Si des symptômes tels que maux de gorge, nez qui coule et toux se manifestent, il est sage de demander conseil à un pharmacien pour choisir un médicament en vente libre. Si les symptômes persistent, consultez un médecin pour une prescription de médicaments plus adaptés !

7.2 Système de santé et des services sociaux au Québec

- Le [système de santé et des services sociaux québécois](#) est un système géré par l'État et basé sur l'universalité. Ainsi, des régimes publics ou mixtes universels permettent à l'ensemble de la population d'obtenir des services hospitaliers et médicaux, ainsi que certains médicaments tout à fait gratuitement, sur simple présentation de leur carte de la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ), aussi appelée « carte-soleil ».
- Ceux qui **ne possèdent pas de carte-soleil** peuvent accéder aux mêmes services en présentant une carte d'assurance maladie privée ou en assumant eux-mêmes les frais encourus.
- Divers établissements de santé visent à régler les « petits maux » de chacun, selon le degré d'urgence.

ASTUCE : Avoir sa carte d'assurance maladie sur soi en tout temps.

Ayez toujours avec vous votre carte d'assurance maladie (RAMQ ou privée) de façon à pouvoir obtenir rapidement des soins en cas de maladie, de blessure ou d'accident.

7.3 Médecins québécois

Plusieurs Québécois ont un médecin de famille, c'est-à-dire un médecin qui les traite, eux et les membres de leur famille, pour toute une variété de problèmes (physiques, sociaux, de travail, etc.) tout au long de leur vie. Les médecins de famille travaillent généralement au sein d'un groupe de médecine familiale (GMF) ou d'une unité de médecine familiale (UMF).

Les avantages d'avoir un médecin de famille sont :

- suivi de dossier étroit
- relation de confiance mutuelle

Celui qui n'a pas de médecin de famille peut sans problème obtenir des soins ponctuels ou un suivi médical. Pour ce faire, il est suggéré de fréquenter toujours le même établissement de santé de façon à se constituer un dossier d'antécédents et ainsi faciliter la tâche du médecin de garde.

BON À SAVOIR : La **relation médecin-patient au Québec** ne suit pas le modèle paternaliste traditionnel. Le médecin pose un diagnostic quant à la condition du patient, mais ne prend pas de décisions pour lui. Il agit plutôt à **titre de bon conseiller** et expose les options de traitement possibles. **La décision finale revient toujours au patient.**

FAIT : **Vous pouvez être refusé dans une clinique médicale privée!**
Plusieurs cliniques privées n'acceptent pas de nouveaux clients. Informez-vous auprès de la clinique près de chez vous avant d'être malade.

7.4 Recevoir des soins de santé en trois étapes

1) Pour des informations générales

- Contacter la ligne [Info-Santé](#) en composant le **8-1-1**.
- C'est un service **gratuit, confidentiel et accessible 24 h/24, 7 jours/7** qui permet de rejoindre un professionnel de la santé pour obtenir des réponses à des questions ou pour être guidé vers les ressources appropriées disponibles dans son secteur.

2) Pour consulter un médecin

- Se rendre :
 - Au Centre local de services communautaires (CLSC)
OU
 - À un point de service de son Centre de santé et de services sociaux (CSSS) local.
À cet effet, consulter le [Répertoire des CSSS par région](#).
OU
 - Une clinique médicale privée dont la liste de patients est encore ouverte; c'est-à-dire que cette clinique accepte de suivre de nouveaux patients.
- Procéder:
 - **Avec rendez-vous** (La prise de rendez-vous se fait quelques jours voire quelques semaines à l'avance. Elle garantit de voir un médecin au moment convenu et évite beaucoup d'attente.)
 - **OU**
 - **Sans rendez-vous** (On se présente le jour même, on s'identifie auprès de la réceptionniste et on patiente jusqu'à ce qu'un médecin se libère. L'attente peut être de plusieurs heures.)

3) En cas d'urgence

- Pour de l'**assistance médicale immédiate**, se rendre à la clinique d'urgence de l'hôpital le plus près. À cet effet, consulter le [Répertoire des hôpitaux par région](#)
- S'il est impossible de se déplacer, contacter les services d'urgence en composant le **9-1-1**. Selon la situation, policiers, ambulanciers et/ou pompiers seront dépêchés sur les lieux pour porter secours.

BON À SAVOIR : Dans **certaines cliniques sans rendez-vous**, vous devez **appeler le jour même (le matin) pour avoir un rendez-vous**. Pas besoin de patienter jusqu'à ce qu'un médecin se libère. Il suffit de vous présenter à l'heure fixée. **Renseignez-vous** auprès de la clinique médicale la plus près de chez vous ou au secrétariat de votre établissement scolaire afin de connaître son fonctionnement.

ATTENTION : L'ambulance, ça coûte cher !

Les services d'ambulance peuvent entraîner **des frais très onéreux NON COUVERTS par l'assurance maladie**, qu'elle soit publique ou privée. Il vaut donc mieux recourir à ces services de manière judicieuse, seulement si vous êtes dans une situation d'urgence et de **dernier recours**. [Coûts d'un transport en ambulance](#).

N'OUBLIEZ PAS : Appeler sa compagnie d'assurance avant l'hospitalisation

Si on doit être hospitalisé, il faut communiquer avec sa compagnie d'assurance, préférablement avant de se rendre à l'hôpital, sinon dans les 48 heures qui suivent, sans quoi on risque de voir son remboursement des frais admissibles limité.

7.5 Pharmacies

Au Québec, les pharmacies **dispensent des médicaments en vente libre ou sur ordonnance** d'un médecin.

- Les heures d'ouverture régulières sont de 8h (9 h) à 21 h (22 h), 7 jours/7.
- Les principales pharmacies au Québec sont [Brunet](#), [Familiprix](#), [Jean Coutu](#), [Pharmaprix](#), [Proxim](#) et [Uniprix](#)

BON À SAVOIR : Les pharmacies au Québec... bien plus que de la vente de médicaments !

Les pharmacies au Québec (en Amérique du Nord) sont des commerces où l'on vend aussi des produits alimentaires, des produits d'entretien ménager, des cosmétiques, des journaux et des magazines, des livres et divers articles de loisir. Certaines succursales comptent même un comptoir photo et/ou un **comptoir postal**.

ATTENTION : Les médicaments et l'assurance...

Que vous soyez couvert par la RAMQ ou par une assurance privée, vous n'avez généralement pas accès à l'assurance médicament. Vous devez donc payer en totalité les médicaments sous ordonnance que vous vous procurez.

ASTUCE : Les médicaments génériques, aussi bons, mais moins chers !

Les médicaments « de marque » sont plus dispendieux que leurs équivalents génériques. Privilégiez donc ces derniers pour économiser quelques dollars !

7.6 Cliniques dentaires

Pour un **examen de routine ou une urgence dentaire**, il y a lieu de visiter une des nombreuses cliniques dentaires du Québec. Les soins dentaires prodigués sont généralement **assez dispendieux** (par exemple, plus de 100\$ pour un examen de routine), **mais de très bonne qualité**. La majorité de ces soins **ne sont pas couverts par l'assurance-maladie de la RAMQ**, mais peuvent être couverts par un régime d'assurance privé.

Pour trouver un dentiste ou obtenir plus d'information sur les services offerts, joindre l'Ordre des dentistes du Québec:

Ordre des dentistes du Québec

1 800 361-4887

<http://www.odq.qc.ca>

7.7 Cliniques d'optométrie

Pour un **examen de la vue, l'achat ou la réparation de lunettes ou de lentilles cornéennes**, il y a lieu de visiter une des nombreuses cliniques d'optométrie du Québec. Les soins de la santé de l'œil prodigués sont généralement **assez dispendieux** (par exemple 70\$ pour un examen de la vue), **mais de très bonne qualité**. La majorité de ces soins **ne sont pas couverts par l'assurance-maladie de la RAMQ**, mais peuvent être couverts par un régime d'assurance privé.

Pour trouver une clinique d'optométrie ou obtenir plus d'information sur les services offerts, contacter l'Ordre des optométristes du Québec:

Ordre des optométristes du Québec

1 888 499-0524

<http://www.ooq.org/>

7.8 Services de consultation psychologique

Quand on vit une période de détresse (déménagement, éloignement, échec scolaire, rupture, deuil, etc.) et que les bons conseils de ses parents et amis ne suffisent plus, il est sage de chercher de l'aide en recourant à des services de consultation psychologique.

- Au Québec, on peut voir un psychologue **gratuitement** dans un point de service d'un CSSS (voir le [Répertoire des CSSS par région](#)) et dans la plupart des établissements scolaires. Il peut par contre y avoir de l'attente avant qu'on ne soit rencontré, ces services étant très sollicités.
- Sinon, on peut consulter un psychologue dans un cabinet privé pour environ 70\$/heure. Ces frais **ne sont pas couverts par l'assurance-maladie de la RAMQ**, mais peuvent être couverts par un régime d'assurance privé.

Qu'ils soient gratuits ou non, les soins psychologiques prodigués sont généralement **de très bonne qualité**.

Pour trouver un psychologue ou obtenir plus d'information sur les services offerts contactez l'Ordre des psychologues du Québec:

Ordre des psychologues du Québec

1 800 363-2644

<http://www.ordrepsy.qc.ca/fr/>

BON À SAVOIR! : Du soutien psychologique dans les établissements scolaires

La plupart des établissements scolaires du Québec offrent des consultations psychologiques et plusieurs autres services spécialisés à ses élèves. Penser à vérifier les services disponibles auprès du secrétariat de votre centre de formation.

D'autres services disponibles :

- Action en prévention du suicide : 1 866 277-3553 (sans frais)
- Centre antipoison du Québec : 1 800 463-5060 (sans frais)
- Drogue : aide et référence : 1 800 265-2626 (sans frais)
- Gai écoute : 1 888 505-1010 (sans frais)
- Jeu, aide et référence (soutien aux joueurs compulsifs): 1 800 461-0140 (sans frais)
- Jeunesse j'écoute : 1 800 668-6868 (sans frais)
- Narcotiques anonymes 1 800 879-0333 (sans frais)
- Ligne Parents (soutien aux parents en difficulté) : 1 800 361-5085 (sans frais)
- S.O.S. Violence conjugale : 1 800 363-9010 (sans frais)
- Revivre (soutien aux personnes souffrant d'anxiété, de dépression ou de bipolarité) : 1 866 738-4873 (sans frais)
- Tel-jeunes : 1 800 263-2266 (sans frais)

8. GARDER UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE

Séjourner au Québec pour la première fois implique une foule de nouveautés auxquelles il faut s'adapter. Au cours de cette période d'adaptation plus ou moins longue, il est possible de voir ses habitudes de vie perturbées, et ce, parfois malgré soi. Il faut donc être sensible à cette réalité et bien vivre ces changements !

8.1 Gestion du stress

Nouvellement arrivé au Québec, vous aurez beaucoup à faire et vous serez constamment en situation de questionnement et d'adaptation. Cette situation peut faire vivre beaucoup de stress. En effet, vous franchirez plusieurs étapes importantes (l'arrivée au Québec, la recherche et l'installation au logement, le repérage dans son nouveau milieu, la rentrée en classe, les expressions à comprendre, la paperasse administrative, etc.) avec des moyens restreints et selon des délais serrés, le tout dans un environnement avec lequel vous n'êtes pas du tout familier !

Par ailleurs, lorsque ces démarches n'aboutissent pas, l'incompréhension et la frustration s'ajoutent au stress, ce qui peut miner considérablement sa qualité de vie. Dans cette optique, même une tâche qui paraît banale comme faire les courses (quoi et comment manger) ou la lessive (où trouver les services) peut devenir beaucoup plus compliquée pour quelqu'un qui vient d'arriver au Québec!

Conseils pour mieux gérer son stress :

- Respirer
- Relativiser la situation à laquelle on fait face
- Ne pas s'apitoyer sur son sort
- Se donner le droit à l'erreur
- Demander de l'aide au besoin

BON À SAVOIR : Posez vos questions, cherchez de l'aide, on sera heureux de vous répondre !

Dans la culture québécoise, poser des questions quand on ne sait pas quelque chose n'est pas un signe d'ignorance, mais bien un signe de curiosité et de débrouillardise ! Ne vous repliez pas sur vous-même pour tenter de tout régler tout seul, allez vers les gens et posez-leurs vos questions !

8.2 Repos / sommeil

Vous connaîtrez peut-être des épisodes de fatigue intense. Cette fatigue peut être due à une variété de facteurs (décalage horaire, nouvel horaire de vie, stress, mauvaise alimentation) et se manifester de plusieurs manières (trouble de concentration, manque de motivation, irritabilité). La pratique de certaines activités peut alors sembler nécessiter beaucoup plus d'énergie qu'à l'habitude. Par exemple, vous pouvez être à l'écoute sur les bancs d'école toute la journée sans problème dans votre pays d'origine et trouver le même exercice beaucoup plus exigeant au Québec, surtout considérant que les professeurs ont des accents différents et des façons d'enseigner différentes ! Ceci est particulièrement vrai quand on maîtrise peu ou pas le français ou l'anglais à l'arrivée, puisque l'apprentissage de la langue demande une dose de concentration et d'effort supplémentaire.

Conseils pour que se résorbe cette fatigue :

- Prendre davantage de pauses
- Faire une sieste lorsque son horaire le permet
- S'adonner à des activités de détente
- S'accorder des nuits de sommeil plus longues
- Consulter un médecin au besoin

ATTENTION : Au Québec, on recule et on avance l'heure chaque année, ce qui peut avoir des impacts sur votre sommeil

- Le **passage à l'heure avancée** se fait chaque année **le deuxième dimanche de mars**. Il s'effectue à 2 heures du matin dans la nuit de samedi à dimanche. Donc, à 2 heures, il sera en réalité 3 heures du matin, ce qui signifie que **l'on perd une heure**. L'avancement de l'heure permet de gagner progressivement de la luminosité, prolongeant ainsi les journées.
- Le retour à **l'heure normale de l'Est** se fait au **premier dimanche de novembre**. Il s'effectue à 3 heures du matin dans la nuit de samedi à dimanche. Donc, à 3 heures, il sera en réalité 2 heures ce qui signifie que **l'on gagnera une heure**. Le retour à l'heure normale a pour effet de devancer le lever du Soleil et donc d'augmenter la période de luminosité durant la matinée. Par contre, le soleil se couchera plus tôt et on perdra un peu de lumière en fin d'après-midi.

8.3 Alimentation saine

Vous pourriez également faire face à certains changements par rapport à votre appétit. Peut-être serez-vous épris d'un regain d'appétit? La grande dépense énergétique découlant de l'adaptation à votre nouvel environnement et le fait d'être exposé au quotidien à une panoplie d'aliments et de mets nouveaux peuvent effectivement donner envie de goûter à tout et inciter à manger plus qu'on ne le devrait. À l'inverse, vous pourriez connaître une perte d'appétit importante. Cette même nouveauté au niveau des aliments, couplés à des heures, des lieux et des modes de préparation et de consommation différents de ceux auxquels on est habitué, peuvent amener à manger significativement moins ou à se tourner vers des options de repas moins saines, car moins nutritives. De tels comportements peuvent entraîner la prise ou la perte de poids et avoir des répercussions sur la santé générale.

Conseils pour maintenir une alimentation saine :

- Se familiariser avec les habitudes alimentaires québécoises (voir la section [Se nourrir](#))
- Manger à des heures régulières
- Privilégier des menus variés et équilibrés
- Consulter un médecin au besoin

ASTUCE : Faire l'épicerie en bonne compagnie

Aller à l'épicerie accompagnée d'une personne de la région peut être plus sympathique et amusant pour choisir les bons aliments et apprendre à les cuisiner.

8.4 Tabac, alcool et drogues

Face aux problèmes de stress, de sommeil ou d'alimentation énoncés ci-dessus ou encore dans un contexte de socialisation avec ses pairs, vous pourriez être tenté pendant votre séjour au Québec de consommer du tabac, de l'alcool ou des drogues. Il est cependant important de se rappeler qu'en plus d'être nocive pour la santé, la consommation de ces substances peut être mal perçue, voire constituer une infraction à certaines lois québécoises. Voici ce qu'il faut savoir :

Produits du tabac (cigarettes, cigarillos ou cigares)	<ul style="list-style-type: none"> • Il n'y a pas d'âge légal pour les consommer, mais il faut être âgé de plus de 18 ans pour en faire l'achat. • Il est interdit de fumer à l'intérieur ou à l'extérieur de plusieurs lieux publics. Quiconque fume dans un endroit où il est interdit de le faire s'expose à une amende. http://www.educaloi.qc.ca/capsules/la-cigarette-au-quebec-droits-et-restrictions
Alcool (bière, vin, spiritueux)	<ul style="list-style-type: none"> • Il n'y a pas d'âge légal pour en consommer, mais il faut être âgé de plus de 18 ans pour en faire l'achat. • L'achat de boissons alcoolisées est permis jusqu'à 23 h dans les commerces et jusqu'à 3 h du matin dans les bars. • Il est interdit de boire de l'alcool dans un lieu public (sauf lors de certains événements) ou à bord d'une voiture. Quiconque boit de l'alcool dans un endroit où il est interdit de le faire s'expose à une amende. http://www.educaloi.qc.ca/jeunesse/capsules/peux-tu-boire-ou-acheter-de-lalcool • L'alcool au volant peut également s'avérer répressible dans certaines circonstances. (Pour en savoir plus à ce sujet, voir la section Comportement du conducteur automobile.)
Drogues	<ul style="list-style-type: none"> • Elles sont interdites au Canada. • La possession, le trafic, l'importation et l'exportation, et la production de drogues constituent des infractions criminelles passibles de sentences et de peines sévères variant selon la gravité des gestes posés. http://www.educaloi.qc.ca/capsules/les-infractions-reliees-certaines-drogues

ATTENTION : Rester dans le droit chemin pour atteindre le succès dans ses études !

Être reconnu coupable d'une infraction criminelle peut impliquer pour vous la révocation du permis de résidence temporaire qui vous est accordé, en plus de nuire à vos chances d'obtention éventuelle d'un permis de résidence permanente.

9. LE QUÉBEC EN BREF...

Les Québécois sont précédés d'une réputation de bons vivants cherchant à multiplier les occasions de se divertir et de faire la fête ! Ainsi, les activités de loisirs, de même que les événements et festivals de grande envergure ne manquent pas au Québec. La prochaine section vous présente toute l'information nécessaire pour en tirer pleinement avantage.

9.1 Les jours fériés au Québec

Nouvel An	1 ^{er} janvier
Vendredi Saint et/ou Lundi de Pâques	Vendredi précédant et /ou lundi suivant le dimanche de Pâques (en mars ou en avril selon les années)
Fête des Patriotes / de la Reine	Lundi précédant le 25 mai
Fête nationale du Québec	24 juin
Fête nationale du Canada	1 ^{er} juillet
Fête du Travail	Premier lundi de septembre
Action de Grâce	Deuxième lundi d'octobre
Noël	25 décembre

BON À SAVOIR : La majorité des bureaux administratifs et des commerces sont fermés lors des jours fériés. Les bibliothèques, la collecte des ordures ménagères et du recyclage, de même que les services postaux font aussi relâche. Les services de transport en commun sont, quant à eux, maintenus selon l'horaire du samedi ou du dimanche.

9.2 Le rôle des municipalités

Partout au Québec, les municipalités jouent un grand rôle en ce qui concerne l'offre de loisirs aux citoyens. En effet, elles mettent à leur disposition des infrastructures et des équipements variés tels que bibliothèques, centres et terrains sportifs, patinoires, piscines et jeux d'eau, pistes cyclables, etc., en plus d'organiser plusieurs activités au fil des saisons. Pour plus d'informations, s'adresser directement à sa municipalité.

9.3 Activités sportives et de plein air

Que ce soit en gymnase, en aréna ou à l'extérieur, nombreux sont les sports que l'on peut pratiquer en ville au Québec.

- Arts martiaux
- Badminton
- Basketball
- Baseball
- Boxe
- Curling
- Entraînement en salle
- Football
- Frisbee
- Gymnastique
- Golf
- Hockey
- Jogging
- Marche
- Natation
- Pétanque
- Quilles
- Patinage
- Planche à roulettes
- Soccer
- Vélo
- Etc.

Lorsqu'on s'éloigne légèrement des centres urbains, on a également accès à une grande variété d'activités de plein air.

- | | | |
|-------------------|---|---|
| En été : | <ul style="list-style-type: none">• Kayak• Canot• Camping• Rafting• Chasse et pêche | <ul style="list-style-type: none">• Escalade• Observation de la faune• Parcours aériens• Randonnée en forêt• Etc. |
| En hiver : | <ul style="list-style-type: none">• Canot à glace• Glissade sur neige• Motoneige• Observation de la faune• Planche à neige• Pêche sur la glace | <ul style="list-style-type: none">• Raquette• Ski alpin• Ski de fond• Traîneau à chien• Etc. |

On peut obtenir plus d'informations auprès des organismes suivants :

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Société des établissements de plein air du Québec (SÉPAQ)
1 800 665-6527
www.sepaq.com | <ul style="list-style-type: none">• Parcs Canada
1 888 773-8888
www.pc.gc.ca |
|--|---|

IMPORTANT : Prudence dans les sports extrêmes

La pratique de sports extrêmes implique un certain danger, des blessures graves pouvant en résulter, et est souvent exclue de la couverture d'assurance. Avant de vous y risquer, évaluez bien votre degré de compétence et la dangerosité de l'activité en jeu.

9.4 Activités culturelles

L'offre d'activités culturelles au Québec est diversifiée. À cet effet, plusieurs endroits sont à visiter :

- **Les bibliothèques** donnent accès à une variété de livres, de revues, de journaux, de CD et de DVD pour utilisation sur place ou emprunt. Divers équipements d'appoint tels que photocopieurs, postes informatiques et Internet sans fil sont aussi mis à la disposition des usagers. La grande majorité des services offerts sont gratuits ou à prix modique.
- **Les musées** proposent des expositions permanentes et temporaires de toutes sortes (archéologie, beaux-arts, histoire, science, etc.), moyennant souvent quelques dollars à peine. Pour trouver un musée, consulter la [Société des musées québécois](#).
- **Les salles de cinéma** du Québec présentent principalement des blockbusters américains doublés en français et des films québécois. Les courts métrages, les documentaires et les films internationaux sont généralement réservés aux festivals. Le coût d'un billet de cinéma est d'environ 12\$, sans compter le prix du maïs soufflé et de la boisson gazeuse!
- **Les salles de spectacle** proposent des concerts, des spectacles de danse, des « shows » d'humour et des pièces de théâtre mettant en vedette des artistes d'ici et d'ailleurs. Les prix des billets de tels spectacles sont très variables, allant de quelques dollars à quelques centaines de dollars.

ASTUCE : Divertissement à petit prix !

La plupart des musées, salles de cinéma et de spectacle proposent des tarifs réduits alléchants en fonction de la période ou de la clientèle (mardi moitié prix, abonnement 5-10 séances, rabais-étudiants, etc.) Donc rien ne sert de dépenser une fortune pour avoir droit à un bon divertissement !

9.5 Passe-temps et autres

En complément aux activités de loisirs citées plus haut, il peut être intéressant de suivre des cours ou de fréquenter des clubs selon ses passions.

ASTUCE : Donnez de votre temps !

Faire du bénévolat, en s'impliquant par exemple dans une association étudiante, est un excellent moyen d'intégration et de réseautage!

9.6 Évènements touristiques et festivals

Les évènements touristiques et festivals se succèdent au Québec. Quelle que soit la saison, chaque région présente des rendez-vous populaires incontournables. En voici quelques-uns particulièrement courus!

MOIS	FESTIVAL	VILLE	RÉGION
Janvier	Fête des Neiges de Montréal	Montréal	Montréal
Février	Bal de Neiges	Gatineau	Outaouais
	Carnaval de Québec	Québec	Capitale nationale
	Festi-Vent sur glace	Saint-Placide	Laurentides
Mars	Festival international du Film pour enfants	Montréal	Montréal
Avril	Festival Vue sur la Relève	Montréal	Montréal
Mai	Festival Transamériques	Montréal	Montréal
	Festival de contes et légendes en Abitibi-Témiscamingue	Val-d'Or	Abitibi-Témiscamingue
	Festival des Guitares du Monde en Abitibi-Témiscamingue	Rouyn- Noranda	Abitibi-Témiscamingue
Juin	Festival de la Chanson de Tadoussac	Tadoussac	Côte-Nord
	Festival en Chanson de la Petite-Vallée	Petite-Vallée	Gaspésie-Iles de la Madeleine
	Woodstock en Beauce	St-Éphrem-de-Beauce	Chaudière- Appalaches
Juillet	Francofolies de Montréal	Montréal	Montréal
	Festival international Nuits d'Afrique	Montréal	Montréal
	Festival d'été de Québec	Québec	Capitale nationale
	Festival international des rythmes monde	Saguenay	Saguenay – Lac St-Jean
	Festival juste pour rire	Montréal	Montréal
	Fête du Lac des Nations	Sherbrooke	Estrie
	Mondial des Cultures de Drummondville	Drummondville	Centre du Québec

Juillet	Fêtes Gourmandes Internationales de Laval	Laval	Laval
	Mondial Loto-Québec de Laval	Laval	Laval
Août	Festijazz de Rimouski	Rimouski	Bas St-Laurent
	Festival du bleuet	Dolbeau-Mistassini	Saguenay – Lac St-Jean
	Festival du cochon	Ste-Perpétue	Centre du Québec
	Festivent	Lévis	Chaudière- Appalaches
	Fêtes de la Nouvelle-France	Québec	Capitale nationale
	International de montgolfières	St-Jean-Sur-Richelieu	Montérégie
Septembre	Festival international de la chanson de Granby	Granby	Montérégie
	Festival western	St-Tite	Mauricie
Octobre	Festival de l'oie blanche	Montmagny	Chaudière-Appalaches
	Festival international de la poésie	Trois-Rivières	Mauricie
	Festival des couleurs Mont-Saint-Sauveur	Saint-Sauveur	Laurentides
Novembre	Festival du monde arabe	Montréal	Montréal
Décembre	Marché de Noël de Joliette-Lanaudière	Joliette	Lanaudière
	Marché de Noël et des traditions de Longueuil	Longueuil	Montérégie
	Québecadabra	Québec	Capitale nationale

Pour trouver d'autres événements et festivals près de chez vous ou aux destinations que vous comptez visiter, consultez le [Site touristique officiel du gouvernement du Québec](#) ou [Québec Vacances](#).

BON À SAVOIR : Le 24 juin et le 1er juillet

- Le 23 et 24 juin, de nombreuses festivités sont organisées dans toutes les régions du Québec afin de célébrer la Fête nationale des Québécois, appelée la Saint-Jean-Baptiste ou Saint-Jean. Lors de cette journée, le bleu et le blanc sont à l'honneur.
- Le 1er juillet, des festivités du même type sont aussi organisées sur tout le territoire du Canada incluant le Québec afin de commémorer la Confédération du Canada (**fête nationale du Canada**). Cette fois-ci, le rouge et le blanc sont à l'honneur.

ASTUCE : Pour un séjour à l'extérieur du Canada, veuillez **communiquer aussi avec l'ambassade de votre pays en territoire canadien**, pour savoir si vous devez vous conformer à une procédure particulière. Si vous prévoyez sortir du pays lors de votre séjour au Canada, optez pour un visa multiple. Un visa unique ne vous le permettra pas. Si vous souhaitez quand même sortir du pays, il vous faudra refaire une demande. Consultez le site [Citoyenneté et Immigration Canada](#)

10. LES QUÉBÉCOIS EN BREF...

On dit des Québécois qu'ils sont des gens très faciles d'approche, ouverts et intéressés à l'autre ! Il n'en reste pas moins que les règles de conduite en société et les expressions colorées qui leurs sont propres sont parfois difficiles à saisir pour celui qui n'y est pas familier, « *Bin, là, là, tsé veux dire !!!* ».

Pour éviter faux pas et malentendus, lisez bien ce qui suit !

10.1 Salutations d'usage

Au Québec, il est courant de saluer en disant « Allo » ou « Salut », plutôt que « Bonjour ». Ces expressions de salutation sont souvent suivies de la question « Ça va bien ? » On ne cherche alors pas vraiment à connaître l'état d'esprit ou de santé de l'autre. Il s'agit d'une formule de politesse à laquelle on répond simplement par « Ça va bien, merci »

Aussi, on ne crie pas le « Bonjour », on le dit plutôt à un mètre de distance de la personne que l'on souhaite saluer.

Pour dire au revoir, les Québécois emploient les expressions « Bonjour », « Bonsoir », et « Bye ».

En réponse à « Merci », ils disent « de rien », « Bienvenue », traduction littérale de l'anglais « You're welcome ».

Il est rare que les Québécois disent « bonjour » aux gens qu'ils croisent en marchant dans la rue, ou en entrant dans une salle d'attente ou dans un ascenseur, alors ne vous offusquez pas ! Vous pouvez dire « bonjour », cela fait toujours plaisir, mais il ne faut pas s'attendre à ce qu'on vous rende systématiquement la pareille.

10.2 Poignée de main, accolade et bise

Dans les relations professionnelles :	<ul style="list-style-type: none">• On sert la main pour officialiser une rencontre ou la signature d'un contrat. La poignée de main doit être brève et ferme en signe d'assurance et de confiance en soi.
Dans les relations personnelles :	<ul style="list-style-type: none">• Deux femmes, ou un homme et une femme, se saluent généralement par une salutation verbale voir par la bise (<u>un</u> baiser sur chaque joue) et/ou une accolade.• Deux hommes ne se font pas la bise. Ils optent plutôt pour une poignée de main amicale, voire une accolade s'ils sont très proches, s'ils célèbrent une bonne nouvelle ou au contraire s'ils partagent leur sympathie en cas de moments difficiles.

10.3 Vouvoiement/Tutoiement

Lors de premières rencontres, il est approprié d'appeler les gens Monsieur, Madame, ou Mademoiselle, suivi du nom de famille et d'adopter le vouvoiement. Puis, assez rapidement une certaine familiarité s'installe de sorte que l'usage des prénoms et/ou du tutoiement poli est non

seulement répandu, mais encouragé. La plupart des Québécois n’y voient pas un manque de respect. Au contraire, il s’agit d’une marque de cordialité.

Dans la plupart des milieux, les Québécois aiment entretenir rapidement des relations informelles et décontractées. Les Québécois témoignent leur respect à une personne non pas par des formules de politesse, mais par un comportement amical envers la personne.

BON À SAVOIR : Adoptez le tutoiement sur demande

Tutoyer une personne plus âgée ou de rang hiérarchique supérieur peut être intimidant. Par contre, refuser de le faire lorsqu’on vous l’a demandé peut créer une distance inutile et rendre difficiles les relations interpersonnelles. N’hésitez donc pas à employer le « tu »!

Dans la plupart des établissements scolaires, le tutoiement est la formule qui est principalement utilisée autant entre enseignants et élèves qu’entre le personnel administratif et les élèves. Toutefois, dans certaines formations telles que « Vente-Conseil », le vouvoiement est requis ou souhaitable puisqu’il vise à développer une habileté professionnelle en relation clientèle.

10.4 Communication directe et franche

Les Québécois préfèrent communiquer de façon directe, claire et précise. Ils aiment dire les choses telles qu’elles sont, sans détour. Il vaut souvent mieux aller droit au but et dresser un portrait global d’une situation donnée, plutôt que d’en exposer les moindres détails.

La franchise est aussi de mise. Ainsi, il est avisé de manifester son désaccord, tout en restant calme, ou de dire que l’on n’a simplement pas compris plutôt que d’acquiescer par politesse.

10.5 Distance et contacts physiques

Les Québécois accordent une **grande importance à leur « bulle »**, c’est-à-dire leur espace **personnel**. Dans un environnement public, ils conservent une distance physique d’environ un mètre entre eux et les personnes avec qui ils interagissent.

IMPORTANT : On regarde ailleurs et on ne touche pas!

Les regards trop directs et fixes, ainsi que les contacts physiques, tels que toucher le bras ou l’épaule de l’autre pour attirer son attention ne sont pas des pratiques répandues voire appréciées avec des gens que l’on connaît peu. Il vaut donc mieux les éviter.

10.6 Gestion du temps, assiduité et ponctualité

Fidèles au rythme nord-américain, les Québécois privilégient une gestion du temps très stricte. Ils aiment organiser leurs activités selon un horaire fixe et précis et en déroger le moins possible. Conséquemment, ils accordent une grande importance à l’assiduité et à la ponctualité. Dans le cas d’une tâche à réaliser, il faut la terminer sans faute dans les délais prévus. Dans le cas d’un rendez-vous, il faut arriver à l’heure, voire 15 minutes à l’avance. À moins de circonstances atténuantes, les retards ne sont pas tolérés. Idem pour les absences.

10.7 Le français québécois

Au Québec, on parle français certes, mais le français québécois se distingue en termes d'accent et de lexique, et ce, d'une région à l'autre de la province. Que ce soit pour réaliser des activités courantes ou des tâches plus techniques, il est nécessaire de se familiariser avec certaines particularités.

Voici quelques exemples :

Allô !	Salut
Bienvenue	Je vous en prie
Bonjour (en fin de conversation)	Au revoir, bonne journée
Une blonde	Une petite amie
Un breuvage	Une boisson non-alcoolisée
Un chandail	Un t-shirt
Un char	Une voiture
Un chum	Un petit ami
Déjeuner	Petit-déjeuner
Dîner	Déjeuner
Souper	Dîner
Magasiner	Faire des achats
Niaiseux	Bête, stupide
Pogner	Attraper, surprendre, réussir
Pantoute	Pas du tout
Une tuque	Un bonnet

Vous pouvez également consulter le site suivant :

<http://www.wikebec.org/>

CONCLUSION

Pour conclure, tous les aspects de la culture québécoise ne peuvent pas être abordés dans un guide. Ce dernier est là davantage pour vous donner des pistes pour bien être accueilli, pour bien vous intégrer et passer un séjour d'étude agréable et réussi. Pour tout comprendre, il faut observer, écouter, poser des questions, être patient, être optimiste, être curieux et avoir envie de connaître d'autres façons de vivre. En espérant que ce guide vous aura donné envie d'en connaître davantage sur le Québec, pour y étudier, y travailler et, pourquoi pas, y vivre !

Si vous avez des questions n'hésitez pas à contacter Éducation internationale, à info@education-internationale.com .

ADRESSES UTILES

Gouvernement du Canada

- Citoyenneté et Immigration Canada (CIC)
1 888 242-2100 www.cic.gc.ca
- Service Canada 1 800 622 6232
www.servicecanada.gc.ca
- Ministère des Affaires étrangères, Commerce et Développement Canada (MAECD)
www.international.gc.ca
- Environnement Canada <http://meteo.gc.ca/>
- Parc Canada <http://www.pc.gc.ca>
- Postes Canada www.postescanada.ca

Gouvernement du Québec

- Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) <http://www.msss.gouv.qc.ca/>
- Ministère de l'Éducation, du Loisirs et du Sport (MELS) 1 866 747-6626
<http://www.mels.gouv.qc.ca/>
- Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles du Québec (MICC) 1 877 864-9191
<http://www.micc.gouv.qc.ca>
- Régie du logement du Québec
1-800-683-2245 www.rdl.gouv.qc.ca
- Société des établissements de plein air du Québec (SÉPAQ) <http://www.sepaq.com/>
- Ministère des Relations internationales, Francophonie et Commerce extérieur (MRIFCE)
<http://www.mrifce.gouv.qc.ca/fr/>
- Société de l'Assurance automobile du Québec (SAAQ)
1-800-361-7620 www.saaq.gouv.qc.ca
- Québec Interculturel
<http://www.quebecinterculturel.gouv.qc.ca/fr/>
- Régie de l'Assurance maladie du Québec (RAMQ) 1 800 561-9749 www.ramq.gouv.qc.ca
- Immigration-Québec
<http://www.immigration-quebec.gouv.qc.ca>
- Emploi Québec <http://emploi.quebec.net>

Services

- Aéroport Pierre-Elliott Trudeau (YUL) – Montréal
<http://www.admtl.com/Passagers/Accueil.aspx>
- Autocars Greyhound
<http://www.greyhound.ca/default.aspx>
- Autocars Orléans Express
<http://www.orleansexpress.com/Search.aspx>
- Service de covoiturage Allô Stop
www.allostop.com
- Via Rail Canada
<http://www.viarail.ca/fr>
- Petites annonces : <http://lespac.com> <http://kijiji.ca> <http://craigslist.ca> www.cherchetreuve.ca
- Aéroport Jean-Lesage (YQB) – Québec
<http://www.aerportdequebec.com>
- Test de français international
<http://www.etscanada.ca/fr/tfi/>
- Autocars Limocar <https://www.transdev.ca>
- Service de covoiturage Amigo Express
www.amigoexpress.com
- Autocars Intercar <http://www.intercar.qc.ca>

Sur la vie au Québec

- Bonjour Québec
<http://www.bonjourquebec.com>
- Immigré au Québec.com
<http://www.immigrer-au-quebec.com>
- Immigrant Québec <http://www.immigrantquebec.com>
- Immigré.com <http://immigrer.com>