

Mon plan d'action PERSONNALISÉ

POUR FACILITER MON INTÉGRATION AU QUÉBEC



Nom	
Prénom	
Numéro de Certificat de sélection du Québec	
Date prévue d'arrivée au Québec	- -

Comment construire votre plan d'action personnalisé ?

Liste des démarches à entreprendre

Démarche à entreprendre	Avant mon départ	Après mon arrivée	Date de réalisation (aaaa-mm-jj)	Non requise	Info SIEL
<ul style="list-style-type: none"> Je m'inscris au Service d'intégration en ligne (SIEL) 			- -		
MES DÉMARCHES AUPRÈS DU GOUVERNEMENT DU CANADA <ul style="list-style-type: none"> J'entreprends mes démarches auprès du gouvernement du Canada 			- -		
MA CONNAISSANCE DU FRANÇAIS <ul style="list-style-type: none"> J'apprends le français avant de partir 			- -		
<ul style="list-style-type: none"> J'apprendrai le français au Québec 			- -		
MON OBJECTIF PROFESSIONNEL <ul style="list-style-type: none"> Je détermine mon objectif professionnel et je vérifie l'appellation de mon métier ou de ma profession au Québec 			- -		
<ul style="list-style-type: none"> Je détermine des objectifs professionnels à court et à moyen termes, et je vérifie les appellations d'emploi qui correspondent à mes choix 			- -		
<ul style="list-style-type: none"> J'identifie des stratégies gagnantes pour trouver un emploi 			- -		
<ul style="list-style-type: none"> Je vérifie si mon métier ou ma profession est réglementé au Québec 			- -		
<ul style="list-style-type: none"> Au besoin, je détermine mon profil d'entrepreneure ou d'entrepreneur 			- -		

 Capsules d'information et outils de référence pour les personnes inscrites au Service d'intégration en ligne (SIEL).

Démarche à entreprendre	Avant mon départ	Après mon arrivée	Date de réalisation (aaaa- mm -jj)	Non requise	Info SIEL
MON SECTEUR PROFESSIONNEL					
• <u>J'identifie des sources d'information sur mon secteur d'activité</u>			- -		
• <u>J'identifie les codes SCIAN des secteurs d'activité liés à mon objectif professionnel</u>			- -		
• <u>J'identifie les entreprises les plus intéressantes de mon secteur d'activité</u>			- -		
• <u>J'identifie les professions les plus en demande dans mon secteur d'activité</u>			- -		
MON BILAN DE COMPÉTENCES ET MES BESOINS DE FORMATION					
• <u>Je détermine les compétences que je possède et celles que je dois acquérir</u>			- -		
• <u>Je décide comment acquérir les compétences qu'il me manque</u>			- -		
MON RÉSEAU DE CONTACTS					
• <u>J'informe mon réseau personnel</u>			- -		
• <u>Je construis mon réseau Web</u>			- -		
• <u>Je développe mon réseau professionnel</u>			- -		
MES OUTILS DE RECHERCHE D'EMPLOI					
• <u>J'adapte mon curriculum vitæ</u>			- -		
• <u>J'accompagne mon CV d'une lettre de présentation rédigée sur mesure</u>			- -		
• <u>Je m'inscris à Placement en ligne, volet international</u>			- -		
• <u>Au besoin, je demande une évaluation de mes études effectuées à l'extérieur du Québec</u>			- -		

Démarche à entreprendre	Avant mon départ	Après mon arrivée	Date de réalisation (aaaa-mm-jj)	Non requise	Info SIEL
MES DERNIERS PRÉPARATIFS			- -		
• <u>Je fais mon budget</u>					
• <u>J'apporte mes documents importants</u>			- -		
• <u>Je souscris une assurance santé privée pour mes trois premiers mois au Québec</u>			- -		
• <u>J'identifie l'endroit où je veux vivre et travailler</u>			- -		
• <u>J'organise mon hébergement pour les premiers jours</u>			- -		
• <u>Au besoin, je m'inscris à la séance de groupe sur les Premières démarches d'installation qui aura lieu au Québec</u>			- -		
MON ARRIVÉE AU QUÉBEC			- -		
• <u>Je rencontre le Service d'accueil à l'aéroport Montréal-Trudeau</u>					
MES DOCUMENTS IMPORTANTS			- -		
• <u>Je m'assure de recevoir ma carte de résident permanent</u>					
• <u>Je demande ma carte d'assurance maladie</u>			- -		
• <u>Je demande ma carte d'assurance sociale</u>			- -		
• <u>Au besoin, je demande un permis de conduire</u>			- -		
• <u>J'ouvre mon compte bancaire</u>			- -		
DES SERVICES DE SOUTIEN À L'INSTALLATION ET À L'INTÉGRATION			- -		
• <u>Au besoin, j'obtiens le soutien d'un organisme</u>					

Démarche à entreprendre	Avant mon départ	Après mon arrivée	Date de réalisation (aaaa- mm -jj)	Non requise	Info SIEL
MON PREMIER LOGEMENT			- -		
• <u>Je trouve un logement qui me convient</u>			- -		
• <u>Au besoin, je me renseigne pour m'installer dans une autre région</u>			- -		
• <u>Je lis mon bail et je le signe</u>			- -		
• <u>Je souscris une assurance habitation</u>			- -		
• <u>Je me procure les biens et services essentiels pour mon logement</u>			- -		
LES SERVICES DE GARDE ET LES ÉCOLES			- -		
• <u>Au besoin, je trouve une place en service de garde</u>			- -		
• <u>Si j'ai un enfant d'âge scolaire, je l'inscris à l'école</u>			- -		
LES CRÉDITS ET AIDES FINANCIÈRES			- -		
• <u>Je demande les crédits et l'aide financière auxquels j'ai droit</u>			- -		
MA RECHERCHE D'EMPLOI			- -		
• <u>Au besoin, je participe à la session <i>Objectif Intégration</i></u>			- -		
• <u>Je trouve un travail temporaire</u>			- -		
• <u>Au besoin, je vais chercher de l'aide pour trouver du travail</u>			- -		
• <u>Je me prépare avant de contacter les employeurs</u>			- -		
• <u>Je contacte les employeurs</u>			- -		

Avant mon départ

Je m'inscris au Service d'intégration en ligne (SIEL)

Pour en savoir plus sur le Service d'intégration en ligne

Je fais une demande d'admission au SIEL		Date	-	-
Date du début du programme	-	-	Date de fin du programme	- -
Nom de mon agente accompagnatrice ou de mon agent accompagnateur				

J'entreprends mes démarches auprès du gouvernement du Canada

Pour en savoir plus sur le dépôt ou le suivi de votre demande de résidence permanente

Notez les démarches à faire de l'étranger.

Je dépose ma demande de résidence permanente et celle des membres de ma famille				
Date du dépôt de ma demande	-	-		
Nom du bureau canadien des visas où je dépose ma demande				
Notes, commentaires				
J'ai reçu mon visa et ceux des membres de ma famille				
Date de réception	-	-	Date prévue d'arrivée au Québec	- -
Notes, commentaires				

J'apprends le français avant de partir

Pour s'inscrire aux cours de français en ligne

Pour en savoir plus sur les cours de français donnés dans un établissement partenaire du MICC

Pour accéder à la Banque d'exercices de français

Notez vos démarches.

Cours de français suivis dans mon pays d'origine	Date (aaaa - mm)	Nombre d'heures
	- à -	heures
	- à -	heures
	- à -	heures

J'apprendrai le français au Québec

Pour en savoir plus sur les cours à temps complet ou à temps partiel au Québec

Vous pourrez faire une demande d'admission aux cours de français à temps complet après votre arrivée au Québec.

Notez vos démarches.

Cours de français à suivre au Québec	Niveau	Nombre d'heures
		heures
		heures
		heures

Je détermine mon objectif professionnel et je vérifie l'appellation de mon métier ou de ma profession au Québec

Pour accéder à [l'outil de recherche IMT en ligne](#) et trouver le code CNP de votre métier ou profession

Notez les résultats de vos recherches.

Métier ou profession que j'ai choisi d'exercer (objectif professionnel à long terme)	
Appellation de mon métier ou de ma profession au Québec	Code CNP

Cochez la ou les raisons qui vous font choisir cet objectif professionnel.

J'ai choisi ce métier ou cette profession...	
Parce qu'il me permet d'exercer le métier ou la profession que j'ai appris	
Parce qu'il me donne un statut social qui est important pour moi	
Parce qu'il est bien payé	
Parce qu'il m'offre une bonne sécurité d'emploi	
Parce qu'il me laisse du temps pour profiter de la vie	
Parce qu'il me permet d'apprendre sur moi et sur les autres	
Parce qu'il me stimule et me donne le goût de me dépasser	
Autres raisons	

Pour approfondir votre recherche, allez à la fiche :

[J'identifie les codes SCIAN des secteurs d'activité liés à mon objectif professionnel.](#)

**Je détermine mes objectifs professionnels à court et à moyen termes,
et je vérifie les appellations d'emploi qui correspondent à mes choix**

Pour accéder à [l'outil de recherche IMT en ligne](#) et trouver le code CNP de votre métier ou profession

Notez les emplois qui pourraient vous intéresser de façon temporaire.

Emplois connexes que je pourrais occuper à court terme	Code CNP
Emplois connexes que je pourrais occuper à moyen terme	Code CNP

J'identifie des stratégies gagnantes pour trouver un emploi

Voici des exemples de stratégies pour chercher un emploi.

- Je cible des offres d'emploi qui correspondent à mon profil
- Je contacte les employeurs qui affichent des offres d'emploi
- Je contacte les employeurs de mon secteur d'activité de manière spontanée
- Je fais un suivi auprès des entreprises auxquelles j'ai fait parvenir un CV et une lettre de présentation
- Je participe régulièrement à des activités de réseautage
- Je planifie mes journées de manière stratégique

Notez vos propres stratégies.

**Si vous souhaitez, à cette étape, prendre contact avec un employeur, allez à la fiche :
Je contacte les employeurs.**

Je vérifie si mon métier ou ma profession est réglementé au Québec

Pour vérifier si votre métier est réglementé et connaître les métiers réglementés par Emploi-Québec

Notez les informations relatives à vos démarches.

Appellation de mon métier ou ma profession
Ordre professionnel ou organisme de réglementation
Conditions d'admission
Exigences linguistiques pour exercer la profession au Québec
Cours de français nécessaires pour répondre aux exigences
J'évalue s'il est nécessaire d'obtenir un titre ou un permis et je note mes observations
Autres renseignements que j'ai recueillis
Démarches à entreprendre pour exercer au Québec mon métier ou ma profession le plus tôt possible

Au besoin, je détermine mon profil d'entrepreneure ou d'entrepreneur

Pour obtenir de l'information et du soutien pour démarrer une entreprise, consultez le Service d'aide aux jeunes entrepreneurs.

Servez-vous de ce tableau pour définir votre projet d'affaires.

Nature du produit ou du service que mon entreprise offrira		
Code SCIAN lié à ce type d'entreprise		
Noms d'entreprises au Québec qui offrent le même produit ou service		
Association professionnelle ou comité sectoriel en mesure de me fournir de l'information sur le secteur d'activité de mon entreprise		
	Fait	À faire
J'ai consulté le site du <u>Service d'aide aux jeunes entrepreneurs (SAJE)</u> et je sais quel type d'aide on peut m'offrir.		
Nom de la personne-ressource au SAJE		
Numéro de téléphone - -		
Courriel		
J'ai consulté le document d'information <u>ImmigrAffaires</u> .		
J'ai consulté le site des <u>centres locaux de développement (CLD)</u> et je sais quel type d'aide on peut m'offrir.		
Nom d'une personne-ressource dans un CLD		
Numéro de téléphone - -		
Courriel		
J'ai évalué mon potentiel entrepreneurial dans le site de la <u>Banque de développement du Canada</u> .		

J'identifie des sources d'information sur mon secteur d'activité

Pour en savoir plus, consultez les comités sectoriels de main-d'œuvre ou IMT en ligne.

Notez le nom des comités sectoriels du ou des secteurs d'activité qui rejoignent votre objectif professionnel et l'information qui vous sera utile.

Source d'information consultée	Renseignements obtenus sur mon secteur d'activité

J'identifie les codes SCIAN des secteurs d'activité liés à mon objectif professionnel

À partir des codes que vous trouverez, vous pourrez :

- extraire des listes d'entreprises pour faire votre recherche d'emploi ;
- vous informer sur les perspectives d'emploi de votre secteur ;
- savoir dans quelles régions existe la plus forte demande de main-d'œuvre ;
- repérer les entreprises pouvant vous embaucher.

Pour trouver les codes SCIAN et le nombre d'entreprises par secteur, consultez IMT en ligne d'Emploi-Québec.

Vous pouvez aussi consulter le Centre de recherche industriel du Québec (ICRIQ) pour trouver des entreprises.

Notez les résultats de vos recherches.

[illegible]

J'identifie les entreprises les plus intéressantes dans mon secteur d'activité

Si vous souhaitez, à cette étape, prendre contact avec un employeur, allez à la fiche :

Je me prépare avant de contacter les employeurs.

Consultez également la fiche J'accompagne mon CV d'une lettre de présentation rédigée sur mesure.

Notez le nom des entreprises qui vous intéressent.

Entreprise	
Description	
Adresse	
Site Web	
Personne-ressource	
Sources d'information	
Notes, commentaires	

Entreprise	
Description	
Adresse	
Site Web	
Personne-ressource	
Sources d'information	
Notes, commentaires	

Entreprise	
Description	
Adresse	
Site Web	
Personne-ressource	
Sources d'information	
Notes, commentaires	

Entreprise	
Description	
Adresse	
Site Web	
Personne-ressource	
Sources d'information	
Notes, commentaires	

À cette étape, vous pourriez identifier les villes ou les régions où vous voulez vivre et travailler, en tenant compte des recherches que vous avez effectuées. Allez à la fiche : J'identifie l'endroit où je veux vivre et travailler.

J'identifie les professions les plus en demande dans mon secteur d'activité

Lors de vos recherches, vous constaterez que certains profils de compétences sont particulièrement recherchés au Québec. Inscrivez les résultats de vos recherches.

Profession ou métier en demande	
Sources d'information, commentaires, notes, questions	
Profession ou métier en demande	
Sources d'information, commentaires, notes, questions	
Profession ou métier en demande	
Sources d'information, commentaires, notes, questions	
Profession ou métier en demande	
Sources d'information, commentaires, notes, questions	
Profession ou métier en demande	
Sources d'information, commentaires, notes, questions	

Je détermine les compétences que je possède et celles que je dois acquérir et je décide comment acquérir les compétences qu'il me manque

Pour en savoir plus sur les ressources disponibles au Québec afin d'acquérir une compétence manquante ou améliorer une compétence

Notez les informations relatives à vos compétences.

Compétence	Mon niveau de maîtrise actuel		Moyens pour acquérir ou améliorer cette compétence dans mon pays d'origine ou au Québec
	Je maîtrise déjà cette compétence		
	Je dois l'acquérir		
	Je dois l'améliorer		
	Je maîtrise déjà cette compétence		
	Je dois l'acquérir		
	Je dois l'améliorer		
	Je maîtrise déjà cette compétence		
	Je dois l'acquérir		
	Je dois l'améliorer		
	Je maîtrise déjà cette compétence		
	Je dois l'acquérir		
	Je dois l'améliorer		
	Je maîtrise déjà cette compétence		
	Je dois l'acquérir		
	Je dois l'améliorer		
	Je maîtrise déjà cette compétence		
	Je dois l'acquérir		
	Je dois l'améliorer		

J'informe mon réseau personnel

Nom des personnes qui pourraient m'aider sur place	Coordonnées

Je construis mon réseau Web

Nom ou pseudonyme des personnes qui composent mon réseau Web	Nom du site de réseautage auquel elles sont inscrites

Je développe mon réseau professionnel

Nom de la personne-ressource	
Nom de l'entreprise	
Coordonnées	
Comment peut-elle m'aider ?	

Nom de la personne-ressource	
Nom de l'entreprise	
Coordonnées	
Comment peut-elle m'aider ?	

Nom de la personne-ressource	
Nom de l'entreprise	
Coordonnées	
Comment peut-elle m'aider ?	

Nom de la personne-ressource	
Nom de l'entreprise	
Coordonnées	
Comment peut-elle m'aider ?	

J'adapte mon curriculum vitæ

Pour obtenir un modèle de CV

Assurez-vous d'avoir toute l'information pour rédiger votre CV.

Aide-mémoire	Fait	À faire
Je rassemble toute l'information sur mes études		
Je rassemble toute l'information sur mes expériences de travail		
Je rassemble toute l'information sur mes réalisations professionnelles		
Je choisis mon type de CV (chronologique, mixte, par compétences)		
Je rédige mon CV		
Je prépare une lettre type pour accompagner mon CV		

J'accompagne mon CV d'une lettre de présentation rédigée sur mesure

Pour obtenir un exemple de lettre de présentation

	Fait	À faire
Je prépare une lettre de présentation pour accompagner mon CV		

Pour choisir les entreprises que vous voulez contacter dès maintenant, allez à la fiche :

J'identifie les entreprises les plus intéressantes de mon secteur

Je m'inscris à Placement en ligne, volet international

Pour accéder au service Placement en ligne et y publier votre profil professionnel

Notez les offres d'emploi les plus intéressantes pour vous et vos démarches auprès des employeurs.

		Réponse de l'employeur		
Offre d'emploi consultée	Date	Positive	Négative	En attente
	- -			
	- -			
	- -			
	- -			
	- -			
	- -			
	- -			
	- -			
	- -			
	- -			
	- -			
	- -			
	- -			
	- -			
	- -			
Notes, commentaires				

Au besoin, je demande une évaluation de mes études effectuées à l'extérieur du Québec

Pour en savoir plus sur l'Évaluation comparative des études effectuées hors du Québec

Cette évaluation n'est pas toujours requise pour pouvoir travailler ou étudier au Québec.

Avant de faire une demande, vérifiez d'abord si l'employeur, l'ordre professionnel ou l'établissement d'enseignement a besoin de ce document.

Notez les résultats de vos recherches.

Démarches de vérification	Oui	Non
Ai-je besoin d'une évaluation comparative ?		
L'exige-t-on pour les emplois qui m'intéressent ?		
Dois-je la présenter quand je pose ma candidature ?		
Est-ce une exigence de l'organisme de réglementation de mon secteur professionnel ?		
Documents à obtenir ou à récupérer		
Personnes à contacter		
Résultats de mes recherches		
Nom du diplôme dans mon pays d'origine		
D'après mes recherches, au Québec mon diplôme correspond à :		

Pour déposer une demande d'évaluation comparative des études effectuées hors du Québec

Date du dépôt de ma demande	Date d'obtention de mon évaluation comparative
- -	- -

Je fais mon budget

Principales dépenses auxquelles je dois penser dans la planification de mon budget	Coût (\$)
AVANT MON DÉPART	
Demande de résidence permanente (plus les frais pour les vérifications à des fins de sécurité et pour l'examen médical)	
Traduction de mes documents (diplômes, documents pertinents pour l'emploi)	
Évaluation comparative des études que j'ai effectuées à l'extérieur du Québec	
Frais de voyage	
Assurance voyage	
Assurance santé privée pour couvrir mes trois premiers mois au Québec	
À MON ARRIVÉE AU QUÉBEC	
Hébergement pour les premiers jours (hôtel)	
Transport par autobus, taxi, etc.	
Premier mois de loyer de mon appartement	
Ameublement (si l'appartement n'est pas meublé)	
Vêtements chauds (si j'arrive en automne ou en hiver)	
Téléviseur, ordinateur, etc.	
UNE FOIS ÉTABLIE OU ÉTABLI AU QUÉBEC (DÉPENSES COURANTES)	
Loyer (pour la location d'un appartement) ou hypothèque (pour l'achat d'une maison ou d'un condo)	
Électricité et chauffage	
Assurance habitation	
Nourriture	
Vêtements	
Téléphone, télévision, Internet	
Transport	
Garderie	
Soins de santé (dentiste, optométriste, etc.)	

[illegible]

J'apporte mes documents importants

J'ai en main...	Oui	Non	Sans objet
MES DOCUMENTS D'IMMIGRATION ET D'IDENTITÉ AINSI QUE CEUX DES MEMBRES DE MA FAMILLE			
Certificat de sélection du Québec			
Contrat relatif à la capacité d'autonomie financière			
Passeport valide et autres documents de voyage			
Visa de résident permanent valide apposé sur mon passeport			
Acte de naissance, documents d'adoption			
Contrat ou certificat de mariage, contrat de vie commune (pour les conjoints de fait)			
Documents de séparation ou de divorce et ceux concernant les droits de garde des enfants			
Livret de famille, dossier médical et dentaire, carnet de vaccination			
Preuve d'assurance du régime de sécurité sociale de mon pays d'origine			
Historique de crédit, relevés bancaires, cartes bancaires			
Lettres de recommandation d'anciens propriétaires ou titres de propriété			
Permis de conduire valide, permis de conduire international			
LES DOCUMENTS LIÉS À MA FORMATION			
Diplômes, certificats et autres attestations de scolarité			
Relevés de notes, description des cours et des stages suivis, incluant leur durée			
Attestations de formation continue ou d'écoles de langues			
Évaluation comparative des études effectuées hors du Québec			
LES DOCUMENTS LIÉS À MON EXPÉRIENCE PROFESSIONNELLE			
Attestations détaillées de mes expériences de travail			
Attestations de stage de formation ou de perfectionnement			
Lettres de recommandation d'anciens employeurs ou d'employeurs actuels			
Permis d'exercice de mon métier ou de ma profession, certificats de compétence ou de qualification professionnelle, etc.			

Je souscris une assurance santé privée pour mes trois premiers mois au Québec

Pour vous aider à choisir une assurance privée, consultez la liste des sociétés membres de l'Ombudsman des assurances de personnes.

Notez les résultats des recherches à faire de l'étranger ou le plus tôt possible après votre arrivée au Québec.

Mon assurance santé privée		Coût (\$)
Nom et coordonnées de ma compagnie d'assurance		
Période de couverture	du - - au - -	
Ce que couvre ma prime		
Notes, commentaires		

J'identifie l'endroit où je veux vivre et travailler

Pour en savoir plus, consultez les portails de chacune des 17 régions administratives du Québec ou consultez la section *Où s'installer* du site internet du ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles.

Avant de remplir le tableau, consultez la fiche J'identifie les entreprises les plus intéressantes dans mon secteur d'activité pour connaître les villes où sont situées les entreprises qui vous intéressent.

Notez les résultats de vos recherches.

Villes où sont situées les entreprises qui m'intéressent	Perspectives professionnelles dans la région où sont situées ces villes	Facteurs importants à prendre en compte

Pour plus d'information, consultez la fiche Je trouve un logement qui me convient.

J'organise mon hébergement pour les premiers jours

Adresse de l'endroit où je vais habiter à mon arrivée au Québec	Numéro de téléphone
	- -

**Au besoin, je m'inscris à la séance de groupe
sur les *Premières démarches d'installation* qui aura lieu au Québec**

Remplissez ce tableau pour évaluer s'il est pertinent que vous participiez à cette séance.

J'ai l'information nécessaire pour...	Oui	Non
Savoir quand et comment utiliser ma carte de résident permanent		
Demander ma carte d'assurance maladie		
Demander ma carte d'assurance sociale		
Demander un permis de conduire		
Ouvrir mon compte bancaire		
Choisir ma ville et ma région d'établissement		
Trouver un logement qui me convient		
Comprendre mon bail		
Trouver une place en service de garde		
Inscrire mon enfant à l'école		
Demander les crédits et l'aide financière auxquels j'ai droit		
M'inscrire à un cours de français		
Trouver un organisme en mesure de m'aider		

Si vous devez participer à la séance, inscrivez-vous en ligne, dans les 30 jours précédant votre arrivée au Québec.

Nom de l'organisme qui offre la séance
Adresse
Date de la séance - -

Mon arrivée au Québec

Je rencontre le Service d'accueil à l'aéroport Montréal-Trudeau

Vous pouvez vous inscrire à la séance sur les *Premières démarches d'installation* lors de votre rencontre avec le Service d'accueil du ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles à l'aéroport Montréal-Trudeau si vous ne l'avez pas fait avant votre arrivée au Québec.

Date de mon arrivée au Québec	-	-
Date de la séance de groupe sur les <i>Premières démarches d'installation</i>	-	-

Je m'assure de recevoir ma carte de résident permanent

Pour obtenir votre carte de résident permanent et celle des membres de votre famille, contactez Citoyenneté et Immigration Canada. Comptez environ 4 semaines après votre arrivée.

Notez vos démarches pour obtenir votre carte et son utilisation.

J'ai reçu ma carte de résident permanent et celle des membres de ma famille		
Date de réception	-	-
Notes, commentaires		
J'ai fourni mon adresse postale au gouvernement canadien		Date
		-
Mon adresse		
Je dois présenter ma carte de résident permanent dans les situations suivantes		

Je demande ma carte d'assurance maladie

Pour en savoir plus sur l'inscription à la Régie de l'assurance maladie du Québec et au régime d'assurance médicaments

Notez vos démarches pour obtenir vos cartes.

Je contacte la Régie de l'assurance maladie du Québec		
Numéro de téléphone	- -	Date - -
Notes, commentaires		
Je fais mon inscription à la Régie ainsi que celle des membres de ma famille		Date - -
Notes, commentaires		
J'ai obtenu ma carte d'assurance maladie et celle des membres de ma famille		Date - -
Je m'inscris au régime public d'assurance médicaments		Date - -

Je demande ma carte d'assurance sociale

Pour en savoir plus sur la carte d'assurance sociale

Notez vos démarches pour obtenir votre carte.

Je fais une demande de numéro d'assurance sociale (NAS)		
Numéro de téléphone de Service Canada	- -	Date - -
Adresse du Centre Service Canada le plus près de chez moi		
J'ai reçu ma carte d'assurance sociale		Date - -

Au besoin, je demande un permis de conduire

Pour en savoir plus sur le permis de conduire, consultez [la Société de l'assurance automobile du Québec](#).

Notez vos démarches pour obtenir votre permis.

Avant d'entreprendre des démarches pour obtenir un permis de conduire		Fait	À faire
Je me renseigne sur les étapes à franchir pour obtenir un permis de conduire du Québec			
Je rassemble tous les documents nécessaires			
Je prends rendez-vous avec un centre de services de la Société d'assurance automobile du Québec			
Adresse	Date du rendez-vous - -		
Notes, commentaires			
Je me présente à l'examen théorique		Date	- -
Adresse		Coût (\$)	
Je me présente à l'examen pratique		Date	- -
Adresse		Coût (\$)	
J'ai obtenu mon permis de conduire		Date	- -

J'ouvre mon compte bancaire

Notez les résultats de vos démarches.

Institution financière à contacter		
Numéro de téléphone	- -	Site Web
Notes, commentaires		
Institution financière à contacter		
Numéro de téléphone	- -	Site Web
Notes, commentaires		
Institution financière choisie		
Adresse		
Date du rendez-vous pour l'ouverture de mon compte - -		
Notes, commentaires		

Au besoin, j'obtiens le soutien d'un organisme

Pour en savoir plus, consultez le Répertoire des organismes partenaires du ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles.

Notez les raisons pour lesquelles vous aimeriez recevoir de l'aide ainsi que les résultats de vos démarches.

J'ai besoin d'aide pour...	
Nom de l'organisme qui peut m'aider	
Adresse	
Nom de la personne-ressource	
Numéro de téléphone	Date de mon rendez-vous
- -	- -

J'ai besoin d'aide pour...	
Nom de l'organisme qui peut m'aider	
Adresse	
Nom de la personne-ressource	
Numéro de téléphone	Date de mon rendez-vous
- -	- -

J'ai besoin d'aide pour...	
Nom de l'organisme qui peut m'aider	
Adresse	
Nom de la personne-ressource	
Numéro de téléphone	Date de mon rendez-vous
- -	- -

Je trouve un logement qui me convient

Servez-vous de ce tableau pour faire le suivi de vos recherches.

Ville où je veux vivre et travailler			
Montant maximal à consacrer au loyer	(\$ par mois)	Montant maximal à consacrer aux services essentiels (électricité, chauffage, assurance, téléphone, transport)	(\$ par mois)
Notes, commentaires			
Caractéristiques du logement que je recherche			
Nombre de pièces	Quartier		
		Oui	Non
Proximité des transports en commun			
Meublé			
Services inclus (électricité, chauffage, etc.)			
Avec entrée laveuse-sécheuse			
Au rez-de-chaussée de préférence			
Avec cour			
Avec balcon			
Animaux de compagnie acceptés			
Autres caractéristiques importantes			

Logement à visiter ou que j'ai visité		Choix retenu
Adresse		
Description générale		
Nombre de pièces	Personne à contacter	
Coût du loyer (\$)	Numéro de téléphone - -	
Distance des transports en commun et des autres services		km
Notes, commentaires		

Logement à visiter ou que j'ai visité		Choix retenu
Adresse		
Description générale		
Nombre de pièces	Personne à contacter	
Coût du loyer (\$)	Numéro de téléphone - -	
Distance des transports en commun et des autres services		km
Notes, commentaires		

Logement à visiter ou que j'ai visité		Choix retenu
Adresse		
Description générale		
Nombre de pièces	Personne à contacter	
Coût du loyer (\$)	Numéro de téléphone - -	
Distance des transports en commun et des autres services		km
Notes, commentaires		

Au besoin, je contacte un organisme pour m'aider à trouver un logement	
Nom de l'organisme	
Adresse	Numéro de téléphone - -
Personne-ressource	
Notes, commentaires	

Au besoin, je me renseigne pour m'installer dans une autre région

Pour en savoir plus sur les séances d'information sur les régions du Québec

Notez vos les résultats de vos démarches d'exploration.

Séance d'information sur la vie et l'emploi en région	
Région que je veux explorer	
Date de la présentation	- -
Personne-ressource	
Notes, commentaires	

Séance d'information sur la vie et l'emploi en région	
Région que je veux explorer	
Date de la présentation	- -
Personne-ressource	
Notes, commentaires	

Séance d'information sur la vie et l'emploi en région	
Région que je veux explorer	
Date de la présentation	- -
Personne-ressource	
Notes, commentaires	

Organisme d'aide pour la préparation à l'établissement en région	
Nom de l'organisme qui peut me venir en aide	
Adresse	Numéro de téléphone - -
Nom de la personne avec qui j'ai rendez-vous	
Notes, commentaires	

Organisme d'aide pour la préparation à l'établissement en région	
Nom de l'organisme qui peut me venir en aide	
Adresse	Numéro de téléphone - -
Nom de la personne avec qui j'ai rendez-vous	
Notes, commentaires	

Organisme d'aide pour la préparation à l'établissement en région	
Nom de l'organisme qui peut me venir en aide	
Adresse	Numéro de téléphone - -
Nom de la personne avec qui j'ai rendez-vous	
Notes, commentaires	

Je lis mon bail et je le signe

Pour en savoir plus sur le bail ainsi que sur vos droits et obligations

Droits et obligations des locataires et des propriétaires	Fait	À faire
Je connais les droits et obligations des locataires et des propriétaires		
Je prends rendez-vous pour visiter le logement qui m'intéresse		
Je confirme avec le propriétaire		
Je signe mon bail		
Notes, commentaires		

Je souscris une assurance habitation

Pour en savoir plus, consultez le Bureau d'assurance du Canada.

Notez le résultat de vos recherches.

Mon assurance habitation	Coût (\$)
Nom et coordonnées de ma compagnie d'assurance	
Numéro de téléphone - -	Site Web
Ce que couvre ma police	
Notes, commentaires	

Je me procure les biens et services essentiels pour mon logement

Meubles, appareils électroménagers, articles de maison	J'en ai besoin	Je n'en ai pas besoin	Prix
Lit(s)			
Literie (oreillers, couvertures, draps, taies, etc.)			
Meubles de rangement, commodes, etc.			
Table de cuisine, chaises, etc.			
Ustensiles, linges à vaisselle, etc.			
Cuisinière			
Réfrigérateur			
Laveuse			
Sécheuse			
Sofa, fauteuil, canapé, etc.			
Lampes			
Téléviseur			

Service d'électricité	
Compagnie à contacter	Coût (\$)
Numéro de téléphone - -	Site Web
Notes, commentaires	

Service de gaz	
Compagnie à contacter	Coût (\$)
Numéro de téléphone - -	Site Web
Notes, commentaires	

Service de mazout	
Compagnie à contacter	Coût (\$)
Numéro de téléphone - -	Site Web
Compagnie à contacter	Coût (\$)
Numéro de téléphone - -	Site Web
Notes, commentaires	

Note : La plupart des compagnies proposent des forfaits qui incluent le téléphone fixe, la télévision et Internet.

Service téléphonique	
Compagnie à contacter	Coût (\$)
Numéro de téléphone - -	Site Web
Compagnie à contacter	Coût (\$)
Numéro de téléphone - -	Site Web
Notes, commentaires	

Service Internet		
Compagnie à contacter		Coût (\$)
Numéro de téléphone	- -	Site Web
Compagnie à contacter		Coût (\$)
Numéro de téléphone	- -	Site Web
Notes, commentaires		

Service de câblodistribution		
Compagnie à contacter		Coût (\$)
Numéro de téléphone	- -	Site Web
Compagnie à contacter		Coût (\$)
Numéro de téléphone	- -	Site Web
Notes, commentaires		

Au besoin, je trouve une place en service de garde

Pour en savoir plus sur les services de garde subventionnés

Notez vos démarches pour obtenir une place en service de garde.

Mon service de garde		Coût (\$)	
Service de garde à contacter			
Adresse		Numéro de téléphone - -	
Date du rendez-vous - -		Date de début du service de garde - -	
Notes, commentaires			

Si j'ai un enfant d'âge scolaire, je l'inscris à l'école

Pour trouver une commission scolaire, utilisez le localisateur des organismes scolaires du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport.

Notez vos démarches pour inscrire votre enfant à l'école.

Ma commission scolaire	
Commission scolaire à contacter	
Adresse	Numéro de téléphone - -
École à contacter	
Adresse	Numéro de téléphone - -
Date du rendez-vous - -	Date du début de l'année scolaire - -
Notes, commentaires	

Je demande les crédits et l'aide financière auxquels j'ai droit

Dans ce tableau, vous avez les liens pour accéder aux différents programmes de crédits et d'aide financière. Vérifiez d'abord si vous y avez droit et remplissez les formulaires requis disponibles dans le site.

Information et formulaires à remplir	Je suis admissible	Date du dépôt de ma demande
REVENU QUÉBEC <u>Crédit d'impôt pour solidarité</u>		- -
<u>Crédit d'impôt pour frais de garde d'enfants</u>		- -
RÉGIE DES RENTES DU QUÉBEC <u>Demande de paiement de Soutien aux enfants</u>		- -
AGENCE DU REVENU DU CANADA <u>Crédit pour la taxe sur les produits et services</u>		- -
<u>Prestation fiscale canadienne pour enfants</u>		- -

Au besoin, je participe à la session *Objectif Intégration*

Ai-je besoin de suivre la session <i>Objectif Intégration</i> ?	Oui	Non
J'ai complété le programme du Service d'intégration en ligne (SIEL) et j'ai toutes les informations requises pour entreprendre mon intégration socioprofessionnelle.		
Je n'ai pas suivi le programme SIEL ou je ne l'ai pas terminé, et je dois m'inscrire à la session <i>Objectif Intégration</i> .		

Si vous devez participer à la session, inscrivez-vous en ligne ou téléphonez au **Centre de contacts clientèle** au 514 864-9191 ou 1 877 864-9191 (sans frais).

Session <i>Objectif Intégration</i>		
Nom de l'organisme qui offre la session		
Adresse		
Date du début de la session	-	-

Je trouve un travail temporaire

Pour orienter votre recherche d'un travail temporaire, retournez à la fiche
Je détermine mes objectifs professionnels à court et à moyen termes.

Notez les résultats de vos recherches.

Emploi temporaire que je pourrais occuper	Code CNP

Au besoin, je vais chercher de l'aide pour trouver du travail

Pour accéder au service **Placement en ligne d'Emploi-Québec**

Pour trouver un **centre local d'emploi**

Pour trouver les **organismes communautaires spécialisés en employabilité**

Pour trouver d'autres services d'aide à la recherche d'emploi, consultez...

- les centres de recherche d'emploi : www.cre.qc.ca
- les carrefours jeunesse-emploi : www.rcjeq.org
- les entreprises d'insertion : www.collectif.qc.ca
- les entreprises d'entraînement : www.rcee-cpfn.ca
- les services spécialisés pour les personnes handicapées : www.roseph.ca

Notez les résultats de vos recherches.

Centre local d'emploi	Date de la rencontre	-	-
Adresse			
Nom de la personne que je dois rencontrer			
Notes, commentaires			
Je mets à jour mon dossier dans Placement en ligne			
Je m'inscris au Programme d'aide à l'intégration des immigrants et des minorités visibles en emploi (PRIIME)			

Organisme en employabilité	Date de la rencontre	-	-
Nom de l'organisme qui peut me venir en aide			
Adresse			
Nom de la personne que je dois rencontrer			
Notes, commentaires			

Organisme en employabilité	Date de la rencontre	-	-
Nom de l'organisme qui peut me venir en aide			
Adresse			
Nom de la personne que je dois rencontrer			
Notes, commentaires			

Je me prépare avant de contacter les employeurs

N'hésitez pas à prendre les devants et à contacter les employeurs pour lesquels vous aimeriez travailler. Vous trouverez la liste dans la fiche J'identifie les entreprises les plus intéressantes dans mon secteur d'activité.

Cochez au fur et à mesure les actions que vous faites.

Aide-mémoire	
Pour prendre contact avec un employeur qui m'intéresse	
Je m'informe sur l'entreprise et le poste que je convoite	
Je m'informe sur les tâches, les responsabilités et le salaire offert pour ce genre de poste	
Je rédige mon CV et ma lettre de présentation en tenant compte des compétences recherchées par l'employeur	
J'envoie mon CV et ma lettre de présentation	
Avant l'entrevue d'embauche	
Je me prépare aux questions qui pourraient m'être posées durant l'entrevue	
J'ai en tête des exemples concrets de ce que je suis en mesure d'accomplir	
Pendant l'entrevue d'embauche, je dois penser à...	
Me présenter et donner une poignée de main à tous les membres du comité de sélection	
Prendre le temps d'écouter les questions	
Donner des réponses complètes et concrètes tout en regardant mes interlocutrices et interlocuteurs dans les yeux	
Montrer que je connais l'entreprise	
Être enthousiaste et faire valoir mes compétences, mes réalisations et mes points forts	
Après l'entrevue d'embauche	
J'évalue ma performance	
Je note les aspects positifs de mon entrevue	
Je fais parvenir un courriel à l'employeur pour le remercier et pour faire le suivi	

Je contacte les employeurs

Vous avez décidé de contacter des employeurs? Revoyez vos stratégies en consultant la fiche J'identifie les entreprises les plus intéressantes dans mon secteur d'activité.

Notez vos démarches auprès des entreprises.

Nom de l'entreprise			
Description			
Adresse			
Site Web			
Personne-ressource			
Sources d'information			
Date d'envoi de mon CV	-	-	Date d'entrevue - -
Notes, commentaires			

Nom de l'entreprise			
Description			
Adresse			
Site Web			
Personne-ressource			
Sources d'information			
Date d'envoi de mon CV	-	-	Date d'entrevue - -
Notes, commentaires			

Nom de l'entreprise			
Description			
Adresse			
Site Web			
Personne-ressource			
Sources d'information			
Date d'envoi de mon CV	-	-	Date d'entrevue
Notes, commentaires			

Nom de l'entreprise			
Description			
Adresse			
Site Web			
Personne-ressource			
Sources d'information			
Date d'envoi de mon CV	-	-	Date d'entrevue
Notes, commentaires			

Vous pouvez compter sur nous !

Si vos démarches ne donnent pas les résultats escomptés, revoyez votre plan d'action et apportez-y des changements. Rappelez-vous aussi que le personnel de votre centre local d'emploi ainsi que celui des organismes communautaires peuvent vous aider.

La recherche d'un emploi peut s'avérer assez difficile. Si vous faites face à un découragement passager, prenez le temps de vous changer les idées, de voir vos amis, de faire des activités extérieures, etc. Vous retrouverez vite votre énergie.

Consultez l'information que vous avez notée dans la fiche *Au besoin, je vais chercher de l'aide pour trouver du travail*.

Servez-vous de votre plan d'action pour découvrir pourquoi votre recherche d'emploi ne fonctionne pas comme prévu.

Lorsque vous aurez atteint votre objectif professionnel, vous n'aurez plus vraiment besoin de votre **plan d'action**. Cependant, vous pourrez faire appel aux services publics si vous faites face à certaines difficultés.

Nous nous joignons à toutes les Québécoises et tous les Québécois pour vous souhaiter la bienvenue dans votre nouvelle terre d'accueil, le Québec.



Capsules d'information et outils de référence du Service d'intégration en ligne (SIEL)

CAPSULES	OUTILS
L'adaptation au monde du travail québécois	
A L'entrevue d'emploi	A1 Aide-mémoire <i>Actions à prendre avant, pendant et après une entrevue</i>
B Les appellations d'emploi	B1 Aide-mémoire <i>Placement en ligne international</i>
C Créer son propre emploi	C1 Aide-mémoire <i>Créer ou acheter une entreprise</i> C2 Aide-mémoire <i>Les 4 formes juridiques d'entreprise au Québec</i>
D Les secteurs d'activité et les perspectives d'emploi	D1 Aide-mémoire <i>Recherche IMT en ligne : perspectives d'emploi par région</i>
E Les clés pour se trouver un emploi	E1 Aide-mémoire <i>Les secrets de la recherche d'emploi</i>
F Les outils de recherche d'emploi	F1 Aide-mémoire <i>La lettre de présentation – Trucs et astuces</i> F2 Exemples et modèles de CV et de lettres de présentation (allez à la section « CV et lettres de présentation » du menu « Outils »)
G Les professions et les métiers réglementés	
H La communication dans l'entreprise	
I L'apprentissage du français	I1 Aide-mémoire <i>Apprendre le français à l'étranger et au Québec</i>
J Les attentes des employeurs	
L'installation et la vie au Québec	
K Les démarches à entreprendre	K1 Aide-mémoire <i>Les documents à apporter</i>
L Le choix de la région d'établissement	
M Le système scolaire	
N Les services d'accueil et d'aide à l'intégration	
O Le système de santé	
P Le logement	

Explications



1 EXPLICATION

Je m'inscris au Service d'intégration en ligne

En plus du **plan d'action personnalisé**, le ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles met aussi à votre disposition un Service d'intégration en ligne (SIEL) qui pourrait vous convenir.

Une fois que vous aurez fait votre inscription, vous pourrez, durant treize semaines, à raison de trois heures par semaine et au moment qui vous convient, y découvrir comment vous adapter plus rapidement au monde du travail québécois et obtenir de l'information pratique sur les régions du Québec, les démarches à entreprendre à votre arrivée au Québec et les valeurs communes de la société québécoise.

En plus de la plateforme de formation en ligne, vous pourriez peut-être bénéficier d'un accompagnement en ligne.

Pour participer au SIEL, vous devez détenir un Certificat de sélection du Québec, être en mesure de communiquer facilement en français oral et écrit et avoir accès à un ordinateur doté d'une connexion Internet haute vitesse.

Le nombre de places étant limité, nous vous suggérons de contacter le registrariat du SIEL le plus rapidement possible.

[Pour en savoir plus sur le Service d'intégration en ligne](#)



2 EXPLICATION

Mes démarches auprès du gouvernement du Canada

Vous avez obtenu votre Certificat de sélection du Québec ? Félicitations ! Vous avez franchi une étape importante.

Il vous reste cependant d'autres démarches à entreprendre, notamment auprès du gouvernement du Canada.

Celui-ci est en effet responsable de l'admission des personnes immigrantes sur le territoire canadien.



3 EXPLICATION

J'entreprends mes démarches auprès du gouvernement du Canada

Dans la plupart des cas, vous devrez déposer votre demande de résidence permanente au bureau canadien des visas qui couvre votre pays d'origine.

Notez dans votre plan l'information relative à ces démarches.

[Pour déposer ou faire le suivi d'une demande de résidence permanente](#)



4 EXPLICATION

Ma connaissance du français

Le français étant la langue officielle du Québec, profitez du délai d'attente de votre visa d'entrée pour apprendre cette langue au besoin ou pour vous perfectionner si vous avez déjà des notions de base. Les personnes qui ont appris le français avant de quitter leur pays s'en félicitent lorsqu'elles arrivent au Québec. Nous vous encourageons à suivre leur exemple !



5 EXPLICATION

J'apprends le français avant de partir

Notez dans votre **plan d'action** les démarches que vous avez entreprises dans votre pays d'origine pour apprendre le français. Plusieurs options s'offrent à vous.

Par Internet

Inscrivez-vous gratuitement au cours de français en ligne. Il y a deux conditions à respecter :

- détenir un Certificat de sélection du Québec (CSQ) ;
- avoir une connaissance du français correspondant au début du stade intermédiaire.

[Pour vous inscrire au cours de français en ligne](#)

Dans un établissement partenaire du MICC

Le ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles (MICC) a conclu des ententes en matière de francisation avec des établissements dans plusieurs pays. Parmi eux : le réseau des Alliances françaises où vous pourrez suivre des cours de français conçus pour vous.

En vous inscrivant auprès d'un partenaire du MICC, vos droits de scolarité pourraient être remboursés à votre arrivée au Québec, à la condition que vous ayez plus de 16 ans et que vous déteniez un Certificat de sélection du Québec.

[Pour en savoir plus sur les cours de français offerts par les partenaires du MICC](#)

Banque d'exercices de français

La Banque d'exercices de français s'adresse aux étudiantes et étudiants de français langue seconde de stade débutant, intermédiaire et avancé. Ce service est gratuit.

[Pour accéder au service](#)

Exemple

Cours de français suivis dans mon pays d'origine	Date (aaaa - mm)	Nombre d'heures
Cours de français de stade intermédiaire en ligne du MICC	2013 - 01 à 2013 - 06	200 heures
	- - à - -	heures
	- - à - -	heures



6 EXPLICATION

J'apprends le français au Québec

Si vous n'avez pas pu suivre des cours de français avant de quitter votre pays, vous pourrez le faire au Québec, à temps complet ou à temps partiel, dans un établissement d'enseignement ou chez un organisme mandataire du MICC.

[Pour en savoir plus sur les cours à temps complet ou à temps partiel](#)

Une aide financière peut vous être offerte, notamment pour couvrir les frais connexes comme les frais de transport ou de garde d'enfants.

[Pour faire une demande d'admission en ligne pour suivre des cours de français à temps complet au Québec](#)

Notez dans votre **plan d'action** les démarches que vous avez entreprises pour apprendre le français au Québec.

La plupart des universités, des collèges (cégeps) et des centres de formation des commissions scolaires offrent aussi des cours de français.

Exemple

Cours de français à suivre au Québec	Niveau	Nombre d'heures
Cours de français chez un organisme mandataire du MICC	Stade intermédiaire	456 heures
		heures
		heures



7 EXPLICATION

Mon objectif professionnel

Le Certificat de sélection du Québec ne vous donne aucune garantie de trouver rapidement un emploi dans votre domaine.

Il serait étonnant qu'à votre arrivée au Québec vous puissiez avoir le même emploi que celui que vous occupiez dans votre pays d'origine. Comme la plupart des personnes nouvellement arrivées au Québec, vous aurez probablement à faire des compromis avant d'obtenir l'emploi que vous souhaitez. C'est pourquoi il est très important que vous vous fixiez un objectif professionnel et que vous déterminiez les étapes à franchir pour l'atteindre.

**8 EXPLICATION**

Je détermine mon objectif professionnel et je vérifie l'appellation de mon métier ou de ma profession au Québec

Projetez-vous dans le futur : cinq ans après votre arrivée au Québec, vous avez décroché l'emploi que vous convoitez et réussi votre intégration professionnelle et sociale !

Quel métier ou quelle profession avez-vous choisi d'exercer ? Inscrivez-le dans votre **plan d'action**.

Pourquoi avez-vous choisi cet emploi ?

Cochez dans votre **plan d'action** la ou les raisons qui correspondent à votre choix. Vous pouvez aussi ajouter d'autres raisons.

En répondant à ces questions, vous serez en mesure de déterminer votre objectif professionnel à long terme. Vous devez maintenant vérifier si votre objectif professionnel s'inscrit dans la réalité québécoise.

**9 EXPLICATION**

Comment se nomme mon métier ou ma profession au Québec ?

Le métier ou la profession que vous exercez dans votre pays ne porte pas nécessairement le même nom au Québec. Il est également possible que vous deviez détenir un permis, être membre d'un ordre professionnel ou acquérir des compétences additionnelles pour l'exercer.

L'emploi que vous souhaitez occuper porte-t-il le même nom que dans votre pays d'origine ?

Pour y voir plus clair : la Classification nationale des professions

La Classification nationale des professions (CNP) est une référence nationale, disponible dans Internet, de tous les métiers et professions exercés au Canada. Vous y trouverez plus de 30 000 appellations d'emploi regroupées en 520 profils professionnels. C'est une véritable mine de renseignements !

[Pour trouver le code CNP de votre métier ou profession](#)

Dans cet outil de recherche, inscrivez le titre de votre métier ou de votre profession et vous obtiendrez la liste complète des appellations qui correspondent à votre métier ou à votre profession au Québec. Le numéro indiqué entre parenthèses est le code provenant de la CNP.

Avoir votre CNP vous permettra :

- d'utiliser le même langage que les employeurs ;
- de trouver plus facilement de l'information sur votre profession ou sur votre secteur d'activité ;
- de trouver des offres d'emploi et des professions connexes.

Exemple

Métier ou profession que j'ai choisi d'exercer (objectif professionnel à long terme)	
Commercial de produits pharmaceutiques	
Appellation de mon métier ou de ma profession au Québec	Code CNP
Représentante/représentant de commerce en produits pharmaceutiques	6221

Vous trouverez aussi dans le site IMT en ligne les perspectives professionnelles par région correspondant à ce code ; cette information vous sera utile lorsque vous aurez à choisir où vous installer.

Notez le résultat de vos recherches dans votre **plan d'action**.

10 EXPLICATION

Je détermine mes objectifs professionnels à court et à moyen termes, et je vérifie les appellations d'emploi qui correspondent à mes choix

Il ne sera peut-être pas facile de réaliser à court terme votre objectif professionnel.

En gardant en tête votre objectif à long terme et les raisons pour lesquelles vous avez fait ce choix, faites la liste des emplois connexes que vous pourriez occuper et qui vous permettraient de vous rapprocher de votre objectif professionnel.

Par exemple, si vous êtes une ingénieure ou un ingénieur, vous devrez peut-être commencer par un emploi de technicienne ou technicien en génie.

Pour exercer une profession ou un métier, vous devez tenir compte de certaines particularités. Voici deux exemples :

- **Adjointe administrative ou adjoint administratif (secrétaire)**

Il faut maîtriser le clavier des ordinateurs nord-américains et connaître les règles de rédaction administrative au Québec.

- **Architecte et ingénieure ou ingénieur**

Les dessins se faisant maintenant au moyen de logiciels de dessin assisté par ordinateur, il est indispensable de connaître et de maîtriser ces outils.

Notez dans votre **plan d'action** les emplois que vous pourriez occuper pour vous rapprocher de votre objectif, ainsi que leurs codes CNP.

Avoir le CNP vous permettra :

- d'utiliser le même langage que les employeurs ;
- de trouver plus facilement de l'information sur votre profession ou sur votre secteur d'activité ;
- de trouver des offres d'emploi et des professions connexes.

Exemple

Emplois connexes que je pourrais occuper à court terme	Code CNP
Commis de pharmacie	6421
Emplois connexes que je pourrais occuper à moyen terme	Code CNP
Aide-pharmacienne/aide-pharmacien	3414
Acheteuse/acheteur de produits pharmaceutiques	6233

11 EXPLICATION

J'identifie des stratégies gagnantes pour trouver un emploi

Vous avez déterminé votre objectif professionnel à court, à moyen et à long termes. Vous pourrez, si vous en sentez le besoin, revoir vos objectifs durant votre parcours d'intégration.

Il pourrait par ailleurs être utile de consulter des témoignages de personnes qui ont trouvé un emploi correspondant à leurs objectifs et de vous en inspirer. Gardez en tête que vous avez la responsabilité d'aller au-devant des occasions.

Consultez des témoignages...

Le site Internet *Toutes nos origines enrichissent le Québec* présente des témoignages de personnes immigrantes qui ont utilisé de bonnes stratégies pour réussir leur parcours d'intégration.

[Pour visionner ces témoignages](#)

Le site Internet d'Emploi-Québec propose lui aussi des témoignages de personnes immigrantes.

[Pour visionner ces témoignages](#)

Notez dans votre **plan d'action** les stratégies auxquelles vous comptez avoir recours pour réussir votre parcours d'intégration.

12 EXPLICATION

Je vérifie si mon métier ou ma profession est réglementé au Québec

Pour avoir le droit d'exercer certains métiers et professions au Québec, il faut détenir une autorisation légale d'exercice (un permis ou un certificat).

Cela ne concerne pas que les personnes qui exercent des professions libérales (au Québec, on dit que ce sont des professionnelles ou professionnels), mais aussi celles qui travaillent dans l'industrie de la construction et dans plusieurs autres secteurs d'activité.

Vous devez par exemple vérifier si une réglementation encadre l'exercice du métier ou de la profession que vous souhaitez pratiquer. Si c'est le cas, vous aurez des démarches à réaliser auprès de l'organisme de réglementation qui régit votre métier ou votre profession.

Nous vous recommandons **d'entreprendre ces démarches avant même de quitter votre pays** pour pouvoir exercer votre vrai métier ou votre vraie profession le plus rapidement possible après votre arrivée au Québec.

Les procédures d'admission à un organisme de réglementation sont parfois longues, complexes et coûteuses : cela peut parfois prendre quelques années et coûter quelques milliers de dollars. Toutes les demandes ne donnent pas lieu à la délivrance d'un permis ou d'un certificat.

Pour vérifier si votre métier est réglementé, consultez le site du [ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles](#).

Pour connaître les métiers réglementés par Emploi-Québec, consultez le [Guide de la qualification professionnelle](#).

Notez dans votre **plan d'action** l'information relative aux démarches que vous entreprendrez.



13 EXPLICATION

Au besoin, je détermine mon profil d'entrepreneure ou d'entrepreneur

Si vous souhaitez démarrer une entreprise en arrivant au Québec, vous devrez notamment connaître les règles qui régissent le milieu des affaires au Québec et élaborer votre projet d'affaires.

Pour en savoir plus sur la création d'entreprise au Québec

Le Service d'aide aux jeunes entrepreneurs (il n'y a pas de limite d'âge pour les personnes nouvellement arrivées) a élaboré du matériel d'information pour les personnes immigrantes qui aimeraient démarrer une entreprise.

[Pour accéder au Service d'aide aux jeunes entrepreneurs](#)

Les centres locaux de développement du Québec (CLD) peuvent aussi vous fournir de l'information et du soutien pour démarrer une entreprise.

[Pour accéder à l'Association des centres locaux de développement](#)

Servez-vous de votre **plan d'action** pour définir votre projet d'affaires et pour faire le suivi de vos démarches auprès des services-conseils disponibles au Québec en mesure de vous venir en aide.



14 EXPLICATION

Mon secteur professionnel

Quel que soit votre métier ou votre profession, vous l'exercerez dans un secteur d'activité précis comme l'aérospatiale, le commerce de détail, la pétrochimie, la santé, l'éducation, la construction, etc. Vous devez donc bien cerner le ou les secteurs qui vous intéressent pour trouver les entreprises en mesure de vous offrir du travail.

Comme la majorité des offres d'emploi ne sont pas publiées, en identifiant les entreprises qui embauchent des personnes qui exercent votre métier ou votre profession, vous pourrez ainsi explorer le marché caché de l'emploi et effectuer des démarches auprès des entreprises que vous aurez ciblées.



15 EXPLICATION

J'identifie des sources d'information sur mon secteur d'activité

Afin de bien comprendre les particularités du secteur d'activité où vous pourrez exercer votre métier ou votre profession, vous devrez faire des recherches pour :

- découvrir les entreprises de votre secteur ;
- connaître les profils recherchés ;
- prendre contact avec des personnes en mesure de vous fournir de l'information.

Pour approfondir votre recherche, consultez [IMT en ligne](#). Les comités sectoriels de main-d'œuvre constituent également une bonne source d'information pour entreprendre ces recherches. Pour chaque comité sectoriel, les acteurs du milieu (représentants de l'industrie, associations syndicales, centres de formation, etc.) ont mis en commun l'ensemble de leurs connaissances afin de pouvoir fournir de l'information aux personnes qui s'intéressent à eux. En consultant le site Web d'un comité, vous pourrez par exemple trouver des études sur les besoins de main-d'œuvre des secteurs d'activité économique du Québec, des témoignages et des listes de liens utiles.

[Pour accéder aux comités sectoriels de main-d'œuvre](#)

Notez dans votre **plan d'action** le nom des comités sectoriels du ou des secteurs d'activité qui rejoignent votre objectif professionnel. Par exemple, une personne ayant des compétences dans le domaine de la chimie pourrait noter l'information suivante dans son **plan d'action** :

Exemple

Source d'information consultée	Renseignements obtenus sur mon secteur d'activité
Comité sectoriel – Chimie, pétrochimie, raffinage et gaz	J'ai trouvé de l'information sur les standards utilisés dans les laboratoires québécois. Ils semblent utiliser les mêmes appareils que dans mon pays d'origine.
Comité sectoriel – Environnement	Ce secteur a besoin de personnes ayant des compétences dans le domaine de la chimie.
Comité sectoriel – Produits pharmaceutiques et biotechnologiques	Il s'agit d'un secteur de pointe au Québec. Peut-être y a-t-il une place pour moi ?
Comité sectoriel – Transformation alimentaire	J'ai déjà travaillé dans ce secteur dans mon pays d'origine. Je dois faire plus de recherches à ce sujet.

16 EXPLICATION

J'identifie les codes SCIAN des secteurs d'activité liés à mon objectif professionnel

Si vous avez déjà en tête le nom de grandes entreprises, gardez à l'esprit qu'elles génèrent moins de 50 % des emplois. Il est donc sage de regarder aussi du côté des petites et moyennes entreprises, d'autant plus qu'elles sont souvent une excellente porte d'entrée pour accéder au marché du travail.

Pour trouver les entreprises correspondant à votre secteur d'activité, la méthode la plus efficace consiste à faire une recherche dans le Système de classification des industries de l'Amérique du Nord (SCIAN).

[Pour accéder au site IMT en ligne](#)

À partir des codes que vous y trouverez, vous pourrez :

- extraire des listes d'entreprises de votre secteur d'activité ;
- vous informer sur les perspectives d'emploi de votre secteur ;
- savoir dans quelles régions existe la plus forte demande de main-d'œuvre ;
- repérer les entreprises pouvant vous embaucher.

Notez dans votre **plan d'action** le ou les noms des secteurs ou sous-secteurs d'activité des entreprises, les codes SCIAN correspondants ainsi que le nombre d'entreprises listées.

Exemple

Secteur ou sous-secteur d'activité	Code SCIAN	Nombre d'entreprises
Conception de systèmes informatiques et services connexes	541510	110
Télécommunications	517	16

Le site Internet du Centre de recherche industriel du Québec (ICRIQ) vous permet aussi de trouver les entreprises de votre secteur d'activité et leurs codes SCIAN.

[Pour accéder au site du ICRIQ](#)

17 EXPLICATION

J'identifie les entreprises les plus intéressantes dans mon secteur d'activité

À partir de vos recherches, notez l'information sur les entreprises qui rejoignent vos intérêts et auprès desquelles vous aimeriez entreprendre des démarches.

Comme la majorité des entreprises ne recrute pas au moyen des petites annonces publiées dans les journaux ou diffusées dans Internet, il est important que vous connaissiez quels pourraient être vos employeurs potentiels afin de pouvoir les contacter vous-même au moment opportun.

Remplissez la fiche **J'identifie l'endroit où je veux vivre et travailler**.

18 **EXPLICATION**

J'identifie les professions les plus en demande dans mon secteur d'activité

À partir de vos recherches, vous constaterez que certains profils de compétences sont particulièrement recherchés au Québec. Ce constat pourra orienter vos recherches d'emploi et vous permettre d'ajuster vos objectifs professionnels.

Notez vos observations dans votre **plan d'action**.

19 **EXPLICATION**

Mon bilan de compétences et mes besoins de formation

Avez-vous les compétences pour atteindre votre objectif professionnel à long terme et vos objectifs à court terme ? Y a-t-il des compétences que vous devriez acquérir, à l'étranger ou au Québec ? Voilà des questions auxquelles il est important de répondre.

20 **EXPLICATION**

Je détermine les compétences que je possède et celles que je dois acquérir

En effectuant vos recherches d'emploi, vous serez en mesure de déterminer les compétences dont vous aurez besoin pour occuper un emploi dans votre domaine. Vous constaterez bien sûr que vous possédez plusieurs de ces compétences, mais peut-être remarquerez-vous aussi qu'il vous en manque certaines.

Par exemple, vous pourriez avoir besoin d'acquérir une connaissance approfondie du français ou, dans certains cas, de l'anglais, ou encore la capacité de travailler avec un logiciel que vous ne connaissez pas.

Cette section du **plan d'action** vous permet de noter les compétences dont vous avez besoin pour obtenir l'emploi que vous convoitez. Pour celles qui seront à développer ou à acquérir, indiquez de quelle façon vous pourriez le faire.

**21 EXPLICATION****Je décide comment acquérir les compétences qu'il me manque**

Faites en sorte d'acquérir le maximum de compétences avant votre arrivée au Québec. Cette stratégie vous permettra de trouver plus rapidement le type d'emploi que vous convoitez.

Si vous n'êtes pas en mesure de le faire, cherchez à votre arrivée au Québec un établissement d'enseignement qui offre la formation que vous recherchez.

Avant de vous inscrire dans un établissement privé, renseignez-vous sur les formations offertes par les commissions scolaires, les cégeps et les universités. Il arrive fréquemment que des nouvelles arrivantes et nouveaux arrivants paient des sommes importantes pour suivre une formation dans une école privée et qu'ils découvrent par la suite que cette formation est donnée dans le réseau public d'enseignement à moindre coût.

Pour connaître les ressources disponibles au Québec pour acquérir une compétence manquante, consultez le [service « Info Apprendre »](#).

Faites le bilan de vos compétences.

Exemple

Compétence	Mon niveau de maîtrise actuel	Moyens pour améliorer ou acquérir cette compétence dans mon pays d'origine ou au Québec
Communication écrite en français	Je maîtrise déjà cette compétence	L'Alliance française de ma ville offre des cours de français écrit.
	Je dois l'acquérir	
	Je dois l'améliorer	

**22 EXPLICATION****Mon réseau de contacts**

Puisque la majorité des emplois ne sont pas affichés dans les petites annonces des journaux ou dans Internet, il est important que vous développiez votre réseau de contacts.

**23 EXPLICATION****J'informe mon réseau personnel**

Informez toutes les personnes que vous connaissez au Québec de votre arrivée. Elles pourront vous aider que ce soit pour trouver un emploi ou un logement, ou tout simplement pour vous renseigner sur le Québec.

Assurez-vous toutefois d'avoir un certain recul par rapport aux conseils des personnes de votre entourage. Celles-ci n'auront pas nécessairement les renseignements les plus à jour. Il se pourrait aussi que des personnes qui ont vécu des expériences difficiles puissent faire preuve de pessimisme concernant votre avenir au Québec.

Ne comptez donc pas seulement sur ces personnes. Si les conseils qu'elles vous donnent sont judicieux, ils ne remplaceront pas vos propres recherches.

Notez dans votre **plan d'action** les coordonnées des personnes qui font partie de votre réseau personnel.



24 EXPLICATION

Je construis mon réseau Web

Utilisez les réseaux sociaux au maximum. Servez-vous de *Facebook*, *LinkedIn*, *Twitter*, *Viadeo*, etc. Les recruteurs et vos futurs employeurs pourraient y découvrir votre profil.

Tentez aussi de développer des liens avec des Québécoises et des Québécois et d'utiliser vos réseaux sociaux pour mieux comprendre la mentalité et les façons de faire québécoises.

Notez dans votre **plan d'action** les coordonnées des personnes qui font partie de votre réseau Web.



25 EXPLICATION

Je développe mon réseau professionnel

Par l'entremise des médias sociaux, du bénévolat, de vos recherches et de vos démarches, vous serez en contact avec des gens qui œuvrent dans votre secteur professionnel. Qu'ils soient employeurs, employés ou chercheurs d'emploi, assurez-vous de maintenir un contact positif avec ces personnes.

Vos meilleures chances de trouver votre emploi se trouvent dans le bouche à oreille qui se fera grâce à ce réseau.

Le développer et l'entretenir est fondamental pour réussir votre intégration professionnelle.

Notez dans votre **plan d'action** les coordonnées des personnes qui font partie de votre réseau professionnel.



26 EXPLICATION

Mes outils de recherche d'emploi

Le CV, la lettre de présentation et le portfolio sont des outils de recherche d'emploi en mesure de susciter l'intérêt des employeurs. Il est donc essentiel que vous preniez le temps d'élaborer des outils qui respectent les standards québécois.

Meilleur sera votre CV, mieux il sera adapté au profil recherché par l'employeur et plus aurez de chances d'être sélectionnée ou sélectionné pour passer une entrevue et obtenir un emploi.



27 EXPLICATION

J'adapte mon curriculum vitæ

Au Québec, comme en Amérique du Nord en général, les curriculum vitæ (CV) sont généralement courts (ils tiennent souvent sur deux pages) et ils mettent l'accent sur les compétences plutôt que sur les diplômes.

Ils ne comportent pas de renseignements confidentiels comme l'état civil, l'âge ou le numéro d'assurance sociale.

Un CV québécois rédigé dans les règles de l'art

Consultez le [Guide pratique de recherche d'emploi d'Emploi-Québec](#). Vous y trouverez un modèle de CV.

Servez-vous de l'aide-mémoire de votre **plan d'action** pour vous assurer que vous avez toute l'information dont vous aurez besoin pour rédiger votre CV.



28 EXPLICATION

J'accompagne mon CV d'une lettre de présentation rédigée sur mesure

Votre CV doit préférablement être accompagné d'une lettre de présentation adaptée à la nature de l'entreprise et à l'emploi pour lequel vous posez votre candidature.

L'objectif est de franchir la première étape qui mène à l'emploi, autrement dit de retenir l'attention de la personne qui lira votre lettre et votre CV pour qu'elle y trouve l'intérêt et la motivation de vous convoquer en entrevue.

Prenez connaissance des particularités d'une lettre de présentation dans le modèle fourni ci-dessous.

Exemple de lettre d'accompagnement du curriculum vitæ

Chicoutimi, le 15 octobre 2003

Madame Henriette Denis
Directrice des ressources humaines
Communications Optis
435, boulevard Talbot, bureau 215
Chicoutimi (Québec) G7Y 4R2

Objet : Poste de traducteur ou traductrice

Madame,

Je désire postuler le poste de traducteur ou de traductrice qui est actuellement disponible dans votre entreprise. Monsieur Théodore Pruneau, un de vos rédacteurs, m'a fait savoir que sa collègue traductrice avait annoncé son départ prochain et il m'a conseillé de vous faire parvenir mon curriculum vitæ.

J'ai un baccalauréat en traduction et cinq années d'expérience à titre de travailleur autonome dans ce domaine. Je compte parmi mes clients une dizaine de petites entreprises en communications et les défis que me posent les textes qu'ils me soumettent me stimulent beaucoup. J'aime chercher la meilleure façon de traduire ou d'adapter une expression ou un slogan afin qu'il soit aussi réussi en français qu'en anglais. Je serai heureux, si vous le désirez, de vous fournir quelques exemples de traductions dont je suis particulièrement fier.

Le travail autonome m'a permis de parfaire mes techniques de traduction. Aujourd'hui, j'aimerais mettre en pratique ces techniques dans un environnement dynamique, entouré de gens aussi passionnés que moi. C'est pourquoi le poste disponible dans votre entreprise, la plus reconnue dans ce secteur d'activité dans la région, m'intéresse autant : cela me semble une occasion rêvée de traduire en entreprise.

J'aimerais beaucoup vous rencontrer pour que nous discussions de mon éventuelle collaboration avec Communications Optis. N'hésitez donc pas à m'appeler pour prendre rendez-vous avec moi. Sinon, je vous téléphonerai au cours de la semaine du 24 novembre prochain afin de vous demander ce que vous pensez de ma candidature.

Veuillez agréer, Madame, mes plus sincères salutations.

Maurice Tardif

Maurice Tardif
25, rue des Pins
Chicoutimi (Québec) G7R 3R3
Téléphone : 418 693-2544
Télécopieur : 418 693-2553
Courriel : mtardif@courrierpersonnel.ca

29 EXPLICATION

Je m'inscris à Placement en ligne, volet international

Placement en ligne est un service interactif qui vous permet de publier votre profil professionnel et de consulter les offres d'emploi proposées par des employeurs du Québec. Le volet international permet de vous inscrire dès l'obtention de votre Certificat de sélection du Québec.

En vous inscrivant, vous pourrez afficher votre candidature en ligne, consulter les offres disponibles et entrer directement en contact avec des employeurs pour offrir vos services professionnels.

Accéder au service de [Placement en ligne](#) et suivez les instructions indiquées dans votre **plan d'action** pour vous inscrire.

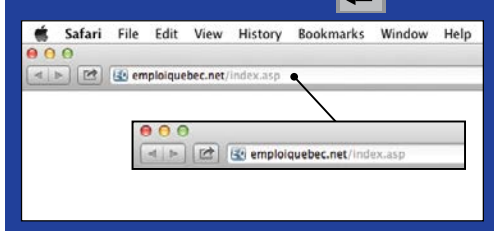
Utilisez votre **plan d'action** pour faire le suivi des offres d'emploi que vous avez découvertes grâce à ce service.

Si vous trouvez un emploi au moyen de Placement en ligne, votre demande de visa de résidence permanente pourra être traitée en priorité par Citoyenneté et Immigration Canada. Votre nouvel employeur et vous devrez entreprendre certaines démarches pour profiter de cette possibilité.

[Pour connaître les démarches que vous devrez entreprendre](#)

[Pour connaître les démarches que votre nouvel employeur devra entreprendre](#)

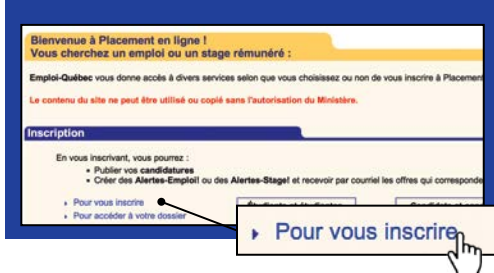
1. Tapez l'adresse : www.emploi Quebec.net et appuyez sur la touche



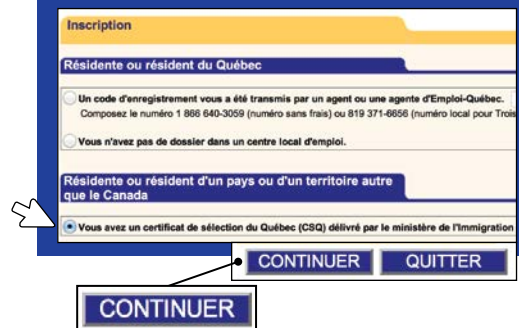
2. Dans la colonne du centre, cliquez sur *Trouver un emploi*.



3. Sous la rubrique Inscription, cliquez sur *Pour vous inscrire*



4. Sélectionnez la case « Vous avez un certificat de sélection du Québec (CSQ) délivré par le ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles (MICC) ». cliquez sur *Continuer*.





EXPLICATION

Au besoin, je demande une évaluation de mes études effectuées à l'extérieur de Québec

L'*Évaluation comparative des études effectuées hors du Québec* pourrait vous être utile dans vos démarches de recherche d'emploi, pour faire une demande d'admission à un programme d'études ou pour présenter votre candidature à certains organismes de réglementation.

Avant de demander ce document, vérifiez s'il est pertinent pour vous. L'exige-t-on pour les emplois qui vous intéressent? L'organisme de réglementation de votre secteur professionnel demande-t-il que vous le présentiez?

Si c'est le cas, faites votre demande avant votre départ. Vous éviterez que les délais de traitement ralentissent vos démarches de recherche d'emploi. Sachez aussi que la demande d'évaluation comparative comporte des frais de plus de 100 \$.

[Pour en savoir plus sur l'*Évaluation comparative des études effectuées hors du Québec*](#)

Servez-vous de votre **plan d'action** pour noter les observations qui vous permettront de décider s'il est pertinent ou non de faire une demande d'évaluation comparative.

Exemple

Démarches de vérification	
Documents à obtenir ou à récupérer	<div>Les originaux de mes diplômes et de mes relevés de notes</div>
Personnes à contacter	<div>Je vais vérifier auprès de l'Ordre des ingénieurs du Québec si j'ai besoin de l'évaluation comparative pour déposer une demande d'admission.</div>
Résultats de mes recherches	
Nom du diplôme dans mon pays d'origine	Diplôme d'ingénieur
D'après mes recherches, au Québec mon diplôme correspond à :	
Études universitaires de premier cycle (programme de quatre années de baccalauréat)	

[Pour savoir comment déposer une demande d'*Évaluation comparative des études effectuées hors du Québec*](#)



31 EXPLICATION

Mes derniers préparatifs

Cette section vous informe sur les démarches à entreprendre juste avant votre arrivée au Québec. Prenez le temps de les faire, vous économiserez un temps précieux à votre arrivée.



32 EXPLICATION

Je fais mon budget

La mise en œuvre d'un projet d'immigration requiert des dépenses importantes.

Le *Contrat relatif à la capacité d'autonomie financière* que vous avez signé prévoit qu'en 2013 une personne seule aura besoin d'un minimum de 2 924 \$ pour subvenir à ses besoins essentiels durant trois mois. Pour une famille de quatre personnes, cette somme s'élève à 5 185 \$.

Pour connaître le montant minimum selon votre situation familiale, consultez le [*Contrat relatif à la capacité d'autonomie financière*](#).

Cette somme couvrant le strict nécessaire, vous devrez sans aucun doute limiter vos dépenses.

Il est donc important que vous ayez assez d'argent pour assurer votre quotidien et avoir un minimum de confort. Cela vous permettra de consacrer le temps nécessaire à une démarche d'intégration structurée plutôt que d'accepter le premier emploi qui se présente à vous.

Des forums de discussion et des blogues animés par des personnes récemment arrivées au Québec vous donneront accès à différentes estimations budgétaires. Vous pouvez bien sûr les consulter, mais faites-le avec prudence.

La liste des éléments énumérés dans votre **plan d'action** vous permettra d'évaluer le budget dont vous aurez besoin pour couvrir vos principales dépenses.



33 EXPLICATION

J'apporte mes documents importants

Assurez-vous d'emporter tous les documents indispensables qui s'appliquent à votre situation. Des personnes immigrantes nouvellement établies au Québec nous ont mentionné qu'il est parfois difficile de se procurer certains documents de son pays d'origine à partir du Québec.

La liste présentée dans votre **plan d'action** vous permettra de ne rien oublier.

**34 EXPLICATION****Je souscris une assurance santé privée pour mes trois premiers mois au Québec**

Sauf en de très rares exceptions, vous ne pourrez pas bénéficier des régimes publics d'assurance maladie et médicaments du Québec avant d'avoir séjourné trois mois au Québec.

Advenant des problèmes de santé, la facture à payer pourrait être très élevée. À titre d'exemple, les frais d'hospitalisation dépassent 3 000 \$ par jour, auxquels il faut ajouter les honoraires professionnels des médecins.

C'est pourquoi nous vous recommandons fortement de souscrire une assurance santé privée pour couvrir vos trois premiers mois suivant votre arrivée au Québec.

Renseignez-vous sur les couvertures offertes par les compagnies d'assurance et étudiez leurs propositions afin d'effectuer le meilleur choix possible.

Pour vous aider à choisir une assurance privée, vous pouvez consulter la [liste des sociétés](#) membres de l'Ombudsman des assurances de personne (OAP). Cette liste est donnée à titre indicatif seulement. L'OAP ne donne pas de suggestions parmi ses sociétés membres.

Si vous choisissez de souscrire une assurance privée, notez dans votre **plan d'action** l'information sur votre couverture.

**35 EXPLICATION****J'identifie l'endroit où je veux vivre et travailler**

Maintenant que vous avez fixé votre objectif professionnel et déterminé les étapes pour l'atteindre, il est temps de vous rapprocher du Québec et de votre futur espace de vie.

Vos recherches vous auront permis notamment d'identifier les emplois que vous souhaitez occuper, les entreprises intéressantes de votre secteur d'activité et les perspectives professionnelles par région. Il est temps à présent d'identifier les villes et les régions où vos perspectives professionnelles sont les meilleures.

Vous devez aussi tenir compte d'autres facteurs comme le logement, les loisirs et la qualité de vie pour déterminer votre région de destination et organiser les prochaines étapes.

Notez vos constatations et vos réflexions dans votre **plan d'action**.

Pour trouver l'endroit où vous voulez vivre et travailler, vous pouvez aussi consulter la section « Où s'installer » du site Internet du [ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles](#).

[Pour consulter les portails de chacune des 17 régions administratives du Québec](#)

**36 EXPLICATION****J'organise mon hébergement pour les premiers jours**

Vous n'avez pas de famille ou de connaissances qui peuvent vous héberger à votre arrivée au Québec ? Alors vous vous félicitez d'avoir réservé à l'avance une chambre d'hôtel ou un autre type d'hébergement. Faites vos recherches dans Internet et servez-vous de vos contacts dans les réseaux sociaux.

Vous voulez louer un appartement à distance ? Faites preuve de prudence avant de vous engager dans une telle transaction (signature d'un bail, envoi d'argent, etc.).

Si vous n'avez pas de contacts au Québec pour vérifier l'état du logement, demandez qu'on vous fournisse des photos et posez des questions. Utilisez aussi [Google Maps](#) pour vérifier où l'appartement se situe et quels sont les services qui se trouvent à proximité, comme les écoles, les garderies, le transport en commun, les épiceries, etc.

Notez dans votre **plan d'action** l'information sur l'endroit où vous habitez à votre arrivée.



37 EXPLICATION

Au besoin, je m'inscris à la séance de groupe sur les *Premières démarches d'installation*

Dès votre arrivée au Québec, vous devez vous procurer rapidement plusieurs documents officiels (cartes, permis, etc.) et faire les démarches pour faciliter vos démarches d'intégration à la société québécoise.

Au cours de la séance de groupe sur les *Premières démarches d'installation*, vous obtiendrez toute l'information qui vous permettra par la suite :

- de vous procurer les documents importants, les cartes et les permis officiels, dont votre numéro d'assurance sociale (NAS) et votre carte d'assurance maladie ;
- de trouver un logement ;
- d'inscrire vos enfants à l'école ou à la garderie ;
- de mieux connaître les villes et les régions du Québec ;
- de vous inscrire à des cours de français, si vous en avez besoin ;
- de savoir vers quels organismes vous diriger pour trouver l'aide appropriée à votre situation ;
- de connaître les services offerts par le gouvernement du Québec, par exemple pour le travail ou pour la reconnaissance des compétences et diplômes obtenus à l'étranger.

Utilisez le tableau d'autoévaluation de votre **plan d'action** pour déterminer la pertinence de participer à cette séance.

Vous pouvez vous inscrire [en ligne](#) à la séance de groupe sur les *Premières démarches d'installation* ou à votre arrivée à l'aéroport Montréal-Trudeau. Sinon, vous devrez téléphoner au [Centre de contacts clientèle](#) du ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles.



38 EXPLICATION

Mon arrivée au Québec

L'arrivée dans un nouveau pays est un moment important. Des personnes de votre famille ou des proches seront peut-être là pour vous accueillir et vous aider. Vous pouvez bien sûr écouter leurs conseils ; ils vous seront très utiles.

Vous pourrez aussi bénéficier d'une gamme de services mis en place par le ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles pour fournir à sa clientèle immigrante l'information la plus à jour sur le Québec et sur les démarches à entreprendre.



39 EXPLICATION

Je rencontre le Service d'accueil à l'aéroport Montréal-Trudeau

Après avoir franchi les douanes, présentez-vous au bureau du ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles. Une agente ou un agent vous y accueillera et vous donnera, au besoin, un rendez-vous pour que vous puissiez assister à une séance de groupe sur les *Premières démarches d'installation*. Ce rendez-vous est normalement offert dans les jours qui suivent l'arrivée au Québec.

Notez dans votre **plan d'action** l'information sur votre rencontre avec le Service d'accueil à l'aéroport Montréal-Trudeau.

Arrivée par un autre point d'entrée

Selon l'endroit et l'heure de votre arrivée au Québec, il se peut qu'il n'y ait pas d'agente ou d'agent d'Immigration-Québec sur place. Dans ce cas, vous devrez vous-même vous assurer de prendre un rendez-vous pour participer à la séance sur les *Premières démarches d'installation*. Vous pouvez le faire [en ligne](#) ou en téléphonant au [Centre de contacts clientèle](#) du ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles.



40 EXPLICATION

Je m'assure de recevoir ma carte de résident permanent

La carte de résident permanent est délivrée automatiquement aux nouvelles arrivantes et nouveaux arrivants par Citoyenneté et Immigration Canada (CIC) dans le cadre du processus d'immigration.

Vous recevrez cette carte par courrier – généralement dans les quatre semaines suivant votre entrée au Canada – ou à partir du moment où vous aurez fourni à CIC votre adresse postale au Canada.

[Pour en savoir plus sur la carte de résident permanent délivrée par CIC](#)

Si vous connaissez déjà votre adresse postale lors de votre arrivée au Québec, donnez-la au bureau de CIC au moment où vous effectuez vos formalités pour votre résidence permanente.

Si vous ne pouvez fournir votre adresse postale à ce moment, vous devrez le faire dans les 180 jours qui suivront la date de votre arrivée au Canada.

[Pour aviser CIC de votre changement d'adresse](#)

Notez dans votre **plan d'action** l'information sur les démarches nécessaires pour obtenir votre carte de résident permanent et son utilisation.

41 EXPLICATION

Je demande ma carte d'assurance maladie

La première démarche à effectuer pour obtenir votre carte d'assurance maladie est la préinscription.

Téléphonez ou présentez-vous à un bureau de la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) pour faire votre inscription et celle des membres de votre famille qui vous accompagnent.

[Pour savoir comment vous inscrire](#)

Au moment de votre inscription, vous devrez aussi vous inscrire à l'assurance médicaments.

[Pour en savoir plus sur l'assurance médicaments](#)



La RAMQ étudiera votre demande et vous fera parvenir une lettre indiquant la date à partir de laquelle vous pourrez bénéficier du régime d'assurance maladie. Vous recevrez votre carte d'assurance maladie environ deux semaines après cette date.

Notez dans votre **plan d'action** l'information sur les démarches pour obtenir votre carte d'assurance maladie et vous inscrire à l'assurance médicaments.

Conservez précieusement votre carte d'assurance maladie et ayez-la toujours avec vous. Vous devrez aussi la présenter pour vous inscrire au régime public d'assurance médicaments (si vous n'êtes pas couverte ou couvert par un régime d'assurance collective qui est offert par certains employeurs).

Conservez la lettre de la RAMQ jusqu'à ce que vous ayez reçu votre carte d'assurance maladie.

Pendant le délai d'attente de trois mois qui vous est imposé pour être couverte ou couvert par l'assurance maladie, cette lettre vous sera demandée pour couvrir certains soins, notamment pour les femmes enceintes.

Avisez immédiatement la RAMQ de tout changement d'adresse.



42 EXPLICATION

Je demande ma carte d'assurance sociale

À votre arrivée, vous devrez vous présenter dans un bureau de Services Canada pour demander votre carte d'assurance sociale. Nous vous recommandons d'apprendre par cœur votre numéro d'assurance sociale (NAS) et de conserver votre carte en lieu sûr.

Votre NAS sera nécessaire en diverses circonstances, par exemple :

- pour occuper un emploi ;
- pour recevoir des services gouvernementaux ou pour faire des demandes d'aide financière ;
- pour ouvrir un compte de banque dans une institution financière.

Pour obtenir votre carte d'assurance sociale, envoyez votre formulaire par la poste à Service Canada ou présentez-vous à un bureau de Service Canada.

[Pour en savoir plus sur la carte d'assurance sociale](#)

Notez dans votre **plan d'action** l'information sur vos démarches pour obtenir votre carte d'assurance sociale.



43 EXPLICATION

Au besoin, je demande un permis de conduire

Dans les six premiers mois de votre établissement au Québec

Si vous avez un permis de conduire valide délivré ailleurs qu'au Québec, vous pouvez conduire un véhicule de promenade (automobile, moto, etc.) au cours des six premiers mois suivant votre arrivée au Québec. Si votre permis est rédigé dans une langue autre que le français ou l'anglais, il est fortement suggéré de vous procurer un permis de conduire international émis par l'autorité compétente de votre pays d'origine avant votre départ pour le Québec.

Après six mois

Passé ce délai, vous ne pourrez plus conduire avec ce permis. Faites votre demande le plus tôt possible.

Pour obtenir un permis de conduire, vous devrez :

- téléphoner à la [Société de l'assurance automobile du Québec](#) pour prendre un rendez-vous ;
- réussir des examens pratique et théorique, s'il y a lieu. Ne prenez pas ces examens à la légère : il arrive que des conductrices et des conducteurs d'expérience les échouent, car le code de la route de chaque pays a ses particularités.

Au cours de vos 12 premiers mois de vie au Québec

Si vous avez un permis de conduire délivré ailleurs qu'au Québec, faites votre demande pour obtenir un permis du Québec dans les 12 mois suivant votre arrivée, même si vous n'avez pas encore d'automobile. Cela pourrait vous éviter de devoir passer les examens théorique et pratique ou de suivre un cours de conduite.

Si vous désirez conduire un véhicule au Québec et que **vous n'êtes titulaire d'aucun permis de conduire**, vous devrez :

- téléphoner à la [Société de l'assurance automobile du Québec](#) pour prendre un rendez-vous ;
- suivre un cours de conduite ;
- réussir les examens théorique et pratique.

Notez dans votre **plan d'action** l'information sur les démarches à entreprendre pour obtenir votre permis de conduire.

44 EXPLICATION

J'ouvre mon compte bancaire

Vous aurez absolument besoin d'un compte bancaire pour effectuer vos transactions courantes.

Avec votre nouveau compte, on vous remettra un carnet de chèques (moyennant des frais) et une carte de débit bancaire avec laquelle vous pourrez payer vos achats et retirer ou déposer de l'argent dans un guichet automatique.

Au Québec, les chèques personnels ne sont généralement pas acceptés pour payer des achats dans les commerces.

Vous devrez utiliser votre carte de débit bancaire, votre carte de crédit ou payer en argent comptant.

Comparez les services et les tarifs offerts par les banques et les caisses, puis présentez-vous en personne pour ouvrir votre compte. Il est aussi parfois possible d'ouvrir son compte en ligne.

Notez dans votre **plan d'action** l'information sur vos démarches pour ouvrir un compte bancaire.

45 EXPLICATION

Des services de soutien à l'installation et à l'intégration

De nombreuses ressources communautaires peuvent vous aider dans vos démarches d'installation et dans votre intégration sociale et économique à la société québécoise.

46 EXPLICATION

Au besoin, j'obtiens le soutien d'un organisme

Les organismes spécialisés pour soutenir l'installation et l'intégration des personnes immigrantes mettent à votre disposition une vaste gamme de services, par exemple :

- du soutien pour votre installation ;
- des séances d'information pour vous permettre de mieux comprendre la culture québécoise ;
- des activités de création de réseaux d'entraide.

Plusieurs d'entre eux offrent aussi des services d'aide à la recherche d'emploi (employabilité).

Lors de votre première visite à un organisme, n'oubliez pas d'apporter votre confirmation de résidence permanente ou votre carte de résidence permanente, car vous devrez présenter l'une ou l'autre de ces pièces pour pouvoir participer aux activités.

Pour trouver un organisme spécialisé en soutien aux personnes immigrantes situé près de l'endroit où vous demeurez, consultez le [Répertoire des organismes partenaires](#) du ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles.

Notez dans votre **plan d'action** les raisons pour lesquelles vous aimeriez recevoir de l'aide et les démarches que vous avez entreprises pour contacter un organisme.



47 EXPLICATION

Mon premier logement

À moins de disposer de moyens financiers importants, vous n'envisagerez sans doute pas un long séjour à l'hôtel. Trouver un logement convenable à prix raisonnable sera donc une priorité pour vous.



48 EXPLICATION

Je trouve un logement qui me convient

Avant de choisir un logement, calculez le montant maximal que vous pouvez payer. En général, on estime à 30 % du revenu brut la somme qu'un ménage devrait consacrer à son logement.

Lorsque vous calculez le coût de location de votre logement, n'oubliez pas d'inclure le coût des services essentiels (électricité, chauffage, assurance, téléphone, transport) ainsi que celui d'autres services comme l'accès aux chaînes payantes de télévision et le branchement Internet.

Après avoir estimé le loyer que vous pouvez payer, vous devez choisir les quartiers qui vous intéressent davantage. Utilisez [Google Maps](#) pour vous faire une idée plus précise de l'endroit où le logement est situé et pour pouvoir situer les services de proximité.

Les petites annonces des journaux et des hebdomadaires locaux

C'est une méthode de recherche classique. Par contre, comme ces annonces sont rarement accompagnées de photos et comme les descriptions sont souvent incomplètes, vous devrez souvent vous déplacer pour faire des visites.

Les sites Web spécialisés

Les propriétaires ont de plus en plus recours à Internet pour annoncer leurs logements à louer. Comme ces annonces sont accessibles à tout le monde en même temps, vous devrez réagir rapidement si vous voulez visiter un appartement qui vous intéresse et signer un bail.

En vous promenant dans un quartier

C'est une bonne technique de repérage. Elle permet même parfois de pouvoir visiter sur le champ le logement annoncé !

En utilisant votre réseau de contacts

Vos contacts et les personnes de votre entourage peuvent aussi vous être d'une grande utilité. N'hésitez pas à demander leur aide et à utiliser les réseaux sociaux ([Facebook](#), [Twitter](#), etc.).

En demandant l'aide d'un organisme communautaire

Si vous ne parvenez pas à trouver un logement, vous pouvez faire appel à un organisme communautaire.

Pour trouver un organisme spécialisé en accompagnement des personnes immigrantes dans votre quartier, consultez le [Répertoire des organismes partenaires](#) du ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles.

Utilisez votre **plan d'action** pour faire le suivi de votre recherche de logement.



49 EXPLICATION

Au besoin, je me renseigne pour m'installer dans une autre région

Votre objectif professionnel a certainement orienté le choix de la région où vous habitez. Des éléments nouveaux pourraient vous amener à revoir votre choix.

Vous voulez découvrir ce que les autres régions du Québec ont à offrir ? Vous pouvez assister, à Montréal, à une séance d'information qui portera, entre autres, sur la qualité de vie, les services offerts aux personnes immigrantes ainsi que les possibilités d'emploi.

[Pour plus d'information sur ces présentations](#)

Des organismes peuvent vous aider à mieux connaître la région qui vous intéresse et à faciliter vos démarches d'installation (déménagement, logement, etc.). Il arrive aussi que ces organismes reçoivent des offres d'emploi d'employeurs qui recherchent une main-d'œuvre immigrante qualifiée. N'hésitez pas à faire appel à eux.

Pour trouver un organisme en mesure de vous aider et qui offre le service « Préparation des candidats à l'établissement en région », consultez le [Répertoire des organismes partenaires](#) du ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles.

Notez dans votre **plan d'action** les démarches que vous faites pour explorer les possibilités d'établissement dans une autre région.



50 EXPLICATION

Je lis mon bail et je le signe

Avant de signer votre bail, lisez-le au complet et très attentivement. Assurez-vous que toutes les conditions discutées avec la ou le propriétaire s'y trouvent, en particulier les réparations à faire et la date de leur exécution.

Assurez-vous également que le logement indiqué au bail est bien celui que vous avez visité et que vous avez accepté de louer.

[Pour en savoir plus sur le bail, sur vos droits et vos obligations](#)

Notez vos recherches dans votre **plan d'action**.



51 EXPLICATION

Je souscris une assurance habitation

L'achat d'une police d'assurance habitation n'est pas obligatoire, mais il est fortement recommandé afin de pouvoir faire face à un événement imprévu comme un incendie ou un vol.

L'assurance habitation permet de vous protéger contre des poursuites qui pourraient être intentées contre vous si des dommages au logement que vous occupez étaient causés par votre négligence ou par vos biens.

Consultez le site Internet du [Bureau d'assurance du Canada](#).

Notez dans votre **plan d'action** les démarches que vous entreprenez.

52 EXPLICATION

Je me procure les biens et services essentiels pour mon logement

Certains appartements sont équipés d'un réfrigérateur et d'une cuisinière (c'est ce qu'on appelle un appartement « semi-meublé »), d'autres sont entièrement meublés et d'autres encore ne le sont pas.

Si l'appartement que vous avez loué n'est pas meublé, vous devrez vous procurer du mobilier, des appareils électroménagers et toutes sortes d'articles pour assurer votre confort.

Les meubles

L'achat de meubles neufs entraîne des dépenses importantes. Vous aurez avantage à procéder petit à petit.

Si vos finances ne vous permettent pas d'acheter des meubles neufs, achetez-les usagés (d'occasion) en consultant les petites annonces des journaux ou des sites Web spécialisés (comme Lespac.com ou Kijiji.ca).

Le téléphone, Internet et la télévision

La plupart des Québécoises et des Québécois ont une ligne téléphonique fixe. Il est généralement moins coûteux d'avoir une ligne fixe qu'un téléphone portable (« cellulaire »).

Certaines compagnies proposent des forfaits qui incluent le téléphone fixe, la télévision et Internet.

Vérifiez les prix des options que l'on vous offre et posez des questions. N'oubliez pas aussi de demander si les « frais d'installation » sont couverts. Ces frais peuvent faire grimper substantiellement votre première facture !

L'électricité, le gaz et le mazout

S'il n'est pas clairement mentionné dans votre bail que les frais d'électricité ou de chauffage (électrique) sont inclus dans le prix de votre loyer, vous devrez appeler [Hydro-Québec](http://Hydro-Quebec.com) pour vous abonner. Si votre cuisinière ou votre chauffage fonctionne au gaz, vous devrez faire affaire (le plus souvent) avec la compagnie [Gaz Métro](http://GazMetro.com).

Il est important de contacter les fournisseurs dès que votre bail est signé. Ils vous indiqueront comment procéder pour que la facturation corresponde à votre date d'entrée dans le logement.

Si vous devez faire remplir le réservoir de mazout du système de chauffage, vous pourrez choisir parmi un grand nombre d'entreprises pétrolières et de distributeurs indépendants. Choisissez celui qui vous propose le meilleur prix et qui vous offre un bon service d'entretien.

Notez dans votre **plan d'action** les démarches que vous avez entreprises pour obtenir ces services.

53 EXPLICATION

Les services de garde et les écoles

Vous avez des enfants ? Cette section vous indique comment procéder pour les inscrire à la garderie ou à l'école. Au Québec, la fréquentation scolaire est obligatoire jusqu'à 16 ans.

54 EXPLICATION

Au besoin, je trouve une place en service de garde

Le gouvernement du Québec a créé un réseau de services de garde éducatifs subventionnés destinés principalement aux enfants de moins de cinq ans. Comme la demande est forte, il est recommandé d'inscrire votre enfant le plus rapidement possible.

[Pour en savoir plus sur les services de garde subventionnés](#)

Si vous devez faire garder votre enfant en attendant qu'une place en service de garde subventionné se libère, consultez le [localisateur de services de garde](#) du ministère de la Famille. Vous y trouverez les coordonnées de toutes les garderies non subventionnées. Il est souvent possible d'y trouver une place plus rapidement.

Si vous inscrivez votre enfant dans une garderie non subventionnée

Renseignez-vous sur le crédit d'impôt auquel vous pourriez avoir droit; il pourrait vous permettre de récupérer jusqu'à 75 % de la somme déboursée.

[Pour en savoir plus sur le crédit d'impôt pour frais de garde d'enfants de Revenu Québec](#)

Avant de confier votre enfant au service de garde, assurez-vous qu'il offre des services de qualité. Bien que le gouvernement ait mis en place des mesures de contrôle, votre bon jugement demeure nécessaire.

Notez dans votre **plan d'action** les démarches que vous avez entreprises pour trouver un service de garde.

55 EXPLICATION

Si j'ai un enfant d'âge scolaire, je l'inscris à l'école

Au Québec, tous les enfants âgés de 6 à 16 ans ont l'obligation d'aller à l'école. La vaste majorité des enfants âgés de 5 ans fréquente l'école maternelle.

Pour que votre enfant puisse aller à l'école maternelle (non obligatoire), à l'école primaire ou à l'école secondaire, vous devrez d'abord faire une demande d'admission auprès de la commission scolaire de votre localité.

Pour trouver une commission scolaire, utilisez le [localisateur des organismes scolaires](#) du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport.

La commission scolaire vous remettra les documents nécessaires et vous indiquera les coordonnées de l'école où vous présenter.

Si vous arrivez au Québec en cours d'année scolaire, la commission scolaire s'assurera que votre enfant soit scolarisé : il sera donc admis en classe rapidement.

Notez dans votre **plan d'action** les démarches que vous avez entreprises pour inscrire votre enfant à l'école.

56 EXPLICATION

Les crédits et aides financières

Le gouvernement du Québec et le gouvernement du Canada accordent des crédits de taxes et de l'aide financière aux personnes et familles à faible revenu.

En convertissant en dollars canadiens le revenu que vous avez gagné dans votre pays d'origine l'année précédant votre arrivée au Québec, il se pourrait que vous puissiez recevoir un montant d'argent.

Si vous avez des enfants mineurs ou des enfants qui étudient à temps plein, vous pourriez aussi recevoir une somme d'argent calculée en fonction de vos revenus.

57 EXPLICATION

Je demande les crédits et l'aide financière auxquels j'ai droit

Chaque année au Québec, il faut produire deux déclarations de revenus : l'une est destinée au gouvernement fédéral (Agence du revenu du Canada) et l'autre au gouvernement provincial (Revenu Québec). La déclaration de revenus permet notamment au gouvernement fédéral et au gouvernement provincial de vérifier votre admissibilité à divers programmes de soutien financier aux personnes et familles considérées « à faibles revenus » (par exemple les allocations familiales et les crédits pour les taxes).

Dès votre arrivée au Québec, avant même d'avoir produit vos premières déclarations de revenu, vous pourriez avoir droit à certains montants. Pour obtenir ce à quoi vous avez droit vous devrez faire des démarches auprès du gouvernement du Québec et du gouvernement du Canada. Ces montants seront calculés à partir de vos revenus à l'étranger convertis en dollars canadiens.

Servez-vous de votre **plan d'action** pour accéder aux différents programmes de crédits et d'aide financière disponibles. Vérifiez d'abord si vous y avez droit et remplissez les formulaires requis.

57.1 EXPLICATION

Crédit d'impôt pour solidarité

Comme nouvelle résidente ou nouveau résident au Québec, vous pouvez demander le crédit d'impôt pour solidarité en remplissant le formulaire *Demande du crédit d'impôt pour solidarité* disponible dans le site Internet de Revenu Québec.

Pour recevoir les remboursements mensuels, vous devrez d'abord remplir le formulaire *Demande d'inscription au dépôt direct*. Les remboursements seront ensuite déposés directement dans votre compte bancaire. Vous devrez donc avoir ouvert un compte bancaire avant de vous inscrire à ce programme.

57.2 EXPLICATION

Crédit d'impôt pour frais de garde d'enfants

Si votre enfant fréquente un service de garde non subventionné, une partie des frais que vous payez pourrait vous être remboursée par le crédit d'impôt pour frais de garde. Un remboursement anticipé peut aussi être demandé.

Pour recevoir les remboursements mensuels, vous devrez d'abord remplir le formulaire *Demande d'inscription au dépôt direct*. Les remboursements seront ensuite déposés directement dans votre compte bancaire. Vous devrez donc avoir ouvert un compte bancaire avant de vous inscrire à ce programme.

57.3 EXPLICATION

Demande de paiement de Soutien aux enfants

Le gouvernement du Québec vient en aide financièrement aux familles qui ont des enfants de moins de 18 ans. Pour bénéficier de ce programme, vous devez d'abord remplir une *Demande de paiement de Soutien aux enfants*.

57.4 EXPLICATION

Crédits pour la taxe sur les produits et services

Dès votre arrivée au Québec, vous commencerez à payer des taxes à la consommation sur la plupart des achats que vous effectuerez. Cette taxe sur les produits et services imposée par le gouvernement fédéral et qu'on appelle la « TPS » (5 % en 2013) peut vous être remboursée sous certaines conditions. Pour savoir si vous êtes admissible à ce programme, remplissez le formulaire *Demande de crédit pour la TPS/TVH pour les particuliers qui deviennent résidents du Canada* et faites-le parvenir à l'Agence du revenu du Canada. Si vous êtes admissible, vous recevrez quatre remboursements par année.

57.5 EXPLICATION

Prestation fiscale canadienne pour enfants

Le gouvernement du Canada vient en aide financièrement aux familles qui ont des enfants de moins de 18 ans. Pour bénéficier de ce programme, vous devez remplir une *Demande de prestation fiscale canadienne pour enfants*. À partir des renseignements transmis dans le formulaire, l'Agence du revenu du Canada déterminera si vous avez aussi droit à la prestation universelle pour la garde des enfants qui est offerte aux parents des enfants de moins de 6 ans.

58 EXPLICATION

Ma recherche d'emploi

Il est maintenant temps d'entreprendre vos démarches pour atteindre l'objectif professionnel que vous avez ajusté en fonction de la réalité québécoise. Même si vous avez des besoins financiers à combler dans l'immédiat, tentez de garder le cap sur votre objectif. Assurez-vous aussi de bien maîtriser le français.



59 EXPLICATION

Au besoin, je participe à la session *Objectif Intégration*

À moins d'avoir complété le programme du Service d'intégration en ligne, votre participation à la session *Objectif Intégration* est primordiale pour atteindre votre objectif professionnel. Elle vous permettra, entre autres, de comprendre les mécanismes, les règles et le fonctionnement du monde du travail ainsi que les valeurs et les principales orientations culturelles de la société québécoise.

La formation comporte 8 modules, d'une durée de 3 heures chacun.

Renseignez-vous sur les horaires et sur les lieux de formation ainsi que sur les services connexes que vous pouvez recevoir. À Montréal, par exemple, une halte-garderie est parfois mise à votre disposition.

Pour participer à la session *Objectif Intégration*, [inscrivez-vous en ligne](#) ou contactez le [Centre de contacts clientèle](#) du ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles.



60 EXPLICATION

Je trouve un travail temporaire

Un premier emploi, même à temps partiel, permettra de vous familiariser avec le marché du travail québécois, d'acquérir une première expérience de travail et de la faire valoir dans votre curriculum vitæ.

Même si ce premier emploi exige moins de compétences que celles que vous avez, il pourra vous aider à bâtir votre réseau de contacts et peut-être même à obtenir de l'avancement.

Dans la mesure du possible, essayez de trouver un emploi dans le secteur d'activité où vous souhaitez faire carrière.

Maintenez vos objectifs professionnels à court, à moyen et à long termes et gardez-vous du temps pour continuer les démarches qui vous mèneront vers l'emploi que vous convoitez.

Servez-vous de votre premier emploi comme d'un tremplin

Même s'il s'agit d'un emploi de subsistance, il est important de faire bonne impression auprès de votre premier employeur.

En effet, vous devrez peut-être donner le nom de cet employeur comme référence durant une entrevue d'embauche pour un emploi qui répond mieux à vos aspirations. On pourra vérifier si vous êtes une personne ponctuelle, fiable, appréciée de vos collègues et de la clientèle.

Et pourquoi ne pas faire appel à vos collègues de travail ou encore à votre supérieure ou supérieur pour essayer de trouver un emploi plus intéressant.

Au Québec, il est normal de quitter un emploi pour en trouver un meilleur. L'important est de le faire correctement en donnant, par exemple, un préavis raisonnable ou en montrant le travail à la personne qui vous remplacera.

Servez-vous de votre **plan d'action** pour déterminer les emplois temporaires que vous pourriez occuper.



61 EXPLICATION

Au besoin, je vais chercher de l'aide pour trouver du travail

Emploi-Québec

Centres locaux d'emploi

Il y a des centres locaux d'emploi qui offrent des services et des mesures d'emploi partout au Québec.

En plus d'un personnel qualifié en mesure d'évaluer vos besoins, ces centres mettent à votre disposition des salles multiservice où vous pouvez consulter des offres d'emploi, accéder à des ordinateurs, à Internet et à des documents pour vous aider dans votre planification et votre recherche d'emploi.

Mise à jour de votre dossier dans Placement en ligne

Mettez régulièrement votre dossier à jour dans le site Web Placement en ligne d'Emploi-Québec ou inscrivez-vous. Ce service gratuit vous donne la possibilité de publier votre candidature et de chercher et de consulter des offres d'emploi.

Pour accéder au service [Placement en ligne d'Emploi-Québec](#)

Le Programme d'aide à l'intégration des immigrants et des minorités visibles en emploi

Emploi-Québec vous permet également de bénéficier du Programme d'aide à l'intégration des immigrants et des minorités visibles en emploi (PRIIME).

Ce programme permet aux employeurs de recevoir une subvention pour payer une partie de votre salaire ; vous pouvez ainsi acquérir une première expérience de travail dans votre domaine de formation.

Pour trouver un [centre local d'emploi](#)

Les organismes en employabilité

Emploi-Québec finance aussi de nombreux organismes spécialisés en employabilité qui pourront vous aider dans vos démarches d'emploi. Leur mission consiste à soutenir l'insertion sociale et professionnelle des personnes qui veulent intégrer ou réintégrer le marché du travail.

Ces organismes, qui forment un réseau couvrant l'ensemble du territoire québécois, sont un complément aux services offerts par les centres locaux d'emploi.

Pour trouver les [organismes communautaires spécialisés en employabilité](#)

Quelques services pour vous aider à trouver un emploi :

- les centres de recherche d'emploi : www.cre.qc.ca
- les carrefours jeunesse-emploi : www.rcjeq.org
- les entreprises d'insertion : www.collectif.qc.ca
- les entreprises d'entraînement : www.rcee-cpfm.ca
- les services spécialisés pour les personnes handicapées : www.roseph.ca

Lors de votre première visite à un organisme, n'oubliez pas d'apporter votre confirmation de résidence permanente ou votre carte de résidence permanente, car vous devrez présenter l'une de ces pièces pour pouvoir participer aux activités. Votre numéro d'assurance sociale pourrait aussi vous être demandé.

**62 EXPLICATION****Je me prépare avant de contacter les employeurs**

Trouver un emploi est une responsabilité individuelle qui nécessite des efforts personnels. Pour réussir vos démarches, vous devez faire preuve de persévérance et surtout bien vous organiser.

Avant d'envoyer votre CV

Il est très important de vous renseigner sur l'entreprise que vous avez ciblée. Si celle-ci a un site Web, prenez le temps d'en parcourir les sections (mission, historique, valeurs, produits, services, etc.). Cela vous permettra de rédiger votre CV et votre lettre de présentation de façon à ce qu'ils répondent aux besoins de l'entreprise.

Vous préparer à une entrevue d'embauche

Quelles sont les questions qui vous seront posées au cours de votre entrevue d'embauche ? Quelles sont les règles de convenance ? Au Québec, par exemple, vous devez donner une poignée de main aux membres du comité de sélection. Vous devez aussi répondre à la personne qui vous interroge en la regardant dans les yeux.

La session *Objectif Intégration*, les recherches que vous ferez dans Internet et les conseils prodigués par votre réseau professionnel pourront vous aider à vous préparer.

Servez-vous de l'aide-mémoire de votre **plan d'action** pour vous assurer de ne rien oublier : avant de prendre contact avec un employeur qui vous intéresse, avant de vous présenter à l'entrevue d'embauche, pendant et après l'entrevue.

**63 EXPLICATION****Je contacte les employeurs**

Vous pouvez communiquer avec les employeurs qui ont affiché des offres d'emploi intéressantes ou avec qui vous avez été mis en contact par votre réseau. Vous pouvez même leur offrir directement vos services.

Il est aussi possible de communiquer avec un employeur qui n'a pas signifié son besoin de main-d'œuvre, simplement pour lui demander de l'information sur son entreprise et son secteur d'activité : cela peut vous être utile et faire bonne impression.

Une journée de recherche d'emploi fructueuse ne consiste pas à transmettre une centaine de CV à n'importe quel employeur ! Il y a des stratégies beaucoup plus efficaces, par exemple :

- identifier trois ou quatre offres d'emploi vraiment intéressantes qui correspondent à vos objectifs professionnels ;
- ajuster votre CV et votre lettre de présentation en fonction de chacune de ces offres ;
- envoyer votre CV et votre lettre de présentation aux entreprises ciblées et vous assurer de faire une relance téléphonique la semaine suivante ;
- renforcer votre réseau de contacts ;
- planifier votre journée du lendemain.

Servez-vous de l'aide-mémoire de votre **plan d'action** pour vous assurer d'utiliser des stratégies efficaces.

Tenez compte du travail de réflexion que vous avez fait à ce sujet dans la fiche **J'identifie des stratégies gagnantes pour trouver un emploi.**