

À QUI S'ADRESSER PENDANT LA FORMATION?

Vous avez des questions ou besoin d'aide au sujet de :

CIMIC	POZER
<p>Votre formation et vos stages</p> <p>Yves Jacques, conseiller pédagogique</p> <p>Tél. : 418 228-5541, poste 60690 Du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30 à l'administration au CIMIC yves.jacques@csbe.qc.ca</p>	<p>Votre formation et vos stages</p> <p>Maude Gagné, conseillère pédagogique</p> <p>Tél. : 418 228-5541, poste 60520 Du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30 à l'administration au CIMIC maude.gage@csbe.qc.ca</p>
<p>Vous vivez des situations difficiles dans votre vie scolaire, personnelle ou familiale</p> <p>Claudine Poulin, intervenante suivi accompagnement</p> <p>Tél. : 418 228-5541, poste 60680 Du lundi au vendredi de 8 h à 16 h à l'administration au CIMIC Claudine.poulin@csbe.qc.ca</p>	<p>Vous vivez des situations difficiles dans votre vie scolaire, personnelle ou familiale</p> <p>Marie-Claude Vigneault, intervenante suivi accompagnement</p> <p>Tél. : 418 228-5541, poste 61950 Du mardi au mercredi de 8 h à 16 h à l'administration de POZER</p>
<p>Véronique Ferland, travailleuse sociale</p> <p>Tél. : 418 228-5541, poste 60870 Le mercredi de 8 h 15 à 16 h, à l'administration du CIMIC veronique.ferland@csbe.qc.ca</p>	<p>Carole Quirion, travailleuse sociale</p> <p>Tél. : 418 228-5541, poste 61590 Du lundi au vendredi de 8 h 15 à 16 h, à l'administration de POZER veronique.ferland@csbe.qc.ca</p>
<p>Pour tout changement et tout renseignement Pour tout ce qui concerne l'assurance Desjardins</p> <p>Julie Loubier, agente de bureau du développement international à la CSBE</p> <p>Tél. : 418 228-5541, poste 26110 Du lundi au vendredi de 7 h 45 à 16 h 00 au siège social Julie.loubier@csbe.qc.ca</p>	<p>Pour tout changement et tout renseignement Pour tout ce qui concerne l'assurance Desjardins</p> <p>Julie Loubier, agente de bureau du développement international à la CSBE</p> <p>Tél. : 418 228-5541, poste 26110 Du lundi au vendredi de 7 h 45 à 16 h 00 au siège social Julie.loubier@csbe.qc.ca</p>

À QUI S'ADRESSER PENDANT LA FORMATION?

Vous avez des questions ou besoin d'aide au sujet de :

Bâtisseurs de Sainte-Marie
<p>Votre formation et vos stages</p> <p>Stéphanie Gonthier, conseillère pédagogique Tél. : 418 228-5541, poste 26490 Du lundi au vendredi de 8 h à 16 h à l'administration du Centre de formation des Bâtisseurs de Sainte-Marie Stephanie.gonthier@csbe.qc.ca</p>
<p>Vous vivez des situations difficiles dans votre vie scolaire, personnelle ou familiale</p> <p>Vanessa Guay, intervenante suivi accompagnement Tél. : 418 228-5541, poste 61260 Du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30 à l'administration au CIMIC vanessa.guay@csbe.qc.ca</p>
<p>Éric Maheux, psychologue Tél. : 418 228-5541, poste 61510 Le mercredi de 8 h 15 à 16 h, à l'administration du centre de formation des Bâtisseurs de Sainte-Marie eric.maheux@csbe.qc.ca</p>
<p>Pour tout changement et tout renseignement Pour tout ce qui concerne l'assurance Desjardins</p> <p>Julie Loubier, agente de bureau du développement international à la CSBE Tél. : 418 228-5541, poste 26110 Du lundi au vendredi de 7 h 45 à 16 h 00 au siège social Julie.loubier@csbe.qc.ca</p>



Des situations problématiques au niveau de votre cheminement scolaire (exemple : hébergement, intégration, accompagnement bénévole-accompagnateur, permis d'études et certificat d'acceptation du Québec ou renouvellement, permis de travail pour stage ou tout autre sujet nécessitant une aide ou un appui.

Mélanie Bélanger, conseillère au développement international à la CSBE
Tél. : 418 228-5541, poste 26370
Du lundi au jeudi de 8 h à 16 h
melanie.belanger@csbe.qc.ca

Recherche d'emploi, curriculum vitae (cv), lettre de présentation, simulation d'entrevue
Carrefour Jeunesse-Emploi Beauce-Sud
Tél. : 418 228-9610
Du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30

Découvrir de nouvelles activités culturelles et vous impliquer dans la communauté et aide à l'intégration

- Mélanie Grenier, agente d'intégration et de sensibilisation en immigration;
- Sandy Létourneau, agente d'intégration et de sensibilisation en immigration;
- Anne Desrousseaux, agente d'intégration et de sensibilisation en immigration;

Emploi Beauce-Sud
Tél. : 418 228-9610
Du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30
immigration@cjebeauce-sud.com

Avant la formation :

- Demander un numéro d'assurance sociale et nous le transmettre (obligatoire pour vos stages en formation);
- Ouvrir un compte bancaire;
- Faire votre inscription à la RAMQ si vous êtes de la République française (Régime d'assurance maladie du Québec) s'il y a lieu;
- Faire votre inscription à votre centre de formation (remise de votre carte d'identité, paiement des frais afférents, etc.);
- Si vous n'avez pas reçu votre **permis de travail stage coop** lors de votre passage aux douanes, il sera obligatoire d'entamer les démarches pour l'obtention de ce dernier. À noter : pas de permis de travail stage coop, donc pas le droit de faire vos stages lors de votre formation;
- Dès que vous obtenez votre nouveau numéro de téléphone au Québec et votre nouvelle adresse, si nous ne l'avons pas déjà reçu, vous devrez les transmettre à la secrétaire du développement international afin que ce soit plus facile de vous joindre;
- S'il y a lieu ou si cela n'a pas déjà été fait, remettre à la responsable des assurances la preuve de couverture d'assurance pour les membres de votre famille, afin de faire approuver le tout par les services des soins d'urgence et hospitalisation pour que vous puissiez bénéficier de l'entente que nous avons avec eux (ne pas avoir à payer les soins d'urgence et d'hospitalisation sur-le-champ);
- S'il y a lieu ou si cela n'a pas déjà été fait, remettre à la secrétaire les preuves de résidence permanente au Québec pour des fins administratives :
 - a. Carte d'assurance maladie ou permis de conduire
 - ou**
 - b. Bail ou lettre du propriétaire ou affirmation solennelle du propriétaire ou vous-même **ET** acte d'achat de propriété ou facture ou état de compte de compagnie de téléphone ou d'électricité ou de câblodistribution etc. ou preuve d'assurance habitation ou relevé d'un compte bancaire ou relevé d'emploi ou preuve d'assurance privée au Québec ou tout autre document de même nature
- Si ce n'est pas déjà fait, effectuer le paiement de votre assurance santé temporaire 195 \$ pour 3 mois ou de 780 \$ pour un an à la secrétaire du développement international;
- Prendre une assurance responsabilité civile habitation et auto;

Rappels importants pendant la formation :

- Possibilité de travailler pendant vos études;
- Afin de faciliter votre intégration, une série d'ateliers vous seront offerts sur votre heure de dîner au CIMIC et un calendrier vous sera remis;
- Si vous changez d'adresse, nous aviser au siège social et aviser aussi le centre de formation;
- Toutes les correspondances se font par courriel.

Afin de pouvoir communiquer avec vous durant la formation, il est très important de prendre vos courriels au moins 1 fois par semaine.

DEMANDE DE NUMÉRO D'ASSURANCE SOCIALE — NAS

Le numéro d'assurance sociale (NAS) est composé de 9 chiffres et il est obligatoire pour vous trouver un emploi et pour faire vos stages lors de votre formation. C'est une démarche sans frais à effectuer en priorité, dès le début de votre arrivée. Sans le NAS, vous ne pourrez pas travailler ni faire vos stages de formation. À noter que ce NAS n'a aucun rapport avec la sécurité sociale ou l'assurance maladie. Nous vous invitons donc à aller directement au Centre Service Canada le plus près.

Vous obtiendrez votre NAS immédiatement si vous avez tous vos documents en main. Le NAS a une date d'expiration correspondant à la période de validité du permis d'études et du permis de travail. Il sera donc très important de ne pas oublier de renouveler son NAS à la fin de vos études.

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

Documents nécessaires pour l'obtention de votre NAS :

- Votre permis d'études et votre permis de travail stage coop (originaux)
- Votre passeport

Voici l'adresse où vous rendre pour faire votre demande de NAS :

Centre Service Canada

11400, 1^{re} Avenue Est, 2^e étage
Saint-Georges (Québec) G5Y 5S4
Du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h

OUVERTURE D'UN COMPTE BANCAIRE CHEZ DESJARDINS

L'ouverture d'un compte de Caisse est indispensable pour les transactions courantes. Nous vous recommandons de faire appel aux services Desjardins. Pour l'ouvrir, vous n'avez qu'à vous présenter à l'institution DESJARDINS, de préférence près de chez vous ou de votre travail. On vous demandera de vous identifier à l'aide de votre numéro d'assurance sociale (NAS) et/ou de votre passeport. Au Québec, en ouvrant un compte bancaire, une carte de débit vous sera proposée. Il faut comprendre qu'il existe une différence entre une carte de débit et une carte de crédit. Chacune a un fonctionnement qui lui est propre, pas toujours évident à saisir pour le nouvel arrivant. Une carte de débit sert à payer vos achats en magasin. La somme est débitée de votre compte chèque le jour même. Vous pouvez également utiliser la carte de débit pour retirer de l'argent dans les guichets automatiques (avec des frais si vous retirez dans une institution financière différente). En revanche, vous ne pourrez pas l'utiliser pour faire des achats en ligne sur Internet. Dans ce cas, il vous faudra une carte de crédit, mais la demande d'une carte de crédit canadienne peut s'avérer difficile pour les nouveaux immigrants, car la demande passe généralement par l'analyse de votre historique de crédit au Canada. Attention : les chèques personnels ne sont pas acceptés dans les magasins. Ils sont plus communément utilisés pour le paiement du loyer, des factures ou pour des paiements par la poste. Petite astuce : un chèque barré tient lieu de relevé d'identité bancaire (RIB). Le RIB est communément appelé « spécimen de chèque ».

Documents nécessaires :

- 5 \$ pour la part sociale
- Permis d'études
- Passeport
- Numéro d'assurance sociale
- Coordonnées complètes à votre logement (adresse postale et numéro de téléphone)
- Votre adresse courriel

N'oubliez pas de penser à un NIP de 5 chiffres! Il ne faut pas ce que soient des numéros personnels faciles à trouver pour des fraudeurs (exemple : date d'anniversaire, numéro de téléphone, etc.).

Un forfait de transactions mensuelles vous sera proposé pour que cela vous coûte moins cher lorsque vous ferez des transactions dans votre compte. Il est possible d'avoir un compte d'épargne sans coût supplémentaire si vous le voulez. Cela pourrait être pratique si vous voulez épargner pour la résidence permanente.

Prendre rendez-vous avec un agent de la caisse

Desjardins Caisse du Sud de la Chaudière
10555, boulevard Lacroix, Saint-Georges (Québec) G5Y 1K2 Tél. : 418 228-8824

Desjardins Caisse du Sud de la Nouvelle-Beauce
275 Avenue Marguerite-Bourgeois, Sainte-Marie, QC G6E 3Y9 Tél. : 418 387-5456

*** À noter qu'il n'est pas obligatoire de choisir l'institution financière Desjardins; vous êtes libre. Nous vous suggérons de faire une recherche sur Google « Institutions financières Saint-Georges »; d'autres institutions vous seront proposées (exemple : banques).**

PERMIS DE TRAVAIL POUR STAGE COOP

Deux façons s'offrent à vous pour faire votre demande de permis de travail stage coop :

Vous rendre directement au :

Services frontaliers d'Armstrong
999, Autoroute 173
Saint-Théophile (Québec) G0M 2A0

Les agents sont disponibles uniquement pendant les heures normales d'ouverture (8 h à 16 h, heure locale), du lundi au vendredi (sauf les jours fériés).

Vous devrez avoir en main :

1. Passeport
2. Permis d'études
3. Certificat d'autorisation du Québec (CAQ)
4. Lettre d'admission de la commission scolaire confirmant votre admission à votre DEP
5. L'adresse de votre domicile et votre code postal

Il y aura peut-être des frais de 155 \$; donc, prévoir des sous (carte de crédit ou carte de débit pourra fonctionner) si c'est le cas.

A. Passer à la douane américaine

Vous devrez tout simplement spécifier que vous êtes actuellement étudiant au Québec et que votre programme de formation exige des stages en milieu de travail. Vous avez donc besoin *d'un permis de travail stage-coop* pour faire vos stages (*work permit for internship*). Préciser que lorsque vous avez passé les douanes à l'aéroport à votre arrivée au Canada, vous ne l'avez pas reçu.

Il a de fortes chances qu'un agent frontalier vous demande d'entrer afin de valider certaines informations à votre sujet. Vous devrez alors vous stationner à l'endroit qui vous sera indiqué et vous devrez répondre aux questions de l'agent.

Avant de terminer, l'agent frontalier vous remettra un document que vous devrez remettre immédiatement à la douane canadienne.

B. Passer à la douane canadienne

Vous devrez mentionner la même chose qu'à la douane américaine. Un agent vous demandera de lui remettre le document que la douane américaine vous a tout juste remis et de présenter les autres documents indiqués ci-haut.

Vous rendre à l'adresse Internet suivante et faire votre demande en ligne :

<http://www.cic.gc.ca/francais/information/demandes/emploi-etudiants.asp>

* Il est important de débiter votre démarche dès votre arrivée au Québec afin d'avoir votre permis de stage coop à temps pour avoir le droit de faire vos stages. Si vous n'avez de permis de travail pour stage coop, vous n'aurez malheureusement pas droit de faire vos stages.

Mélanie Bélanger peut vous donner un coup de main si vous le désirez.

LES QUÉBÉCOIS EN QUELQUES MOTS

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

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

Salutations d'usage

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

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

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

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

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

Poignée de main, accolade et bise

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

Vouvoiement/Tutoiement

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

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

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

BON À SAVOIR : ADOPTEZ LE TUTOIEMENT SUR DEMANDE

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

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

Communication directe et franche

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

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

Distance et contacts physiques

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

IMPORTANT : ON REGARDE AILLEURS ET ON NE TOUCHE PAS!

Les regards trop directs et fixes, ainsi que les contacts physiques, comme toucher le bras ou l'épaule de l'autre pour attirer son attention n'est pas une pratique répandue, voire appréciée avec des gens que l'on connaît peu. Il vaut donc mieux les éviter.

Gestion du temps, assiduité et ponctualité

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

Le français québécois

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

Voici quelques exemples :

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

Autre Lexique utile

Aller veiller : aller en boîte

Banc de neige : amas de neige

Bordée de neige : chute de neige abondante

Bourrasque : coup de vent impétueux et de courte durée

Caler sa tuque : descendre son bonnet pour protéger le front et les oreilles

Chandail : pull

Charrue : camion muni d'une grande pelle à l'avant

Vous pouvez également consulter le site suivant : <http://www.wikebec.org/>

S'adapter à une nouvelle culture

Les étapes courantes d'adaptation au choc culturel

Chaque personne est différente et vivra à sa façon son adaptation à son nouveau milieu; toutefois, bon nombre de gens passent par quatre étapes courantes d'adaptation à leur vie dans un nouveau cadre culturel. Voilà ce que l'on appelle communément le « choc culturel ».

Adressez-vous à un organisme d'aide aux immigrants pour vous renseigner sur les ressources offertes dans votre localité pour vous aider à surmonter le choc culturel.

Étape 1 : Enthousiasme et fascination

Peu avant et peu après votre arrivée au Canada, il se peut que :

- vous ayez de grands espoirs et de grandes attentes;
- vous éprouviez un sentiment d'exaltation;
- vous ayez l'impression que tout est nouveau et intéressant;
- vous vous sentiez en confiance et que vous ayez le sentiment de pouvoir facilement gérer vos problèmes et votre stress;
- vous ayez tendance à vous concentrer sur les similitudes entre le Canada et votre pays d'origine ou votre culture.

Étape 2 : Désenchantement, émotions contradictoires, frustration et irritation

Dans les six mois qui suivront votre arrivée, il se peut que :

- vous soyez satisfait des défis que vous avez surmontés;
- vous éprouviez des frustrations, de la confusion et de la déception;
- vous ayez une attitude très positive un jour, et très négative le lendemain;
- vous portiez davantage attention à ce qui vous différencie des Canadiens;
- votre famille vous manque et que vous ayez le sentiment de n'avoir aucune racine au Canada;
- vous trouviez difficile d'aller travailler ou de chercher du travail;
- vous vous sentiez très seul en songeant à votre pays et à vos proches;
- vous vous sentiez coupable d'avoir laissé des membres de votre famille dans votre pays d'origine.

Étape 3 : Adaptation graduelle ou rétablissement

À cette étape de votre adaptation, il se peut que :

- vous ayez l'impression d'être aux commandes de votre vie, maintenant que vous connaissez mieux le Canada;
- vous éprouviez plus d'aisance à parler votre nouvelle langue;
- vous commenciez à participer à la vie de votre collectivité;
- vous compreniez mieux comment vous adapter à la vie au Canada;
- vous sachiez davantage ce qu'il vous faut faire pour réaliser vos aspirations au Canada.

Étape 4 : Acceptation et adaptation

À cette étape de votre adaptation, il est probable que :

- vous vous sentiez plus à l'aise au Canada;
- vous vous soyez fait des amis et que vous participiez davantage à la vie de votre nouveau milieu;
- vous ayez une meilleure compréhension de la façon de faire les choses au Canada;
- vous ayez effectué un retour aux études, que vous comptiez retourner aux études ou que vous vous soyez trouvé un meilleur emploi;
- vous éprouviez un sentiment général de satisfaction quant à votre venue au Canada.¹

¹ Gouvernement du Canada www.cic.gc.ca