



**La Fédération**  
des centres de services  
scolaires du Québec



# Guide culturel pour les candidats

Avec la participation financière de :



PRÉSENTÉ PAR :

**ÉQUIPE DU RECRUTEMENT HORS QUÉBEC**  
**LA DIRECTION DES RESSOURCES HUMAINES**

## Table des matières

|                                                                                    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>1. Objectif du guide</b>                                                        | 8  |
| <b>2.1. Aperçu des provinces et territoires</b>                                    | 9  |
| <b>2.2. Histoire du Canada</b>                                                     | 10 |
| <b>2.3. Culture et société</b>                                                     | 10 |
| <b>2.4. Économie</b>                                                               | 11 |
| <b>2.5. Symboles nationaux</b>                                                     | 12 |
| 2.5.1. Le drapeau national                                                         | 12 |
| 2.5.2. L'animal national                                                           | 13 |
| 2.5.4. La feuille d'érable                                                         | 14 |
| 2.5.5. L'hymne national                                                            | 14 |
| <b>3. Présentation du Québec</b>                                                   | 15 |
| <b>3.1. Histoire</b>                                                               | 15 |
| <b>3.2. Régions</b>                                                                | 15 |
| <b>4. Valeurs canadiennes</b>                                                      | 19 |
| <b>4.1. Respect de la diversité culturelle</b>                                     | 19 |
| <b>4.2. Respect des droits de la personne, égalité et inclusion</b>                | 20 |
| <b>4.3. Égalité des sexes</b>                                                      | 21 |
| <b>4.5. Solidarité et entraide</b>                                                 | 24 |
| 4.5.1. Solidarité sociale                                                          | 24 |
| 4.5.2. Aide aux plus vulnérables                                                   | 25 |
| <b>4.6. Importance du respect des lois et des règles sociales</b>                  | 25 |
| <b>5.1. Mission, vision et valeurs du ministère de l'Éducation du Québec (MEQ)</b> | 26 |
| 5.1.1. Mission                                                                     | 26 |
| 5.1.2. Vision                                                                      | 26 |
| 5.1.3. Valeurs                                                                     | 26 |
| <b>5.2. Mission de l'école québécoise</b>                                          | 26 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>5.3. Structure du système éducatif .....</b>                                                                                                                                                                                                                            | <b>27</b> |
| 5.3.1. L'éducation préscolaire (0-5 ans).....                                                                                                                                                                                                                              | 27        |
| 5.3.2. L'enseignement primaire (6-12 ans).....                                                                                                                                                                                                                             | 27        |
| 5.3.3. L'enseignement secondaire (12-17 ans) .....                                                                                                                                                                                                                         | 28        |
| 5.3.4. L'enseignement collégial (17-19 ans).....                                                                                                                                                                                                                           | 28        |
| 5.3.5. L'enseignement universitaire (19 ans et plus).....                                                                                                                                                                                                                  | 28        |
| <p>Les étudiants québécois accèdent à l'université après avoir obtenu un diplôme d'études collégiales (DEC), ce qui est unique dans le système québécois. Les universités du Québec sont bien réputées et accueillent un grand nombre d'étudiants internationaux. ....</p> |           |
| 5.3.6. Structure générale .....                                                                                                                                                                                                                                            | 28        |
| 5.3.7. L'éducation aux adultes .....                                                                                                                                                                                                                                       | 29        |
| 5.3.8. Les formations professionnelles .....                                                                                                                                                                                                                               | 29        |
| 5.3.9. Composition d'une équipe-école .....                                                                                                                                                                                                                                | 30        |
| <b>5.4. Valeurs en éducation et culture scolaire .....</b>                                                                                                                                                                                                                 | <b>31</b> |
| 5.4.1. Approche pédagogique centrée sur l'élève (développement holistique) .....                                                                                                                                                                                           | 31        |
| 5.4.2. Respect des droits des élèves.....                                                                                                                                                                                                                                  | 32        |
| 5.4.3. Discrimination et respect des diversités .....                                                                                                                                                                                                                      | 33        |
| 5.4.4. Le droit à la participation .....                                                                                                                                                                                                                                   | 33        |
| 5.4.5. Le droit à la protection de la vie privée .....                                                                                                                                                                                                                     | 33        |
| 5.4.6. La hiérarchie .....                                                                                                                                                                                                                                                 | 33        |
| 5.4.7. Respect de l'horaire : ponctualité et assiduité .....                                                                                                                                                                                                               | 34        |
| 5.4.8. Les absences .....                                                                                                                                                                                                                                                  | 34        |
| 5.4.9. Relations enseignant-élève .....                                                                                                                                                                                                                                    | 35        |
| 5.4.10. Relations avec les parents .....                                                                                                                                                                                                                                   | 36        |
| 5.4.11. Collaboration avec les collègues .....                                                                                                                                                                                                                             | 37        |
| <b>5.5. Vie en dehors de la classe.....</b>                                                                                                                                                                                                                                | <b>39</b> |
| 5.5.1. Possibilités pour s'impliquer dans des activités parascolaires (clubs, sports, tutorat).....                                                                                                                                                                        | 39        |

- Activités sportives .....39
- Activités culturelles et artistiques .....40
- Activités scientifiques et technologiques .....40

Les écoles proposent également des activités scientifiques populaires, telles que des clubs de robotique, des concours scientifiques ou des ateliers de programmation informatique.....40

- Activités de bénévolat et de service communautaire .....40

De nombreuses écoles encouragent les élèves à s'impliquer dans des activités de bénévolat ou des projets de service communautaire. Cela inclut l'organisation de collectes de fonds, la participation à des actions de solidarité, des projets environnementaux ou des campagnes de sensibilisation sur des enjeux sociaux. ....40

- Clubs et activités diversifiées .....40

## **6. Mode de vie et coutumes .....41**

### **6.1. Salutations et interactions sociales .....41**

- 6.1.1. Poignée de main et salutations.....41
- 6.1.2. Espace personnel.....41
- 6.1.3. Vouvoiement et tutoiement .....41
- 6.1.4. Gestes et expressions faciales .....41
- 6.1.5. Expressions québécoises .....42

### **6.2. Congés et événements spéciaux .....43**

- 6.2.1. Le jour de l'An – 1er janvier .....43
- 6.2.2. Pâques et vendredi saint ou lundi de Pâques – Date variable (mars ou avril) 43
- 6.2.3. La Journée nationale des patriotes – Le lundi précédant le 25 mai 43
- 6.2.4. La fête nationale du Québec (Saint-Jean-Baptiste) – 24 juin .....43
- 6.2.5. La fête du Canada (Confédération) – 1er juillet.....44
- 6.2.6. La fête du Travail – Premier lundi de septembre .....44
- 6.2.7. L'Action de grâce – Deuxième lundi d'octobre.....44
- 6.2.8. Noël – 25 décembre .....44

|             |                                                                              |           |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 6.2.9.      | Notes importantes .....                                                      | 45        |
| 6.2.10.     | Le jour du Souvenir - 11 novembre .....                                      | 45        |
| 6.2.11.     | Si un jour férié coïncide avec un dimanche .....                             | 45        |
| 6.2.12.     | Choix entre Vendredi saint et lundi de Pâques.....                           | 45        |
| 6.2.13.     | Autres jours de congé possibles.....                                         | 45        |
| <b>6.3.</b> | <b>Politesse et comportements en public .....</b>                            | <b>46</b> |
| 6.3.1.      | Dire merci et s'il vous plaît .....                                          | 46        |
| 6.3.2.      | File d'attente.....                                                          | 46        |
| 6.3.3.      | Respect des autres.....                                                      | 46        |
| 6.3.4.      | Comportements en public .....                                                | 48        |
| <b>7.</b>   | <b>Variations climatiques selon les régions.....</b>                         | <b>49</b> |
| <b>7.1.</b> | <b>Comment se préparer pour l'hiver.....</b>                                 | <b>49</b> |
| 7.1.1.      | Vêtements indispensables .....                                               | 49        |
| 7.1.2.      | Équipement supplémentaire .....                                              | 49        |
| 7.1.3.      | Conseils d'achat .....                                                       | 50        |
| <b>7.2.</b> | <b>Conseils pour les périodes froides .....</b>                              | <b>50</b> |
| 7.2.1.      | Sécurité en hiver .....                                                      | 50        |
| 7.2.2.      | Prévention des engelures et de l'hypothermie .....                           | 50        |
| 7.2.3.      | Chauffage à domicile .....                                                   | 50        |
| 7.2.4.      | Activités hivernales.....                                                    | 51        |
| <b>7.3.</b> | <b>Les autres saisons .....</b>                                              | <b>51</b> |
| <b>8.</b>   | <b>Communication et langues .....</b>                                        | <b>52</b> |
| <b>8.1.</b> | <b>Importance du bilinguisme (français et anglais) .....</b>                 | <b>52</b> |
| <b>8.2.</b> | <b>Utilisation du français au Canada.....</b>                                | <b>52</b> |
| <b>9.</b>   | <b>Légal et administratif.....</b>                                           | <b>53</b> |
| <b>9.1.</b> | <b>Loi sur la laïcité de l'État.....</b>                                     | <b>53</b> |
| <b>9.2.</b> | <b>Loi favorisant le respect de la neutralité religieuse de l'État .....</b> | <b>54</b> |
| <b>9.3.</b> | <b>Charte de la langue française .....</b>                                   | <b>55</b> |
| <b>10.</b>  | <b>Conseils pratiques.....</b>                                               | <b>55</b> |

|                                                                                         |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>10.1. Comment gérer le choc culturel .....</b>                                       | <b>55</b> |
| 10.1.2. Finances .....                                                                  | 56        |
| 10.1.3. Déclaration de revenus fédérale.....                                            | 57        |
| 10.1.4. Déclaration de revenus provinciale .....                                        | 57        |
| 10.1.5. Les taxes au Québec .....                                                       | 57        |
| 10.1.6. Opter pour une carte de crédit ou de débit .....                                | 58        |
| 10.1.7. Assurances.....                                                                 | 58        |
| <b>10.2. Les principales sortes d'assurances à considérer .....</b>                     | <b>59</b> |
| 10.2.1. Assurance maladie.....                                                          | 59        |
| 10.2.2. Automobile .....                                                                | 60        |
| 10.2.3. Responsabilité civile .....                                                     | 60        |
| 10.2.4. Assurance contre les dommages.....                                              | 60        |
| 10.2.5. Accidents de la route .....                                                     | 60        |
| 10.2.6. Habitation.....                                                                 | 60        |
| <b>10.3. Téléphone et Internet au Québec .....</b>                                      | <b>61</b> |
| <b>10.4. Consommation d'alcool .....</b>                                                | <b>61</b> |
| <b>10.5. Consommation de marijuana .....</b>                                            | <b>62</b> |
| <b>10.6. Hygiène publique et protection de l'environnement.....</b>                     | <b>63</b> |
| <b>10.7. Sécurité routière et conduite hivernale .....</b>                              | <b>63</b> |
| <b>10.8. Code de la sécurité routière.....</b>                                          | <b>64</b> |
| 10.8.1. Conduite hivernale .....                                                        | 64        |
| <b>10.9. Commerces .....</b>                                                            | <b>65</b> |
| <b>10.10. Électricité et chauffage.....</b>                                             | <b>66</b> |
| <b>10.11. Système de santé (assurance maladie provinciale, visites médicales) .....</b> | <b>67</b> |
| 10.11.1. Régime d'assurance maladie du Québec .....                                     | 67        |
| 10.11.2. Visites médicales .....                                                        | 68        |
| <b>10.12. Transports en commun.....</b>                                                 | <b>68</b> |
| <b>10.13. Achat ou location de voiture .....</b>                                        | <b>69</b> |

|                                  |                                                                                                           |           |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 10.13.1.                         | Choisir la bonne voiture .....                                                                            | 69        |
| 10.13.2.                         | Choisir neuf ou d'occasion .....                                                                          | 70        |
| 10.13.3.                         | Documents nécessaires pour l'achat ou la location .....                                                   | 70        |
| 10.13.4.                         | Immatriculation et taxes .....                                                                            | 71        |
| <b>10.14.</b>                    | <b>Logement.....</b>                                                                                      | <b>71</b> |
| <b>10.15.</b>                    | <b>Alimentation et culture culinaire (épiceries multiculturelles, habitudes alimentaires, repas).....</b> | <b>73</b> |
| <b>10.16.</b>                    | <b>Ce qu'il faut savoir pour les conjoints et conjointes .....</b>                                        | <b>74</b> |
| 10.16.1.                         | Recherche d'emploi .....                                                                                  | 74        |
| 10.16.2.                         | Emploi-Québec.....                                                                                        | 74        |
| 10.16.3.                         | Centres locaux d'emploi (CLE) .....                                                                       | 74        |
| 10.16.4.                         | Carrefour jeunesse-emploi .....                                                                           | 75        |
| 10.16.5.                         | Immigrant Québec .....                                                                                    | 75        |
| 10.16.6.                         | Reconnaissance des compétences.....                                                                       | 75        |
| 10.16.7.                         | Qualifications Québec.....                                                                                | 76        |
| <b>10.17.</b>                    | <b>Les cours de langue pour l'apprentissage du français .....</b>                                         | <b>76</b> |
| <b>10.18.</b>                    | <b>Le ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration .....</b>                        | <b>76</b> |
| <b>10.19.</b>                    | <b>Les Centres locaux d'emploi (CLE).....</b>                                                             | <b>77</b> |
| <b>10.20.</b>                    | <b>Les organismes communautaires .....</b>                                                                | <b>77</b> |
|                                  | .....                                                                                                     | 78        |
| <b>10.21.</b>                    | <b>Ce qu'il faut savoir en lien avec les enfants .....</b>                                                | <b>78</b> |
| 10.21.1.                         | Trouver un service de garde et inscrire mon enfant.....                                                   | 78        |
| <b>10.22.</b>                    | <b>Numéros d'urgence (911, info-santé).....</b>                                                           | <b>80</b> |
| <b>Sources principales .....</b> |                                                                                                           | <b>81</b> |
| <b>Sites Internet.....</b>       |                                                                                                           | <b>83</b> |

## 1. Objectif du guide

Ce guide culturel est spécialement conçu pour accompagner les enseignants immigrants dans leur intégration au sein du réseau de l'éducation et de la société québécoise.

En tant qu'enseignant, vous jouez un rôle essentiel non seulement dans la transmission des savoirs, mais également dans la formation des citoyens de demain. L'adaptation à un nouveau contexte culturel peut être à la fois enrichissante et parfois complexe. Ce guide a été pensé pour vous offrir des outils pratiques et des repères culturels afin de vous soutenir dans cette transition.

Vous y trouverez des informations clés sur les valeurs, les traditions et les particularités culturelles qui façonnent la communauté éducative et la société en général. Ce guide aborde également des aspects liés à la gestion de classe, aux attentes des élèves et des parents, ainsi qu'aux pratiques pédagogiques valorisées dans votre nouveau milieu.

Notre objectif est de vous aider à :

- comprendre les normes et valeurs culturelles locales;
- développer des stratégies pour instaurer un climat d'apprentissage respectueux et inclusif;
- tisser des liens significatifs avec vos collègues, les élèves et leurs familles.

En tant qu'enseignant immigré, vous apportez des perspectives uniques et précieuses qui enrichissent la diversité et la richesse du milieu éducatif. Ce guide est là pour vous appuyer dans votre parcours, afin que vous puissiez pleinement contribuer à votre nouvelle communauté tout en valorisant vos propres expériences et origines.

Nous espérons que ce guide vous sera utile et vous souhaitons beaucoup de succès dans votre aventure professionnelle et personnelle.



## **2. Présentation au Canada**

### **2.1. Aperçu des provinces et territoires**

Le Canada est un vaste pays situé en Amérique du Nord, bordé par l'océan Atlantique à l'est, l'océan Pacifique à l'ouest et l'océan Arctique au nord. Les États-Unis bordent la frontière sud. Le Canada est le deuxième plus grand pays du monde par sa superficie, avec environ 9,98 millions de kilomètres carrés.

Le Canada offre une grande diversité géographique, composée de montagnes, de prairies, de forêts, de lacs et de côtes. Il est divisé en dix provinces et trois territoires : la Colombie-Britannique, l'Alberta, la Saskatchewan, le Manitoba, l'Ontario, le Québec, le Nouveau-Brunswick, l'Île-du-Prince-Édouard, la Nouvelle-Écosse, Terre-Neuve-et-Labrador, le Yukon, les Territoires du Nord-Ouest et le Nunavut.

Le climat du Canada varie considérablement selon les régions. Le sud du pays connaît des hivers froids et des étés chauds, tandis que le nord est marqué par des hivers extrêmement rigoureux et des étés courts. Le Canada est également réputé pour ses étendues enneigées en hiver et ses forêts boréales.

## 2.2. Histoire du Canada



Le territoire est occupé par les peuples autochtones depuis des millénaires. Le Canada a été colonisé par les Français et les Anglais. La Nouvelle-France, fondée par les Français au XVII<sup>e</sup> siècle, a été cédée à la Grande-Bretagne en 1763 après la guerre de Sept Ans. Le pays a obtenu son indépendance progressivement, notamment avec l'Acte de l'Amérique du Nord britannique en 1867, qui a établi la Confédération canadienne. Le Canada est devenu pleinement indépendant de la Grande-Bretagne en 1982, avec l'adoption de la Loi constitutionnelle. Les droits et libertés des citoyens canadiens sont notamment protégés par la Charte canadienne des droits et libertés.

## 2.3. Culture et société

En 2024, le Canada compte environ 41 millions d'habitants. La population est très diversifiée, avec des communautés issues de nombreuses origines culturelles et ethniques. Les deux langues officielles du pays sont le français et l'anglais. Bien que la majorité de la population canadienne soit anglophone, le Québec, qui est une province francophone, constitue un important centre de la culture francophone en Amérique du Nord.

Le Canada est connu pour sa diversité culturelle, le pays s'est enrichi grâce à l'influence de nombreuses communautés arrivées au fil des décennies. La nature joue un rôle central dans l'identité canadienne : parcs nationaux, montagnes Rocheuses, chutes du Niagara et vastes étendues sauvages. La culture canadienne se distingue également par une grande appréciation des arts, du cinéma, de la musique et du sport, en particulier du hockey sur glace.

Le hockey sur glace, considéré comme le sport national du Canada, occupe une place centrale dans la vie culturelle. Le pays est également célèbre pour son patrimoine naturel, avec ses nombreux parcs nationaux, réserves naturelles et sites inscrits au patrimoine mondial de l'UNESCO.

La culture canadienne est une célébration constante de la diversité et de l'harmonie entre ses différentes composantes. Elle continue d'évoluer au fil des contributions des personnes qui choisissent de s'y établir.

## **2.4. Économie**

Le Canada possède une économie diversifiée. Il est parmi les plus grands producteurs mondiaux de ressources naturelles, notamment le pétrole, le gaz naturel, les minéraux et les ressources forestières. L'agriculture, les technologies de l'information et les services financiers occupent également une place importante dans son économie. Le Canada est membre de nombreuses organisations internationales, telles que le Groupe des Sept (G7), l'Organisation du Traité de l'Atlantique Nord (OTAN) et l'Organisation mondiale du commerce (OMC).



Environ 20 millions de personnes sont actives sur le marché du travail. L'éducation et la formation professionnelle jouent un rôle clé dans le développement économique. L'immigration est essentielle dans de nombreux domaines, en particulier dans des secteurs comme les soins de santé, l'éducation, la construction et la technologie.

## 2.5. Symboles nationaux

Les symboles nationaux représentent l'identité, la culture, l'histoire et les valeurs d'un pays. Ils servent à renforcer le sentiment d'appartenance nationale et à transmettre des messages importants sur l'histoire et la souveraineté du pays. Voici quelques exemples de symboles nationaux typiques et leur signification.



### 2.5.1. Le drapeau national

Le drapeau est l'un des symboles les plus visibles et emblématiques d'un pays. Il reflète souvent ses valeurs et son histoire. Le drapeau du Canada, adopté en 1965, également appelé l'*Unifolié*, est composé de deux bandes rouges verticales sur les côtés et d'une bande blanche au centre avec une feuille d'érable rouge stylisée à 11 pointes. La feuille d'érable est un symbole emblématique du Canada, utilisé depuis le XIX<sup>e</sup> siècle, d'abord comme symbole identitaire canadien-français. Le rouge et le blanc sont les couleurs officielles du Canada, proclamées par le roi George V en 1921.

### 2.5.2. L'animal national

Le castor est un symbole officiel du Canada depuis 1975, mais son importance remonte à l'époque de la traite des fourrures, au XIXe siècle. Il représente le rôle économique des ressources naturelles dans l'histoire du Canada, particulièrement la traite des fourrures.

L'orignal, cet animal majestueux, est un symbole représentatif de la faune canadienne et de son lien avec la nature. L'oie du Canada est reconnaissable à son cri et à ses migrations, elle est souvent associée à l'identité canadienne et à l'environnement.



### 2.5.3. Emblèmes nationaux

Bien que le Canada ne possède pas d'emblème officiel, il est souvent représenté par la feuille d'érable. Par ailleurs, chaque province et territoire possède une fleur emblématique.

Emblèmes des provinces et territoires :

- Ontario : le trille blanc (*Trillium grandiflorum*)
- Québec : l'iris versicolore (*Iris versicolore*)
- Colombie-Britannique : le cornouiller du Pacifique (*Cornus nuttallii*)
- Alberta : la rose sauvage (*Rosa acicularis*)
- Nouvelle-Écosse : le mayflower (*Epigaea repens*)
- Terre-Neuve-et-Labrador : le pichétolle (*Sarracenia purpurea*)
- Manitoba : l'anémone pulsatile (*Anemone patens*)
- Saskatchewan : le lys rouge occidental (*Lilium philadelphicum*)
- Île-du-Prince-Édouard : le trèfle rouge (*Trifolium pratense*)
- Nouveau-Brunswick : la violette cuculée (*Viola cucullata*)
- Yukon : l'épilobe à feuilles étroites (*Chamaenerion angustifolium*)
- Territoires du Nord-Ouest : l'épilobe à feuilles étroites (*Chamaenerion angustifolium*)
- Nunavut : le saxifrage pourpre (*Saxifraga oppositifolia*).

Même si le Canada n'a pas de fleur nationale unique, la diversité des fleurs régionales reflète la richesse écologique et culturelle du pays.

#### 2.5.4. La feuille d'érable

La feuille d'érable est le symbole national le plus reconnaissable. Elle figure sur le drapeau canadien, adopté en 1965. La feuille d'érable représente les forêts abondantes du Canada. Elle incarne les valeurs canadiennes de force, de paix et de résilience. Aujourd'hui, elle est reconnue dans le monde entier comme un signe distinctif du Canada.



#### 2.5.5. L'hymne national

L'hymne national est une chanson officielle qui symbolise l'unité du pays. Composé en 1880, *Ô Canada* est devenu officiellement l'hymne national en 1980. Il est chanté lors de cérémonies nationales, d'événements sportifs et d'autres occasions importantes. Il est interprété en français, en anglais ou dans une version bilingue. L'hymne national canadien, *Ô Canada*, exprime la fierté, l'unité et l'amour pour le pays.





### **3. Présentation du Québec**

#### **3.1. Histoire**

L'histoire du Québec prend racine avec les Premiers Peuples qui habitaient la région bien avant l'arrivée des Européens. En 1534, Jacques Cartier explore le territoire au nom de la France, et en 1608, Samuel de Champlain fonde la ville de Québec, marquant le début de la Nouvelle-France. Après la conquête britannique de 1760, le Québec devient une colonie britannique tout en conservant une population majoritairement française et catholique. En 1867, le Québec devient une province du Canada.

Au XX<sup>e</sup> siècle, le Québec traverse des périodes de modernisation, dont la Révolution tranquille des années 1960, qui marque une forte affirmation du nationalisme québécois. Le Québec connaît plusieurs débats sur son indépendance, avec deux référendums (1980 et 1995), mais la question identitaire reste au cœur de la politique québécoise. Aujourd'hui, le Québec est une province du Canada, fière de sa culture francophone et de son identité distincte.

#### **3.2. Régions**

Le Québec est divisé en plusieurs régions administratives, chacune ayant ses particularités géographiques, culturelles et économiques.

Voici les principales régions du Québec :

### 01 - Bas-Saint-Laurent



Bordée par le fleuve Saint-Laurent, cette région est caractérisée par des paysages côtiers et une forte activité en agriculture, en pêche et en tourisme.

### 02 - Saguenay-Lac-Saint-Jean



Cette région au nord-est du fleuve Saint-Laurent est caractérisée par son majestueux lac Saint-Jean et le fjord, ses forêts, ses rivières et ses montagnes. Elle est un centre de production hydroélectrique et industrielle. Saguenay est une grande ville située au centre de la région.

### 03 - Capitale-Nationale



Cette région comprend la ville de Québec, la capitale de la province. Elle se distingue par sa richesse historique, culturelle et touristique, grâce à la vieille ville de Québec, inscrite au patrimoine mondial de l'Organisation des Nations Unies pour l'éducation, la science et la culture (UNESCO).

### 04 - Mauricie



Située entre Montréal et Québec, la Mauricie est une région réputée pour sa richesse naturelle et son héritage industriel, particulièrement dans la production de pâtes et de papiers. La ville de Trois-Rivières en constitue le cœur.

### 05 - Estrie



Située au sud-est du Québec, l'Estrie est une région montagneuse réputée pour ses stations de ski, ses nombreux lacs et son attrait pour le tourisme en plein air. Sherbrooke en est la principale ville.

## 06 - Montréal



La région administrative de Montréal constitue le cœur économique et culturel du Québec, couvrant principalement l'île de Montréal. Cosmopolite et dynamique, la ville est aussi un important centre de transport, offrant un réseau bien développé de métro et de pistes cyclables.

## 07 - Outaouais



Situé à l'ouest du Québec, l'Outaouais se démarque par la ville de Gatineau et sa proximité avec Ottawa, la capitale du Canada. La région est reconnue pour son secteur technologique et administratif florissant.

## 08 - Abitibi-Témiscamingue



Localisée au nord-ouest du Québec, cette région est connue pour ses vastes forêts, ses exploitations minières et forestières. L'Abitibi-Témiscamingue joue également un rôle important dans le secteur agricole. Rouyn-Noranda et Val-d'Or sont les principaux centres urbains de cette région.

## 09 - Côte-Nord



Baie-Comeau et Sept-Îles sont les principaux centres urbains et le cœur économique, culturel et administratif de la Côte-Nord. Bordant le fleuve Saint-Laurent, la Côte-Nord se distingue par ses paysages sauvages et ses ressources naturelles, telles que le bois et les mines. Elle est également connue pour ses activités maritimes.

## 10 - Nord-du-Québec



Chibougamau est souvent considérée comme le « pôle » de cette vaste région du Québec. Cette région, peu peuplée, couvre une grande partie du territoire québécois au nord du 49<sup>e</sup> parallèle. Riche en ressources naturelles, elle abrite plusieurs communautés autochtones.

## 11 - Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine



La Gaspésie est une grande péninsule bordée par l'océan Atlantique, célèbre pour ses paysages côtiers, son histoire maritime et son industrie de la pêche. Les Îles-de-la-Madeleine, situées au large, font également partie de cette région. Gaspé est le principal centre urbain et administratif de la région.

## 12 - Chaudière-Appalaches



Au sud du fleuve Saint-Laurent, cette région est connue pour ses montagnes des Appalaches, ses forêts et son industrie manufacturière. Lévis en est la ville principale.

## 13 - Laval



Laval est une grande ville située juste au nord de Montréal. Elle constitue une région à part entière, avec une population urbaine et des secteurs industriels et commerciaux développés.

## 14 - Lanaudière



Située au nord de Montréal, Lanaudière est une région agricole, avec une forte activité dans la production laitière et de céréales. Elle est également prisée pour son tourisme de nature. Les principales villes de la région de Lanaudière sont Repentigny et Joliette.

## 15 - Laurentides



Très populaire auprès des Montréalais, cette région offre une multitude de sites naturels, tels que les montagnes des Laurentides, les lacs et les forêts. C'est une destination idéale pour les activités de plein air et le tourisme. Saint-Jérôme et Terrebonne sont les principales villes de la région.

## 16 - Montérégie



Située au sud de Montréal, la Montérégie est une région agricole importante, notamment pour la production de fruits et légumes. Elle est aussi caractérisée par ses nombreuses villes et son attrait touristique grâce à sa proximité avec Montréal. Longueuil est la principale ville de cette région.

## 17 - Centre-du-Québec



Au cœur de la province, cette région est un important centre agricole, notamment pour la production de lait, de céréales et de légumes. La ville principale de la région du Centre-du-Québec est Drummondville, qui abrite un important pôle manufacturier.

## 4. Valeurs canadiennes

### 4.1. Respect de la diversité culturelle



Le Canada est un pays où la diversité culturelle est valorisée et célébrée. Le multiculturalisme, principe fondamental, favorise l'intégration harmonieuse des personnes issues de différentes origines, croyances et cultures. Ce cadre inclusif comprend également le respect des cultures autochtones, des immigrants et des diverses communautés ethniques.

Le Québec, pour sa part, adopte un modèle interculturel distinct. Ce modèle met l'accent sur la rencontre et le dialogue entre les cultures, plutôt que sur une simple coexistence. Il vise à renforcer la cohésion sociale tout en permettant aux individus de préserver leurs pratiques culturelles et religieuses, à condition qu'elles respectent les valeurs fondamentales du Québec, notamment l'égalité entre les sexes et les droits de la personne.

Les écoles québécoises mettent en place des programmes éducatifs qui valorisent le respect des différentes cultures et abordent des thèmes tels que l'antiracisme, la tolérance et l'inclusion. L'objectif est de sensibiliser les jeunes générations à la diversité culturelle, afin de favoriser une société plus harmonieuse et respectueuse des différences.

#### **4.2. Respect des droits de la personne, égalité et inclusion**

Le Canada accorde une grande importance aux droits et libertés individuels, notamment la liberté d'expression, de conscience et de religion, ainsi que le droit à un procès équitable. Ces droits sont garantis pour tous les citoyens par la Charte canadienne des droits et libertés.



Le Canada s'engage également à assurer l'égalité des chances pour tous, quels que soient le sexe, l'origine ethnique, l'orientation sexuelle, la religion ou les handicaps.

L'éducation à la diversité et à l'inclusion occupe une place centrale dans les programmes scolaires. Les écoles québécoises ont pour mission de sensibiliser les jeunes aux enjeux liés à la discrimination, au racisme, à l'égalité des sexes, aux droits des personnes LGBTQ+ et au respect des personnes en situation de handicap.

### 4.3. Égalité des sexes

L'égalité entre les hommes et les femmes est un principe fondamental au Québec et la province a mis en place plusieurs mesures législatives et sociales pour promouvoir cette égalité.

Entre autres, des efforts sont déployés pour encourager une plus grande participation des femmes dans des domaines tels que la politique, les sciences et les technologies, où elles sont historiquement sous-représentées.

La loi sur l'équité salariale (*Loi sur l'équité salariale, RLRQ, c. E -12.001*) vise à éliminer les écarts salariaux entre les hommes et les femmes en assurant que les femmes reçoivent un salaire égal pour un travail de valeur équivalente.

Le Québec garantit l'accès à l'avortement de manière sécuritaire et gratuite, dans le cadre du système de santé publique. L'avortement est un droit.

Les femmes ont droit à un congé de maternité payé dans le cadre du système d'assurance-emploi du Canada, en plus des congés parentaux qui peuvent être partagés entre les deux parents.

Au Québec, en 2021, 46 % des femmes âgées de 25 à 34 ans détenaient un diplôme universitaire, comparativement à 32 % des hommes du même groupe d'âge, selon le site Internet suivant : [Statistique Québec](#).

Au Canada, en 2016, 40,7 % des jeunes femmes âgées de 25 à 34 ans étaient titulaires d'un baccalauréat ou d'un diplôme de niveau supérieur, en hausse par rapport à 32,8 % en 2006 selon le site Internet suivant : [Statistique Canada](#).

#### Représentation des femmes dans les postes de gestion

| Région | Pourcentage de femmes dans les postes de gestion (%) | Année |
|--------|------------------------------------------------------|-------|
| Québec | 36                                                   | 2023  |
| Canada | 42,7                                                 | 2021  |

*Remarques :*

Au Québec, en 2023, les femmes occupaient environ 36 % des emplois de gestion, une proportion relativement stable depuis 2006 selon le site Internet de Statistique Québec.

Au Canada, en 2021, les femmes représentaient 42,7 % des postes de cadres intermédiaires et supérieurs, marquant une progression par rapport à 38,8 % en 2001 selon le site Internet de Statistique Canada.



**Évolution de la représentation des femmes dans les postes de gestion au Canada  
2001-2021**

| Année | Pourcentage de femmes dans les postes de gestion (%) |
|-------|------------------------------------------------------|
| 2001  | 38,8                                                 |
| 2021  | 42,7                                                 |

*Remarques :*

Cette progression indique une amélioration de la représentation des femmes dans les postes de gestion au cours des deux dernières décennies, bien que des efforts supplémentaires soient nécessaires pour atteindre la parité.

Voici un tableau simplifié illustrant la répartition des femmes et des hommes dans différents types d'emplois en éducation. Les pourcentages indiqués sont basés sur les tendances générales au Canada, qui peuvent varier selon les niveaux scolaires, les régions et les institutions.

| Type d'emploi              | Femmes (%) | Hommes (%) |
|----------------------------|------------|------------|
| Éducation préscolaire      | 95 %       | 5 %        |
| Enseignement primaire      | 85 %       | 15 %       |
| Enseignement secondaire    | 60 %       | 40 %       |
| Enseignement collégial     | 55 %       | 45 %       |
| Enseignement universitaire | 45 %       | 55 %       |
| Direction d'établissement  | 65 %       | 35 %       |
| Personnel administratif    | 70 %       | 30 %       |

Points à noter :

1. Préscolaire et primaire : les femmes sont majoritaires, car ces postes sont souvent associés à des qualités dites « *traditionnellement féminines* » comme le soin et l'empathie.
2. Secondaire : les hommes sont plus présents, notamment dans des matières comme les sciences ou l'éducation physique.
3. Universitaire : les hommes sont souvent plus nombreux dans les postes professoraux, particulièrement dans les disciplines STEM (sciences, technologies, ingénierie et mathématiques).
4. Direction et administration : la présence des femmes augmente, mais les postes de haute direction sont encore parfois dominés par les hommes dans certaines organisations.

Ce tableau est indicatif. Les données précises peuvent être obtenues par le biais des enquêtes ou des rapports officiels, comme ceux publiés par Statistique Canada ou des ministères provinciaux de l'Éducation.

#### 4.4. Orientation et identité sexuelle

Le Québec, comme le reste du Canada, est une société qui met l'accent sur le respect des droits et des libertés des individus, y compris en ce qui concerne l'orientation sexuelle et l'identité de genre. L'acronyme « *LGBTQ+* » représente les lesbiennes, les gays, les trans, les queers et les personnes de diverses identités de genre et orientations sexuelles.

Le Québec dispose de lois qui interdisent la discrimination (*RLRQ, c. C-12*), basée sur l'orientation sexuelle et l'identité de genre.

Faits importants à savoir :

- 1969 : les relations homosexuelles sont décriminalisées;
- 2005 : le mariage est ouvert aux personnes de même sexe;
- 2015 : toute personne peut modifier son sexe à l'état civil sans avoir à subir de chirurgie.



#### **4.5. Solidarité et entraide**

Les valeurs de solidarité et d'entraide au Québec rapportent à l'idée d'une communauté où les individus, les groupes et les institutions se soutiennent mutuellement dans un esprit de coopération et de partage. Cette valeur est profondément enracinée dans la culture québécoise et se manifeste à plusieurs niveaux de la société, tant au niveau individuel qu'au niveau collectif.



##### **4.5.1. Solidarité sociale**

La solidarité au Québec implique une prise en charge collective des défis sociaux, comme la pauvreté, la maladie, l'injustice ou l'exclusion. Cela se traduit par un système de protection sociale qui inclut des programmes permettant de soutenir les individus et les familles en difficulté et de réduire les inégalités.

#### 4.5.2. Aide aux plus vulnérables

La solidarité au Québec se manifeste par des initiatives visant à venir en aide aux populations vulnérables, telles que les personnes âgées, les personnes handicapées, les immigrants et les communautés autochtones.

L'État québécois, avec l'aide d'organismes communautaires et de bénévoles, met en place des programmes pour lutter contre l'exclusion sociale, soutenir les personnes en situation de précarité et encourager leur inclusion dans la société.

La solidarité est également inculquée dès le plus jeune âge dans les écoles québécoises, où les enfants sont encouragés à comprendre l'importance de soutenir les autres et de travailler ensemble. Des programmes scolaires abordent les thèmes de l'entraide, de la coopération, du bénévolat et du respect des différences afin de préparer les jeunes à devenir des citoyens engagés et solidaires.

#### 4.6. Importance du respect des lois et des règles sociales



Le respect des lois et des règles sociales est une valeur fondamentale au Québec, qui découle de son engagement envers une société juste, ordonnée et respectueuse des droits et libertés de chacun. Cette valeur est au cœur de la vie quotidienne, des institutions publiques et de l'éducation et elle reflète la conviction que la coopération entre les individus et le respect des normes sociales sont essentiels pour garantir l'harmonie, la sécurité, la justice, l'équité et le bien-être de la collectivité.

Le respect des règles sociales est tout aussi important que le respect des lois formelles. Ces règles définissent des comportements acceptables dans la vie quotidienne et favorisent l'harmonie au sein de la société. Elles régissent des aspects essentiels du vivre-ensemble au Québec, tels que le respect des autres, la civilité, la tolérance, la politesse et le respect des espaces publics.

## 5. Éducation au Québec

### 5.1. Mission, vision et valeurs du ministère de l'Éducation du Québec (MEQ)



#### 5.1.1 Mission

- faire de la réussite de nos élèves la raison d'être des écoles et des centres, du réseau et du ministère;
- positionner le réseau scolaire comme un employeur de choix;
- assurer la performance du ministère;
- jouer un rôle moteur pour impliquer toute la société dans la mission éducative de l'État et dans la pratique d'activités de loisir et de sport.



#### 5.1.2. Vision

- viser l'excellence pour leur réussite : notre engagement!

#### 5.1.3. Valeurs

- bienveillance, engagement et excellence.

### 5.2. Mission de l'école québécoise

L'école québécoise a pour mandat d'offrir des services éducatifs à tous les jeunes, de prendre en considération les divers éléments de leur univers et de les outiller pour actualiser leur potentiel, tant sur le plan social qu'intellectuel, pour leur vie personnelle comme professionnelle.



La Loi sur l’instruction publique prévoit que l’école québécoise a pour mission, dans le respect du principe de l’égalité des chances, d’instruire, de socialiser et de qualifier les élèves, tout en les rendant aptes à entreprendre et à réussir un parcours scolaire.

La réussite éducative couvre les trois vecteurs de la mission de l’école québécoise :

- instruire dans un monde de savoir;
- socialiser dans un monde pluraliste;
- qualifier dans un monde en changement.

### 5.3. Structure du système éducatif

Le système éducatif québécois est divisé en plusieurs paliers, allant de l’éducation préscolaire jusqu’à l’enseignement supérieur.



#### 5.3.1. L’éducation préscolaire (0-5 ans)

Les services de garde, notamment dans les garderies et les centres de la petite enfance (CPE), sont offerts aux enfants de 0 à 5 ans. Avant l’entrée à l’école primaire, les enfants peuvent également fréquenter les classes de maternelle offertes dès 4 ans dans les écoles publiques.

#### 5.3.2. L’enseignement primaire (6-12 ans)

L'école primaire est obligatoire à partir de 6 ans, pour une durée de six ans. Les élèves suivent des matières de base telles que les mathématiques, le français, l'histoire, les sciences, et l'éducation physique.

#### 5.3.3. L'enseignement secondaire (12-17 ans)

L'enseignement secondaire se divise en deux cycles :

- premier cycle : de la 1<sup>re</sup> à la 3<sup>e</sup> secondaire (de 12 à 15 ans);
- deuxième cycle : de la 4<sup>e</sup> à la 5<sup>e</sup> secondaire (de 15 à 17 ans), avec l'obtention du diplôme d'études secondaires (DES). Le DES est requis pour poursuivre des études postsecondaires, que ce soit au niveau collégial ou dans un programme de formation professionnelle.

#### 5.3.4. L'enseignement collégial (17-19 ans)

Le collégial est une particularité du système québécois. Après le secondaire, les élèves peuvent suivre une formation dans un cégep pendant deux ou trois ans. Il existe deux types de programmes :

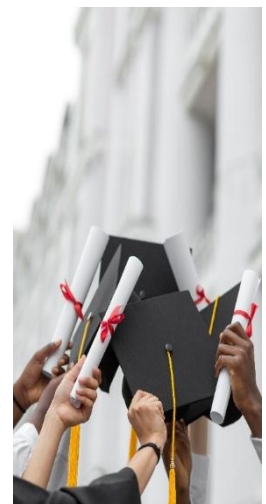
- les programmes préuniversitaires : préparent à l'université (par exemple : sciences humaines, sciences pures, arts);
- les programmes techniques : préparent à une profession spécialisée (par exemple : soins infirmiers, informatiques, techniques de l'éducation spécialisée).

#### 5.3.5. L'enseignement universitaire (19 ans et plus)

Les étudiants québécois accèdent à l'université après avoir obtenu un diplôme d'études collégiales (DEC), ce qui est unique dans le système québécois. Les universités du Québec sont bien réputées et accueillent un grand nombre d'étudiants internationaux.

#### 5.3.6. Structure générale

Premier cycle (baccalauréat) : programmes de base (3 à 4 ans) qui mènent à l'obtention d'un baccalauréat. Ils incluent aussi des certificats (1 an) et des microprogrammes.



Deuxième cycle (maîtrise) : programmes de spécialisation (1 à 2 ans) qui peuvent inclure un mémoire ou un projet. On trouve également des diplômes d'études supérieures spécialisées (DESS).

Troisième cycle (doctorat) : programmes de recherche avancée (3 à 5 ans) menant à un doctorat.

#### 5.3.7. L'éducation aux adultes

L'éducation aux adultes permet aux personnes qui n'ont pas complété leur parcours scolaire de reprendre leurs études, d'obtenir un diplôme d'études secondaires (DES) ou de suivre une formation complémentaire pour accéder à un emploi. Cette éducation est offerte à différents niveaux :



- la formation générale : les adultes peuvent suivre des cours de niveau primaire ou secondaire pour obtenir leur DES ou se préparer à des études postsecondaires;
- la formation en compétences professionnelles : les adultes peuvent également accéder à des formations spécialisées pour améliorer leurs compétences professionnelles et augmenter leurs chances d'insertion sur le marché du travail.

#### 5.3.8. Les formations professionnelles

Les formations professionnelles visent à préparer les élèves à des métiers spécifiques dès la fin du secondaire. Les programmes de formation professionnelle permettent d'obtenir un diplôme d'études professionnelles (DEP) dans divers domaines, tels que la mécanique automobile, l'ébénisterie, la construction, l'informatique, la coiffure, la cuisine, et bien d'autres. Ces formations sont souvent un choix de carrière pour les élèves qui préfèrent entrer directement sur le marché du travail après leurs études secondaires plutôt que de poursuivre leurs études au cégep.

Les centres de formation professionnelle offrent également des programmes de reconnaissance des acquis et des compétences (RAC), permettant aux adultes ayant de

l'expérience dans un domaine spécifique de valider leurs compétences et d'obtenir un diplôme.

#### 5.3.9. Composition d'une équipe-école

Au Québec, une équipe-école se compose d'un ensemble de professionnels de l'éducation qui collaborent pour assurer la réussite des élèves. L'objectif de cette collaboration est d'offrir un environnement d'apprentissage enrichissant, inclusif et adapté aux besoins de chaque élève. Voici une liste des différents rôles au sein d'une équipe-école et de leur relation entre ces professionnels. Dans une école, vous retrouverez des membres du personnel occupant les emplois suivants :



- direction d'établissement;
- direction adjointe d'établissement;
- équipe psychosociale (psychologue, psychoéducateur, orthopédagogue, travailleur social);
- enseignante ou enseignant;
- technicienne ou technicien en éducation spécialisée;
- personnel d'aide à la classe;
- préposée ou préposé aux élèves handicapés;
- technicienne ou technicien en travaux pratiques;
- technicienne ou technicien en documentation;
- technicienne ou technicien en travail social;
- conseillère ou conseiller en orientation (au secondaire uniquement);
- personnel de soutien administratif;
- personnel de soutien général (concierge);
- éducatrice ou éducateur en milieu scolaire (au primaire uniquement).

**Note :** seule la direction occupe une position hiérarchique supérieure à l'ensemble des membres du personnel qui sont, quant à eux, tous égaux.

Les équipes-écoles sont soutenues par le personnel des services des centres de services scolaire notamment :

- la direction générale et le secrétariat général;
- les services de l'enseignement et des services complémentaires;
- le service des ressources informatiques;
- le service des ressources humaines;
- le service des ressources financières;
- le service des ressources matérielles et du transport scolaire.

La relation entre ces différents professionnels est collaborative et interdépendante. Chaque membre de l'équipe-école contribue à la réussite des élèves selon son domaine de compétence, mais tous travaillent ensemble pour offrir un environnement d'apprentissage harmonieux.



## **5.4. Valeurs en éducation et culture scolaire**

### **5.4.1. Approche pédagogique centrée sur l'élève (développement holistique)**

L'approche pédagogique centrée sur l'élève, également appelée approche centrée sur l'apprenant ou approche holistique, est une approche éducative visant à considérer l'élève dans sa globalité, en tenant compte de ses dimensions cognitives, affectives, sociales et physiques. Cette approche se distingue par un souci d'individualisation de l'enseignement et de la prise en compte des besoins et des rythmes de chaque élève, tout en promouvant son épanouissement complet.

Cette approche est largement intégrée dans les programmes d'enseignement au Québec. Elle est présente dans les programmes d'éducation préscolaire, primaire et secondaire, et se traduit par des pratiques pédagogiques favorisant la différenciation, l'autonomie des élèves, l'inclusion, ainsi que l'importance de créer un environnement scolaire positif et respectueux. Les enseignants, soutenus par des équipes pédagogiques et des spécialistes de l'inclusion, sont formés pour adapter leurs méthodes en fonction des besoins des élèves.

De plus, cette approche est alignée avec les principes du curriculum du ministère de l'Éducation du Québec, qui valorise une approche plus holistique de l'apprentissage, en mettant l'accent sur le développement complet de l'élève, et non seulement sur ses résultats académiques.

#### 5.4.2. Respect des droits des élèves

Les droits des élèves au Québec sont protégés par plusieurs instruments législatifs et internationaux. Chaque élève a droit à une éducation inclusive, équitable et respectueuse de leur diversité culturelle et sociale. Les droits des élèves au Québec sont protégés par un cadre légal qui inclut, entre autres :

- **Le droit à l'éducation**

Accès à l'éducation gratuite : tout résident du Québec a droit à une éducation gratuite dans les écoles publiques du Québec, que ce soit au primaire ou au secondaire.



Égalité d'accès à l'éducation : le Québec garantit l'accès à une éducation de qualité sans discrimination, ce qui inclut les élèves ayant des besoins particuliers ou étant en situation de handicap.

- **Le droit à un environnement d'apprentissage sécuritaire et respectueux**

Lutte contre le harcèlement : les élèves ont le droit d'évoluer dans un environnement sans violence, intimidation ou discrimination. Cela inclut la protection contre le harcèlement scolaire, qu'il soit lié à l'origine ethnique, la race, la religion, le sexe, l'orientation sexuelle, ou d'autres facteurs.

#### 5.4.3. Discrimination et respect des diversités

Les élèves ont droit à un traitement équitable, sans discrimination fondée sur des caractéristiques personnelles telles que la race, l'origine ethnique, le handicap, etc.

#### 5.4.4. Le droit à la participation

L'expression des opinions : les élèves ont le droit d'exprimer librement leurs opinions sur des questions les concernant, y compris sur des sujets scolaires ou sociaux.

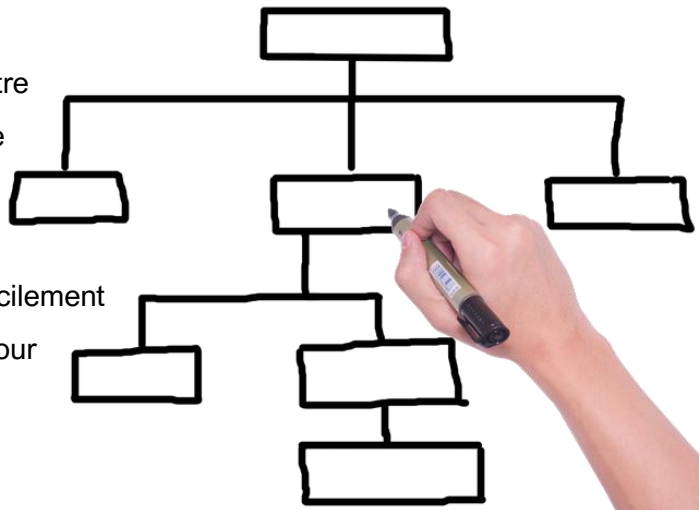
La participation à la vie scolaire : ils peuvent participer à des conseils d'élèves ou à des projets collectifs et sont encouragés à s'impliquer activement dans la vie de l'école.

#### 5.4.5. Le droit à la protection de la vie privée

La confidentialité : les élèves ont droit à la protection de leur vie privée. Leurs informations personnelles, telles que les résultats scolaires ou les données médicales, doivent être gérées dans le respect de la confidentialité.

#### 5.4.6. La hiérarchie

La hiérarchie au Québec tend à être flexible, ce qui favorise une culture de collaboration. Dans nos organisations, il est facile d'accéder aux cadres et de parler avec eux. Vous pouvez donc facilement avoir accès à vos supérieurs pour échanger sur différents sujets.



Les postes de cadres sont accessibles aux personnes qui détiennent les qualifications requises, qui sont motivées et qui se démarquent par leur travail. Les femmes ont accès aux postes supérieurs au même titre que les hommes. Il est donc possible que vos supérieurs soient de sexe féminin.

#### 5.4.7. Respect de l'horaire : ponctualité et assiduité

Il est important de respecter l'horaire de travail, car le personnel enseignant a plusieurs élèves sous sa responsabilité et doit assurer leur santé et leur sécurité.

En début d'année, un horaire de travail vous est remis et vous devez vous y conformer tout au long de l'année scolaire. D'ailleurs, l'année scolaire débute vers la fin du mois d'août ou le début du mois de septembre pour se terminer vers la dernière semaine du mois de juin.

Il est important de savoir que vos responsabilités et obligations personnelles doivent être réalisées en dehors des heures de travail, sauf lorsqu'il s'agit d'utiliser votre banque de congés (par exemple : congés mobiles, congés de maladie ou congés pour responsabilités familiales).



#### 5.4.8. Les absences

Chaque organisation a son propre fonctionnement en matière de gestion des absences. Nous vous recommandons donc de vous informer rapidement sur la procédure à suivre si vous devez vous absenter.

Il faut toujours garder en tête qu'en cas d'absence, si l'information n'est pas transmise de façon adéquate, des élèves risquent de se retrouver sans surveillance.

En vertu de la convention collective, vous disposez de certaines banques de congés. Vous pouvez trouver l'information dans la convention collective en vigueur.

#### 5.4.9. Relations enseignant-élève

Les relations enseignant-élève sont au cœur de l'efficacité de l'enseignement et de l'apprentissage. Un bon équilibre entre autorité et bienveillance est essentiel pour créer un environnement scolaire propice à la réussite et au bien-être des élèves. Cet équilibre permet à l'enseignant de maintenir un cadre structuré tout en soutenant émotionnellement et psychologiquement les élèves.

L'autorité de l'enseignant est un élément important pour instaurer un climat de confiance et de respect dans la classe. Elle repose sur les règles de comportement, la cohérence, la justesse et le respect des élèves. L'autorité n'implique pas une forme de domination ou de rigidité, mais plutôt la capacité à être ferme, à faire respecter les règles et à maintenir un cadre propice à l'apprentissage.

La bienveillance, quant à elle, consiste à adopter une attitude d'écoute, d'empathie, et de soutien envers les élèves. Cela permet de créer un climat de classe où les élèves se sentent respectés, compris et en confiance. Cela favorise leur bien-être émotionnel et psychologique, essentiel pour leur développement.





#### 5.4.10. Relations avec les parents

Au Québec, la collaboration avec tous les acteurs dans le milieu scolaire est importante. Parmi eux se retrouve la famille. En effet, la collaboration avec les parents est essentielle afin de mettre en place des moyens nécessaires à la réussite de l'élève.

Afin de maintenir une collaboration efficace avec les parents, les enseignants peuvent communiquer par le biais :

- des rencontres parents-enseignants;
- du courriel;
- du téléphone;
- du carnet de communication ou de l'agenda scolaire;
- de certaines plateformes de communication numérique (par exemple : portail en ligne ou application mobile);
- de rencontres informelles.

Il arrive que certains enseignants travaillent dans l'établissement que fréquentent leurs enfants. Afin d'assurer l'harmonie avec les collègues de travail, vous devez agir comme tout autre parent face aux enseignants de vos enfants.

Cela signifie que :

- vous devez prendre rendez-vous avec l'enseignant pour discuter de votre enfant;
- vous devez utiliser les mêmes moyens de communication que les autres parents;
- en cas de besoin, vous pouvez vous adresser à votre direction.

En tant que parent, aucun privilège ne vous sera accordé en raison de votre statut d'enseignant.

Attention : Il est important de ne pas confondre votre rôle de parent avec votre rôle de collègue. En effet, durant les heures de travail, vous êtes un membre du personnel enseignant. Vous collaborez avec vos collègues pour atteindre le même objectif, la réussite d'un maximum d'élèves.

#### 5.4.11. Collaboration avec les collègues

La collaboration entre les enseignants dans le milieu scolaire au Québec est un élément central du système éducatif. Elle repose sur l'idée que le travail en équipe permet d'améliorer les pratiques pédagogiques, de soutenir l'enseignement et de répondre plus adéquatement aux besoins des élèves.



Dans les écoles québécoises, la collaboration entre enseignants se fait souvent au sein d'équipes pédagogiques ou de comités de travail. Ces équipes sont formées autour de différents objectifs pédagogiques, souvent en lien avec un projet éducatif, une matière précise ou une approche particulière à mettre en œuvre. Par exemple, il peut s'agir d'équipes par niveau ou par cycle, d'équipes multidisciplinaires ou de comités de projet. Il est aussi avantageux de partager les pratiques pédagogiques avec les collègues. Cela permet à chacun de s'enrichir grâce aux expériences des autres, de découvrir de nouvelles méthodologies et de s'adapter aux évolutions des pratiques éducatives. Le partage des pratiques pédagogiques peut se faire par le biais des rencontres informelles, de journées pédagogiques ou de formations, ainsi que par de l'observation entre collègues.

La collaboration entre enseignants est également un moyen de soutien mutuel, notamment dans des situations complexes ou difficiles. Les enseignants peuvent s'entraider pour gérer des comportements difficiles en classe, pour soutenir les élèves en difficulté, ou pour trouver des solutions aux défis d'enseignement rencontrés au quotidien. Par exemple, un enseignant plus expérimenté peut prendre un rôle de mentor auprès des enseignants débutants. Il est aussi possible d'échanger sur différentes stratégies pour gérer des groupes d'élèves difficiles ou pour mettre en place des techniques de différenciation pédagogique.



## 5.5. Vie en dehors de la classe

### 5.5.1. Possibilités pour s'impliquer dans des activités parascolaires (clubs, sports, tutorat)

Les activités parascolaires au Québec sont des activités éducatives ou récréatives organisées en dehors du cadre scolaire traditionnel. Elles visent à enrichir l'expérience scolaire des élèves en leur offrant des perspectives d'apprentissage supplémentaires, du développement personnel et de socialisation. Ces activités sont généralement facultatives, mais elles jouent un rôle important dans l'éducation des jeunes, contribuant à leur épanouissement et à leur bien-être.

Les activités parascolaires peuvent être divisées en plusieurs catégories, selon leurs objectifs et les intérêts des élèves :

- Activités sportives

Les activités sportives sont parmi les plus populaires au Québec. Elles incluent des sports collectifs (soccer, basketball, volleyball), des sports individuels (athlétisme, natation, tennis) ainsi que des activités récréatives (danse, yoga, etc.). Ces activités sont souvent organisées dans le cadre de ligues scolaires ou de compétitions entre écoles.





- Activités culturelles et artistiques

Les écoles du Québec offrent aussi de nombreuses activités culturelles pour encourager la créativité des élèves. Cela comprend des ateliers de musique, de théâtre, de danse, ainsi que des clubs de lecture ou des concours de poésie. Les élèves peuvent rejoindre des chorales, des troupes de théâtre ou encore des groupes de musique en milieu scolaire.



- Activités scientifiques et technologiques

Les écoles proposent également des activités scientifiques populaires, telles que des clubs de robotique, des concours scientifiques ou des ateliers de programmation informatique.

- Activités de bénévolat et de service communautaire

De nombreuses écoles encouragent les élèves à s'impliquer dans des activités de bénévolat ou des projets de service communautaire. Cela inclut l'organisation de collectes de fonds, la participation à des actions de solidarité, des projets environnementaux ou des campagnes de sensibilisation sur des enjeux sociaux.



- Clubs et activités diversifiées

Les écoles offrent souvent des clubs et des activités diversifiées qui répondent à des intérêts particuliers des élèves, comme des clubs de débat, des clubs de jeux vidéo, des clubs d'échecs ou des ateliers de jardinage.



## 6. Mode de vie et coutumes

### 6.1. Salutations et interactions sociales

#### 6.1.1. Poignée de main et salutations

Au Canada, une poignée de main est une manière courante de saluer quelqu'un lors d'une première rencontre ou dans un contexte professionnel. Elle est généralement ferme, mais sans exagération. Dans les milieux plus décontractés ou entre amis, un simple « Bonjour » ou « Salut » est souvent suffisant.

#### 6.1.2. Espace personnel

Les Canadiens accordent une grande importance à l'espace personnel. Il est courant de maintenir une certaine distance lors des conversations, soit à peu près la longueur d'un bras. Il est préférable d'éviter de se tenir trop près de votre interlocuteur, sauf dans des environnements bondés où l'espace est restreint.

#### 6.1.3. Vouvoiement et tutoiement

En français : au Québec et dans les communautés francophones, le vouvoiement est utilisé par respect, surtout lors des premières rencontres ou avec des personnes plus âgées. Le tutoiement est fréquent entre collègues, amis, ou dès que la relation devient plus familière.

En anglais : la langue anglaise n'a pas de distinction entre « tu » et « vous ». Cependant, le respect est exprimé par le ton et les formules de politesse.

#### 6.1.4. Gestes et expressions faciales

Les contacts physiques, tels que les accolades ou les bises, sont moins fréquents lors des premières rencontres, sauf entre amis proches ou en famille. Les Québécois respectent

généralement une certaine distance dans les interactions. S'approcher de manière excessive d'une personne peut rendre l'interlocuteur inconfortable.

Le contact visuel modéré est apprécié, car il montre de l'attention et de l'intérêt, mais fixer quelqu'un intensément peut être perçu comme impoli.

Les gestes et expressions faciales des Québécois sont souvent chaleureux, expressifs et naturels. Ils reflètent une culture où l'amabilité et la simplicité sont valorisées. S'intégrer dans ce contexte demande d'observer, d'apprendre et d'adopter une communication ouverte et respectueuse.



#### 6.1.5. Expressions québécoises

Les expressions québécoises peuvent représenter un défi pour les personnes immigrantes, car elles diffèrent parfois grandement du français parlé dans d'autres régions. Ce défi est encore plus grand pour les enseignants, qui doivent communiquer avec les élèves, les parents et leurs collègues de travail.

Voici quelques exemples d'expressions typiquement québécoises :

- magasiner (faire du shopping, faire des achats);
- c'est le fun ! (C'est agréable, c'est chouette);
- tire-toi une bûche (assieds-toi);
- avoir de l'ouvrage (avoir du travail);
- être dans le champ (être dans l'erreur ou confus);
- lâcher son fou (quelqu'un qui explose de rire).

Il existe plusieurs ressources, dont des sites Internet, pour vous familiariser avec le langage québécois. : [Les expressions quebecoises - Zone detente - Interactivites - Immigrer au Quebec.](#)



## **6.2. Congés et événements spéciaux**

Le Canada célèbre plusieurs fêtes tout au long de l'année, certaines d'entre elles sont soulignées partout au Canada, tandis que d'autres varient selon les provinces.

Au Québec, les jours fériés officiels sont définis par la loi (*Loi sur les normes du travail, qui établit les droits des travailleurs, y compris les congés payés pour ces journées (L.R.Q., c. N-1.1)*) et donnent droit à un congé payé pour les employés. Voici la liste des jours fériés au Québec :

### **6.2.1. Le jour de l'An – 1er janvier**

Célèbre le début de la nouvelle année. C'est un moment pour les célébrations familiales et les résolutions pour l'année à venir.

### **6.2.2. Pâques et vendredi saint ou lundi de Pâques – Date variable (mars ou avril)**

Les employeurs peuvent choisir de reconnaître soit le Vendredi saint, soit le lundi de Pâques comme jour férié, ou encore les deux. Ces journées sont associées aux célébrations religieuses de Pâques.

### **6.2.3. La Journée nationale des patriotes – Le lundi précédant le 25 mai**

Commémore les luttes des patriotes pour la démocratie au 19<sup>e</sup> siècle. Remplace la fête de la Reine célébrée dans d'autres provinces.

### **6.2.4. La fête nationale du Québec (Saint-Jean-Baptiste) – 24 juin**

Célèbre la culture, l'histoire et l'identité québécoises. Des festivités, dont des concerts et des feux de joie, ont lieu à travers toute la province. Cette journée symbolise non seulement le début non officiel de l'été, mais elle marque aussi la fin des classes pour les élèves, annonçant ainsi le début des vacances et des moments de détente bien mérités. C'est un moment de rassemblement et de fierté collective, où chaque Québécois célèbre son héritage et son appartenance.

#### 6.2.5. La fête du Canada (Confédération) – 1er juillet

Commémore la Confédération canadienne de 1867. Au Québec, cette date est aussi connue comme le « jour du déménagement », car de nombreux baux résidentiels se terminent à cette date.



#### 6.2.6. La fête du Travail – Premier lundi de septembre

Honore les travailleurs et le mouvement ouvrier. C'est souvent considéré comme la fin non officielle de l'été.

#### 6.2.7. L'Action de grâce – Deuxième lundi d'octobre

Occasion de gratitude pour les récoltes et les bienfaits reçus au cours de l'année. Les familles se rassemblent chaleureusement autour d'un repas traditionnel, partageant des instants de convivialité et de gratitude. Cette journée marque l'apogée de l'automne, avec ses couleurs chatoyantes et son atmosphère douce et sereine, invitant à la réflexion et à l'unité.

#### 6.2.8. Noël – 25 décembre

Fête chrétienne célébrant la naissance de Jésus-Christ, mais largement reconnue et soulignée comme une fête familiale au-delà des connotations religieuses.

#### 6.2.9. Notes importantes

Le 26 décembre (le lendemain de Noël ou l'Après-Noël) n'est pas un jour férié officiel au Québec, bien que certaines entreprises choisissent de fermer ou d'offrir un congé à leurs employés.

#### 6.2.10. Le jour du Souvenir - 11 novembre

N'est pas un jour férié au Québec, contrairement à plusieurs autres provinces canadiennes. Cependant, des cérémonies commémoratives ont lieu pour honorer les anciens combattants.

#### 6.2.11. Si un jour férié coïncide avec un dimanche

Pour la plupart des jours fériés, le congé est reporté au lundi suivant pour les employés qui ne travaillent pas habituellement le dimanche.

#### 6.2.12. Choix entre Vendredi saint et lundi de Pâques

Les employeurs ont la flexibilité de déterminer lequel des deux jours sera férié pour leurs employés, mais ils doivent en choisir un. Dans le milieu de l'éducation, les deux journées sont fériées.

#### 6.2.13. Autres jours de congé possibles

Certains employeurs offrent des congés additionnels ou reconnaissent d'autres fêtes selon leurs politiques internes ou les conventions collectives.



### 6.3. Politesse et comportements en public

#### 6.3.1. Dire merci et s'il vous plaît

Merci et s'il vous plaît sont des expressions essentielles de politesse au Québec. Elles sont utilisées pour exprimer de la gratitude et formuler des demandes avec respect.

- « Merci » sert à exprimer de la gratitude pour un service, un geste ou une aide. Il peut être renforcé par des expressions comme « merci beaucoup » ou « merci infiniment ».
  - Exemple : *merci pour votre aide !*
- « S'il vous plaît » est utilisé pour demander quelque chose de manière polie. Il est couramment employé dans les interactions formelles ou avec des inconnus.
  - Exemple : *pourriez-vous répéter, s'il vous plaît ?*

Ces expressions font partie intégrante des échanges courtois dans la culture québécoise.

#### 6.3.2. File d'attente



Les Canadiens respectent les files d'attente. Il est important de se placer dans la file et d'attendre son tour, que ce soit pour prendre l'autobus, payer à la caisse ou accéder à un service. La patience et le respect des autres dans une file d'attente sont des aspects importants de la vie quotidienne au Québec, reflétant une culture d'ordre et de courtoisie.

#### 6.3.3. Respect des autres

##### Volumes de voix

Gardez un ton de voix modéré dans les lieux publics pour éviter de déranger les autres, particulièrement dans les transports en commun, les restaurants ou les bibliothèques. Même si vous êtes contrarié ou enjoué, élever la voix de façon excessive peut être perçu comme impoli ou inapproprié. Les Québécois accordent une grande importance au respect de l'espace partagé et à la tranquillité des autres. Parler au téléphone avec le haut-parleur en public est généralement mal vu.

### Téléphones portables

Les Québécois utilisent beaucoup les textos pour communiquer, même pour des échanges rapides ou formels. Dans les lieux comme les transports en commun, les restaurants, les bibliothèques ou au cinéma, il est courant de mettre son téléphone en mode silencieux ou vibration. Les Québécois valorisent la discrétion. Il est mal vu de discuter de sujets personnels ou sensibles à voix haute dans un lieu public. Il est recommandé de respecter les heures raisonnables pour téléphoner, généralement entre 9 h et 21 h. En contexte professionnel, il est préférable de valider les règles concernant l'utilisation du téléphone portable avec son organisation.

### Déchets

Il convient de jeter ses déchets dans les poubelles appropriées et de respecter les consignes de recyclage pour contribuer à la protection de l'environnement.



### Environnement

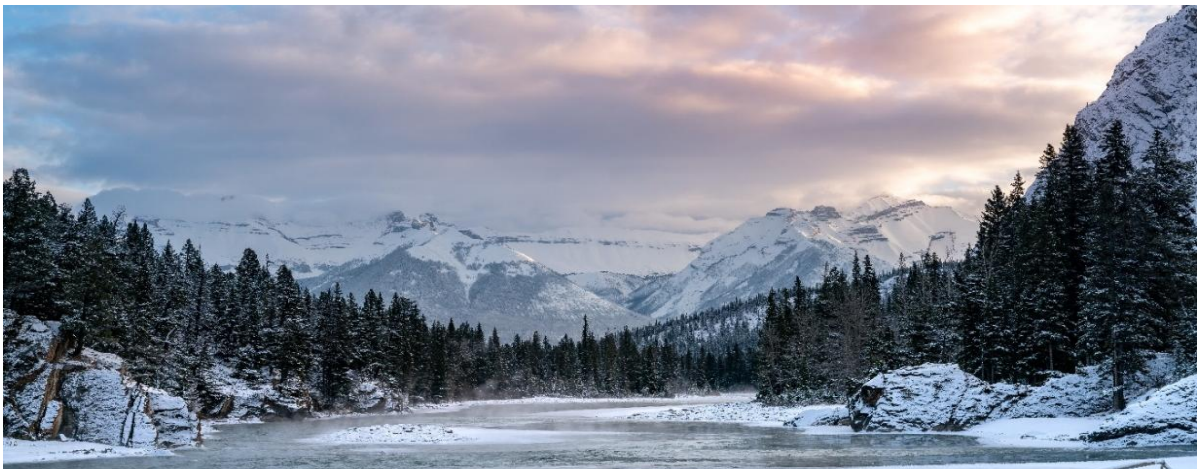
L'environnement des voisins au Québec est un aspect important des relations de voisinage. Les attentes en matière de respect et d'harmonie varient d'une communauté à l'autre, mais il existe des principes généraux qui régissent les interactions sociales, l'occupation de l'espace et la gestion des nuisances. Évitez de perturber la tranquillité des voisins, surtout dans les immeubles résidentiels.



#### 6.3.4. Comportements en public

- les Québécois saluent souvent les autres, même s'ils ne se connaissent pas bien. Un simple « Bonjour » ou « Salut » est souvent utilisé. Si quelqu'un vous salue dans la rue ou dans un lieu public, il est d'usage de répondre poliment;
- excuses : dire « pardon » ou « excusez-moi » est courant, même pour de petites bousculades involontaires;
- aide : tenir la porte pour la personne derrière vous ou offrir votre siège dans les transports en commun à une personne âgée ou enceinte est un geste apprécié.

Au Québec, le respect des autres est non seulement une question de politesse, mais aussi un pilier de la vie en communauté. Adopter des comportements respectueux favorise des interactions harmonieuses et reflète une volonté de vivre en société de manière positive et conviviale.



## 7. Variations climatiques selon les régions

Le Canada est le deuxième plus grand pays du monde, avec des variations climatiques significatives selon les régions.

### Le climat général

- hivers froids : les hivers peuvent être très froids, avec des températures pouvant descendre bien en dessous de zéro, surtout dans les provinces centrales et de l'Est;
- étés chauds : les étés sont généralement chauds, voire humides dans certaines régions.

#### 7.1. Comment se préparer pour l'hiver

L'hiver canadien peut être rigoureux. Il est essentiel de se préparer adéquatement pour rester au chaud et en sécurité.

##### 7.1.1. Vêtements indispensables

- manteau d'hiver : choisissez un manteau chaud, isolé, idéalement coupe-vent et imperméable;
- bottes d'hiver : optez pour des bottes isolées, imperméables et avec une bonne adhérence pour éviter de glisser sur la glace;
- accessoires : bonnet (tuque), écharpe, gants ou mitaines sont essentiels pour protéger les extrémités du froid;
- couches de vêtements : portez plusieurs couches pour emprisonner la chaleur et ajuster votre confort selon les variations de température.



##### 7.1.2. Équipement supplémentaire

- sous-vêtements thermiques : ils procurent une isolation supplémentaire contre le froid. Ce type de vêtement est particulièrement utile lors d'activités sportives en extérieur;
- chaussettes épaisses : préférez les matières comme la laine pour garder vos pieds au chaud.

### 7.1.3. Conseils d'achat

- la qualité prime sur le prix : investir dans des vêtements de bonne qualité garantit une meilleure protection et une durabilité accrue;
- magasins spécialisés : consultez les boutiques spécialisées dans les vêtements d'hiver ou en plein air.

## 7.2. Conseils pour les périodes froides

### 7.2.1. Sécurité en hiver

- routes et trottoirs : soyez prudent en marchant ou en conduisant, car la glace et la neige peuvent rendre les surfaces glissantes. L'utilisation de crampons sur vos bottes d'hiver permet une meilleure adhérence sur la glace et la neige;
- tempêtes de neige : informez-vous sur les prévisions météorologiques. En cas de tempête, il est conseillé de rester chez soi, si possible;
- trousse d'urgence : si vous conduisez, gardez une trousse d'urgence dans votre véhicule (couverture, lampe de poche, eau, collations).

### 7.2.2. Prévention des engelures et de l'hypothermie

- limitez l'exposition : évitez de rester dehors trop longtemps par temps très froid ;
- couvrez-vous bien : assurez-vous que toutes les parties de votre corps sont protégées, y compris le visage et les mains;
- signes d'alerte :
  - engelures : peau pâle ou dure, engourdissement;
  - hypothermie : frissons intenses, confusion, fatigue.

### 7.2.3. Chauffage à domicile

- vérifiez votre système de chauffage : assurez-vous qu'il fonctionne correctement avant l'arrivée de l'hiver;
- économies d'énergie : isolez vos fenêtres et portes pour conserver la chaleur;
- sécurité : si vous utilisez des chauffages d'appoint, suivez les consignes de sécurité pour éviter les risques d'incendie.



#### 7.2.4. Activités hivernales

- sports d'hiver : profitez des activités comme le patinage, le ski, la raquette, mais équipez-vous adéquatement;
- hydratation et alimentation : buvez suffisamment d'eau et maintenez une alimentation équilibrée pour aider votre corps à lutter contre le froid.



#### 7.3. Les autres saisons



Le printemps et l'automne (dans le sud du Québec, mars à mai, septembre à novembre) : ces saisons sont plus douces, mais il peut faire froid au début du printemps et à la fin de l'automne. Un manteau léger, une veste et des vêtements en couches ajustables sont recommandés. N'oubliez pas un parapluie, car ces saisons peuvent être pluvieuses.

L'été (juin à août) : les étés au Québec peuvent être très chauds, avec des températures parfois supérieures à 30 °C. Les vêtements légers, comme des t-shirts, des robes et des shorts, sont populaires. Les sandales et les lunettes de soleil sont également courantes. Les vêtements ajustés et courts sont portés fréquemment, et ce, dans plusieurs contextes, comme les sorties ou la pratique d'un sport.

Au Québec, les gens sont libres de s'habiller selon leurs goûts personnels, et ce, peu importe leur genre. Les réactions ou commentaires en lien avec l'habillement d'une personne sont jugés inappropriés et pourraient être considérés comme du harcèlement. Ainsi, le fait de dévisager quelqu'un ou de siffler lors de son passage constitue un comportement non toléré.

## 8. Communication et langues

### 8.1. Importance du bilinguisme (français et anglais)

En tant que francophone, vous avez déjà l'avantage de maîtriser l'une des langues officielles du Canada. Cependant, il est important d'apprendre l'anglais pour faciliter votre intégration, si vous envisagez de voyager ou vivre en dehors du Québec, où l'anglais est prédominant.



Au Québec, le français est la langue principale, ce qui vous permettra de vous sentir à l'aise dans vos interactions quotidiennes. Le Nouveau-Brunswick est la seule province officiellement bilingue, où le français et l'anglais sont largement utilisés et où les communautés francophones sont bien établies. Dans les autres provinces et territoires, l'anglais est la langue dominante. Même si des communautés francophones existent, la maîtrise de l'anglais est indispensable dans la vie quotidienne.

### 8.2. Utilisation du français au Canada



Au Québec, vous serez entouré de francophones et pourrez vivre, travailler et profiter de la culture en français.

Les services publics, les communications gouvernementales, les documents officiels et les services sont principalement en français, ce qui facilitera vos démarches administratives.

Vous aurez également un large éventail de journaux, des chaînes de télévision, des stations de radio et des événements culturels francophones, enrichissant ainsi votre expérience culturelle.

## 9. Légal et administratif

### 9.1. Loi sur la laïcité de l'État

La loi sur la laïcité la plus connue au Québec est la Loi 21 (*Loi 21, L.R.Q., c. 4.1*), adoptée



en 2019. Elle a été adoptée par le gouvernement du Québec pour renforcer la séparation entre l'État et les religions. Elle vise à établir des règles claires sur la manière dont les symboles religieux peuvent être portés dans les lieux de travail publics, en particulier par les fonctionnaires de l'État.

La laïcité de l'État repose sur les principes suivants :

- la séparation de l'État et des religions;
- la neutralité religieuse de l'État;
- l'égalité de tous les citoyens et citoyennes;
- la liberté de conscience et la liberté de religion.

Les points clés de la loi prévoient :

- l'interdiction pour certains fonctionnaires de porter des signes religieux : la loi interdit à certains employés de l'État, comme les enseignants, les policiers, les juges et les procureurs, de porter des signes religieux visibles pendant qu'ils exercent leurs fonctions. Les signes religieux incluent des éléments comme le voile islamique (hijab), la kippa, le turban sikh ou une croix chrétienne visible;
- les fonctionnaires déjà en poste au moment de l'entrée en vigueur de la loi ne sont pas tenus de se conformer à ces règles. Toute personne embauchée par l'État depuis cette date doit se conformer à ces règles.

## **9.2. Loi favorisant le respect de la neutralité religieuse de l'État**

La loi sur la neutralité religieuse désigne à une législation qui vise à garantir que l'État et ses institutions publiques demeurent neutres en matière de religion.

L'objectif de cette loi est de maintenir une société où chacun peut exercer sa religion librement, mais sans que cela n'interfère avec les institutions publiques et la gestion des affaires publiques.

La loi prévoit que l'État et ses organismes doivent demeurer neutres en matière religieuse. Cela signifie que les institutions publiques ne doivent pas favoriser ou promouvoir une religion par rapport à une autre. Le but est d'assurer un environnement où toutes les religions sont respectées de manière égale, sans qu'aucune ne soit mise en avant par l'État.

Le respect du principe de la neutralité religieuse de l'État comprend notamment le devoir pour les membres du personnel des organismes publics d'agir, dans l'exercice de leurs fonctions, de façon à ne pas favoriser ni défavoriser une personne en raison de l'appartenance ou non de cette dernière à une religion, ni en raison de ses propres convictions ou croyances religieuses ou de celles d'une personne en autorité.



### 9.3. Charte de la langue française

La Charte de la langue française a pour objectif principal de promouvoir le français comme langue officielle et de renforcer son usage dans la société québécoise, particulièrement dans les domaines du travail, de l'éducation et des communications publiques.

La charte établit le français comme langue officielle du Québec. Cela signifie que l'État québécois reconnaît et protège le droit des citoyens à vivre et à travailler en français.

La loi impose aux entreprises, ainsi qu'au gouvernement, aux ministères et aux organismes de l'administration publique, plusieurs obligations visant à promouvoir l'utilisation de la langue officielle. Parmi ces exigences, le français doit être systématiquement employé comme langue de travail. Cela inclut l'affichage des informations, la documentation interne, ainsi que les communications avec les employés.



## 10. Conseils pratiques

### 10.1. Comment gérer le choc culturel

Le choc culturel peut provoquer une gamme d'émotions telles que la frustration, l'anxiété, la confusion ou même la dépression. Il est important de reconnaître que ces sentiments sont normaux et font partie du processus d'adaptation. Reconnaître que vous êtes en période d'apprentissage peut aider à diminuer la pression. Le choc culturel peut être géré en suivant quelques principes clés :

- reconnaître les émotions : acceptez que des sentiments comme la confusion, la frustration et la solitude fassent partie du processus d'adaptation;

- s'informer sur la culture : apprenez les coutumes, les comportements sociaux et les valeurs locales pour mieux comprendre le nouvel environnement. Ce guide est un excellent début;
- maintenir un réseau de soutien : entourez-vous de personnes compréhensives, qu'il s'agisse d'expatriés ou de locaux, pour échanger et se soutenir mutuellement. N'hésitez pas à chercher du soutien dès que vous en sentez le besoin;
- faire preuve d'ouverture et de patience : soyez curieux et prêt à comprendre les différences culturelles sans jugement;
- prendre soin de soi : gérez le stress en faisant de l'exercice, en mangeant sainement et en vous accordant des moments de détente.

Ces stratégies permettent de s'adapter plus sereinement à un nouvel environnement culturel. Le choc culturel au Québec est une expérience courante pour les immigrants au Québec, mais avec le temps, vous finirez par vous adapter et apprécier les particularités de la culture québécoise. Faire preuve d'ouverture et de curiosité, tout en ayant la volonté de comprendre et d'assimiler les codes sociaux, peut grandement favoriser votre adaptation et contribuer à la réussite de votre intégration.

#### 10.1.2. Finances

Le Canada applique deux niveaux d'impôts : un impôt fédéral (pour tout le pays) et un impôt provincial spécifique au Québec. Vous devrez donc payer des impôts au gouvernement du Canada et au gouvernement du Québec.



- impôt fédéral : géré par le gouvernement du Canada, cet impôt est progressif, c'est-à-dire que vous payez proportionnellement plus d'impôt lorsque vous avez un salaire plus élevé. Pour plus d'information : [Impôts – Canada.ca](https://impots.canada.ca).
- impôt provincial : le Québec a son propre impôt sur le revenu, qui est également progressif. Pour plus d'information : [Accueil | Revenu Québec](https://revenu.quebec.ca).



#### 10.1.3. Déclaration de revenus fédérale

Chaque année, vous devez remplir une déclaration de revenus fédérale pour signaler vos revenus et déterminer combien vous devez payer d'impôts au gouvernement du Canada. Cette déclaration peut être faite en ligne, par le biais de logiciels ou de services spécialisés. Pour plus d'information : [Produire une déclaration de revenus et de prestations sur papier – Canada.ca](#).

#### 10.1.4. Déclaration de revenus provinciale

En plus de la déclaration fédérale, vous devez remplir une déclaration provinciale particulière au Québec pour le gouvernement provincial. Cela se fait aussi en ligne ou par le biais de services fiscaux en consultant le site Internet suivant : [Déclaration de revenus | Revenu Québec](#).

La date limite pour les déclarations d'impôts au Québec et au Canada est généralement le 30 avril de chaque année. Cependant, si cette date tombe un week-end ou un jour férié, la date limite est reportée au jour ouvrable suivant. Assurez-vous de bien comprendre vos obligations et n'hésitez pas à utiliser les ressources disponibles pour vous aider dans vos démarches fiscales.

#### 10.1.5. Les taxes au Québec

Le Québec impose des taxes qui s'appliquent dans plusieurs situations :

- la taxe sur les produits et services (TPS) : la taxe fédérale de 5 % est appliquée sur la plupart des biens et services. Pour plus d'information : [Calculatrice de la TPS/TVH \(et tableau des taux\) – Canada.ca](#);
- la taxe de vente du Québec (TVQ) : la taxe provinciale du Québec est de 9,975 %. Pour plus d'information : [Taxes – Citoyens | Revenu Québec](#).

Ensemble, cela signifie que vous payez environ 14,975 % en taxes sur de nombreux produits et services au Québec. Le montant est calculé à la caisse et ajouté aux prix

affichés dans le magasin. Voici un lien pour calculer les taxes : [Calcul des taxes | Revenu Québec](#).



#### 10.1.6. Opter pour une carte de crédit ou de débit

Une carte de débit est une carte bancaire liée directement à votre compte courant. Lors de l'utilisation de cette carte, l'argent est immédiatement prélevé sur votre compte pour régler vos achats.

Une carte de crédit vous permet d'acheter des biens ou services maintenant et de payer plus tard. Contrairement à la carte de débit, vous utilisez l'argent prêté par l'émetteur de la carte (souvent une banque ou une institution financière) et vous devrez rembourser ce montant plus tard. Soyez vigilant, car des frais élevés s'appliqueront si vous ne payez pas le solde de la carte avant la date d'échéance.

#### 10.1.7. Assurances

Les assurances permettent de se protéger financièrement en cas d'imprévu. En cas d'accident, de maladie, de vol ou de dommage, l'assurance peut couvrir les frais et éviter de lourdes pertes financières. Au Québec, il existe des assurances obligatoires et des assurances recommandées pour mieux protéger sa famille et ses biens.



## **10.2. Les principales sortes d'assurances à considérer**

### **10.2.1. Assurance maladie**

Le Québec dispose d'un système de santé publique géré par la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ). Lors de votre arrivée, vous devez vous inscrire à la RAMQ, qui vous couvrira les services médicaux de base (visites chez le médecin, hospitalisations, soins de santé essentiels). Certains nouveaux arrivants sont soumis à un délai d'attente (délai de carence) d'environ trois mois. Cependant, cette couverture ne couvre pas tous les frais, comme certains médicaments ou soins dentaires.

Bien que la RAMQ offre une couverture de base, de nombreux Québécois choisissent de souscrire à une assurance maladie privée pour couvrir des frais non pris en charge par le système public, tels que :

- les médicaments sur ordonnance non remboursés par la RAMQ;
- les soins dentaires;
- les soins de la vue (examen des yeux, lunettes, lentilles de contact, etc.);
- certains soins de santé complémentaires (chiropratique, physiothérapie, etc.).

Renseignez-vous auprès de votre employeur sur l'assurance collective offerte afin de connaître les services couverts.

Pour plus d'information : [Nouveaux arrivants : inscrivez-vous en ligne à l'assurance maladie | Régie de l'assurance maladie du Québec \(RAMQ\).](#)

#### 10.2.2. Automobile

L'assurance automobile est obligatoire au Québec. Voici un lien pour vous renseigner sur ses particularités : [Nouveaux arrivants - Les particularités de la conduite au Québec - SAAQ.](#)

Elle est gérée par la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) et couvre plusieurs aspects.

#### 10.2.3. Responsabilité civile

Elle couvre les dommages que vous pourriez causer à d'autres personnes ou à leurs biens si vous êtes responsable d'un accident.

#### 10.2.4. Assurance contre les dommages

Cette assurance protège votre véhicule contre les dommages résultant d'un accident, d'un vol ou d'un acte de vandalisme.

#### 10.2.5. Accidents de la route

En cas de blessure dans un accident de la route, vous serez couvert par le système de la SAAQ, qui prend en charge vos frais médicaux et de réadaptation. Pour plus d'information : [Accident de la route - SAAQ.](#)

#### 10.2.6. Habitation

L'assurance habitation est **fortement recommandée**, même si elle n'est pas légalement obligatoire. Elle couvre les risques liés à votre domicile, tels que :

- les dommages matériels : en cas de sinistre (incendie, vol, dégât d'eau, etc.), l'assurance habitation couvre la réparation ou le remplacement de vos biens et de votre logement;
- la responsabilité civile : si quelqu'un est blessé chez vous ou si vous causez des dommages à la propriété d'autrui, cette couverture vous protège contre les poursuites.

Nous vous encourageons à souscrire une assurance habitation dès que vous connaissez la date à laquelle vous prendrez possession de votre lieu de résidence.

### **10.3. Téléphone et Internet au Québec**

Le choix d'une ou plusieurs options de téléphonie est une décision qui peut parfois s'avérer complexe en territoire québécois. En effet, il existe de nombreux fournisseurs pour le téléphone et l'Internet à domicile ou en mode cellulaire. Prenez le temps de bien comparer les forfaits offerts par les compagnies puisque ce service peut rapidement devenir coûteux. De plus en plus de Québécois abandonnent la ligne fixe à domicile et utilisent plutôt leur cellulaire même lorsqu'ils sont à la maison.



Vous pouvez vous procurer des cartes pour les appels téléphoniques internationaux dans les dépanneurs, les épiceries, les pharmacies, les magasins à grande surface et certaines stations-service.

### **10.4. Consommation d'alcool**

Bien que vous puissiez retrouver de la bière, certains vins et quelques cocktails à base de malt dans les supermarchés et dépanneurs, c'est dans les succursales de la Société des alcools du Québec (SAQ) que vous pourrez vous procurer les spiritueux, le vin et les cocktails. La vente de ces produits est gérée par l'État.

Au Québec, la consommation d'alcool est interdite dans plusieurs endroits, notamment :

- **Dans la rue et sur la voie publique**

La consommation d'alcool est interdite dans les espaces publics extérieurs, comme les rues, les parcs et les plages.

- **Dans les milieux de travail**

La consommation d'alcool est généralement interdite dans les lieux de travail, sauf dans certains contextes spéciaux, comme lors d'événements organisés par l'employeur, mais sous des conditions spécifiques.

- **Dans les transports publics**

Il est interdit de consommer de l'alcool dans les autobus, les métros, les trains et autres moyens de transport public.

- **Dans les établissements non autorisés**

L'alcool ne peut être consommé que dans des établissements où il est permis, comme les restaurants, bars, pubs, et les lieux agréés par la Société des alcools du Québec (SAQ).

Les règlements varient selon les municipalités, et certaines villes peuvent avoir des règles spécifiques concernant la consommation d'alcool dans certains espaces publics.



### **10.5. Consommation de marijuana**

C'est en 2018 que le cannabis est devenu légal au Canada. Il est important de noter que le cannabis autorisé est celui vendu à la Société québécoise du cannabis (SQDC), société de l'État. Plusieurs particularités sont liées à l'achat et à la consommation de cannabis et il est donc fortement recommandé de consulter la réglementation.

Tout comme pour l'alcool, la consommation de cannabis est interdite dans la rue, sur la voie publique, dans les transports en commun ainsi que dans les milieux de travail.

## 10.6. Hygiène publique et protection de l'environnement



Une saine gestion des déchets et matières résiduelles représente un effort collectif pour l'environnement, qui est non seulement répandu, mais aussi fortement encouragé. Le tri des matières résiduelles est généralement assuré par la municipalité où vous habitez. Dans la plupart des villes, les matières sont divisées en deux catégories : les déchets et les matières recyclables. Certaines municipalités ajoutent une troisième catégorie : les matières compostables (déchets organiques). La façon de disposer de vos matières résiduelles varie d'une municipalité à l'autre. Il est donc important de vous informer sur la méthode et l'horaire de collecte propre à l'endroit où vous vivez.

Vous ne savez pas où disposer d'un objet dont vous ne voulez plus ? Le site Internet qui suit est une ressource intéressante pour répondre à votre questionnement : [cavaouwebapp.recyc-quebec.gouv.qc.ca](http://cavaouwebapp.recyc-quebec.gouv.qc.ca).

## 10.7. Sécurité routière et conduite hivernale

Même si vous conduisez déjà le code de la sécurité routière appliqué au Québec, il est différent de celui que vous connaissez. Il est fortement recommandé de le consulter sur le site de la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ). Vous trouverez plus de détails en visitant le site Internet suivant : [Touristes et nouveaux arrivants - SAAQ](#).

## 10.8. Code de la sécurité routière

### 10.8.1. Conduite hivernale

En hiver plus que jamais, la prudence est de mise sur les routes. N'oubliez jamais qu'il est important d'adapter votre conduite aux conditions routières. La chaussée peut être enneigée ou glacée.

Si vous possédez un véhicule, vous devez vous assurer de l'équiper des éléments suivants :

- pneus d'hiver\* (obligatoires du 1er décembre au 15 mars);
- balais d'essuie-glace d'hiver;
- liquide lave-glace résistant au froid (-40 °C);
- tapis de protection en caoutchouc;
- grattoirs et brosses à neige;
- câbles de survoltage et pelle compacte.



\*Au Québec, la loi exige que tous les véhicules soient équipés de pneus d'hiver du 1er décembre au 15 mars. Ces pneus sont spécialement conçus pour offrir une meilleure traction sur la neige et la glace et pour améliorer la sécurité de conduite en hiver. Si vous conduisez sans pneus d'hiver pendant cette période, vous risquez une amende. Pour plus de détails, cliquez sur le lien suivant : [Obligations liées aux pneus d'hiver | Gouvernement du Québec.](#)

Les pneus d'hiver sont facilement identifiables grâce à un symbole de flocon de neige dans une montagne stylisée sur le flanc du pneu.

Les routes principales au Québec sont généralement déneigées assez rapidement après une tempête de neige, mais les routes secondaires ou rurales peuvent mettre plus de temps à être dégagées. Renseignez-vous sur les conditions météorologiques et l'état des routes avant de partir, surtout si vous voyagez en dehors des grandes villes.

Utilisez des applications comme MétéoMédia ou Environnement Canada pour suivre les conditions météo et recevoir des alertes de tempête. Vous pouvez aussi consulter le site du ministère des Transports du Québec pour obtenir des informations sur l'état des routes.

### 10.9. Commerces

Il y a une grande diversité de commerces. Vous trouverez des supermarchés, appelés épiceries, où vous pourrez acheter des aliments, des produits ménagers, certains articles d'hygiène, de la nourriture pour les animaux et certains types d'alcool. Les dépanneurs proposent également des boissons, des collations, des sucreries, des billets de loterie, du tabac et bien plus. Leurs heures d'ouverture varient selon l'endroit.



Les pharmacies offrent une vaste gamme de produits de santé ainsi que des articles d'hygiène. Vous y trouverez également des produits saisonniers pour certaines occasions, comme la rentrée scolaire ou l'Halloween.

Au restaurant, les repas sont généralement facturés individuellement. À la fin du repas, on vous invitera à préciser si vous souhaitez payer uniquement votre repas ou celui de vos accompagnateurs. À noter que le pourboire n'est pas inclus dans la facture, mais il est fortement recommandé de l'ajouter lors du paiement.

Un pourboire permet de remercier une personne pour la qualité du service rendu.

Dans certains domaines (restauration, coiffure, esthétique, bar, hôtellerie, livraison, taxi, etc.) le pourboire vient compléter un salaire souvent bas. Les employés de ces secteurs s'attendent à recevoir cette gratification. Le pourcentage recommandé est de 15 % ou plus.



### **10.10. Électricité et chauffage**

Hydro-Québec est une société d'État qui produit, transporte et distribue l'électricité au Québec. Les services de chauffage et d'électricité peuvent parfois être inclus dans votre contrat de location. Certains contrats incluent seulement le service d'électricité, tandis que d'autres n'incluent aucun de ces services. Pour en savoir plus sur Hydro-Québec : [Hydro-Québec | Accueil](#).

En raison des hivers froids, il est préférable de s'informer des coûts de chauffage avant de signer un contrat de location ou d'acheter une maison. Certains logements peu isolés peuvent sembler abordables à la location, mais entraînent des factures d'électricité élevées. Vous pouvez vérifier auprès d'Hydro-Québec le montant des factures mensuelles des locataires actuels en fournissant l'adresse du logement ou en demandant directement au propriétaire.

Si l'électricité et le chauffage ne sont pas inclus dans votre contrat de location, vous devrez vous inscrire en tant que nouveau locataire du logement auprès d'Hydro-Québec. Il y aura des frais d'ouverture de dossier. Notez qu'Hydro-Québec offre un système de versements égaux, répartissant votre facture sur 12 mois. Cette possibilité vous évite d'avoir à payer des factures plus élevées en hiver en raison des coûts de chauffage et facilite ainsi la planification budgétaire.

## **10.11. Système de santé (assurance maladie provinciale, visites médicales)**

### **10.11.1. Régime d'assurance maladie du Québec**

La RAMQ est responsable des régimes publics d'assurance maladie et d'assurance médicaments du Québec. Les soins médicaux et d'hospitalisation sont gratuits pour toutes les personnes admissibles. Pour plus d'information, consultez le lien suivant : [Accueil | Régie de l'assurance maladie du Québec \(RAMQ\)](#).

Il est nécessaire de faire une demande pour chaque membre de la famille, si vous êtes accompagné. Il est possible de faire les demandes en ligne, et celles-ci doivent être faites dès votre arrivée sur le territoire québécois.

Les documents exigés lors de votre inscription varient en fonction de votre situation. Voici quelques exemples de documents requis. Il est important de les apporter avant de quitter votre pays :

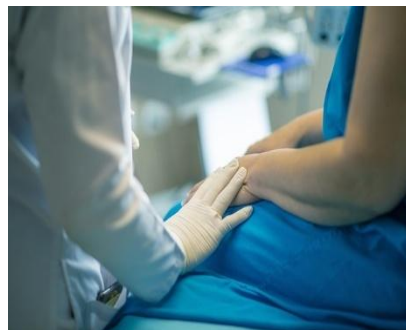
- un document vous autorisant à séjourner temporairement au Québec, délivré par les autorités canadiennes de l'immigration. Il peut s'agir d'un permis d'études, d'un permis de travail ou d'une autorisation de séjour, par exemple;
- une preuve d'affiliation au régime de sécurité sociale de votre pays, si vous venez d'un pays signataire d'une entente avec le Québec. Ce document est obligatoire pour les étudiants et vous devez l'obtenir avant votre départ pour le Québec;
- un certificat d'acceptation du Québec (CAQ), si vous êtes au Québec pour les études;
- une preuve de citoyenneté canadienne.



Les personnes qui vous accompagnent pourraient devoir fournir des documents supplémentaires (certificat de mariage, preuve d'études à temps plein, déclaration sous serment).

#### 10.11.2. Visites médicales

Le système de santé québécois est public, financé par les impôts et géré par le gouvernement du Québec. Il peut toutefois être difficile de trouver un médecin de famille. Vous pouvez vous inscrire en visitant le site Internet suivant : [Guichet d'accès à un médecin de famille | Gouvernement du Québec.](#)

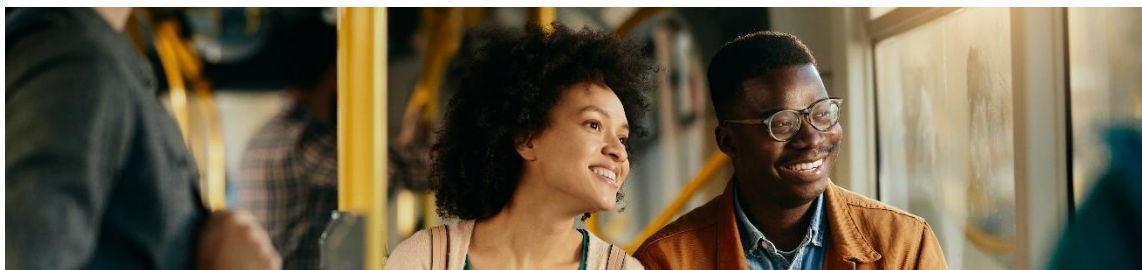


Le temps d'attente pour consulter un spécialiste est souvent long. Malgré cette situation, il existe plusieurs possibilités pour consulter un médecin ou rencontrer une infirmière. Lorsque vous vous déplacez pour rencontrer un professionnel de la santé, n'oubliez pas votre carte d'assurance maladie. Elle vous évitera d'avoir à avancer les frais médicaux lorsqu'ils sont assumés par le régime d'assurance.

Où est-il possible de consulter un spécialiste lorsque vous n'avez pas de médecin de famille :

- le Guichet d'accès à la première ligne (GAP) ou le site Internet suivant : [Guichet d'accès à la première ligne | Gouvernement du Québec;](#)
- consultation médicale par téléphone : Info-Santé au 811 ou sur le site Internet suivant : [Info-Santé 811 | Gouvernement du Québec;](#)
- centre local de services communautaires (CLSC) ou visitez le site Internet suivant : [Trouver un CLSC – Répertoire des ressources en santé et services sociaux.](#)

#### 10.12. Transports en commun



L'offre et la nature des transports urbains et interurbains vont largement dépendre de la ville où vous vous établissez. Globalement, toutes les villes universitaires disposent d'un

solide réseau de transports en commun, qui vous permettra de vous déplacer sans difficulté, été comme hiver.

Pour en connaître davantage sur les services offerts dans les principales villes concernées, vous pouvez visiter les liens suivants :

- Montréal : [STM | Société de transport de Montréal](#);
- Québec : [Réseau de transport de la Capitale](#);
- Trois-Rivières : [Le Service de Transport en Commun de Trois-Rivières – STTR](#);
- Gatineau : [Société de transport de l’Outaouais | STO](#);
- Sherbrooke : [STS – Société de transport de Sherbrooke](#).

### **10.13. Achat ou location de voiture**

Si vous détenez un permis de conduire, celui-ci est valide pour les routes du Québec pendant les six premiers mois de votre arrivée. Par la suite, un permis du Québec sera nécessaire. Il est possible d’entamer les démarches dès votre arrivée. Vous pourriez être éligible à obtenir un permis de conduire québécois sous certaines conditions. Pour en savoir plus, veuillez consulter le lien suivant : [Permis de conduire canadien ou étranger – SAAQ](#).

Au Québec, la voiture est souvent un moyen de transport essentiel, surtout en dehors des grandes villes comme Montréal ou Québec. Cependant, l’achat ou la location d’une voiture implique plusieurs considérations pratiques, légales et financières.

#### **10.13.1. Choisir la bonne voiture**



L’achat d’une voiture peut être une étape importante pour ceux qui envisagent de vivre à long terme au Québec, notamment si vous vivez dans une région éloignée des grands centres urbains ou si vos trajets quotidiens nécessitent une certaine flexibilité. Les Québécois privilégient des véhicules pratiques et adaptés aux conditions climatiques, particulièrement en hiver.

Voici quelques conseils :

- tenez compte des saisons : l'hiver québécois est froid et enneigé. Les véhicules à traction intégrale (4x4 ou AWD) ou les voitures équipées de pneus d'hiver sont recommandés pour affronter les conditions hivernales. Les voitures compactes ou les VUS sont populaires;
- budget et financement : le prix des voitures peut varier considérablement en fonction de l'âge, de la marque et des caractéristiques du véhicule. Si vous n'avez pas suffisamment d'argent pour acheter une voiture immédiatement, il est possible de la financer par un prêt automobile, que vous pouvez obtenir auprès d'une banque ou d'un concessionnaire.

#### 10.13.2. Choisir neuf ou d'occasion

- véhicules neufs : si vous optez pour une voiture neuve, vous devez vous rendre chez un concessionnaire autorisé. Les véhicules neufs sont généralement accompagnés d'une garantie de plusieurs années, mais le prix est plus élevé;
- véhicules d'occasion : beaucoup de Québécois choisissent d'acheter des voitures d'occasion, qui sont souvent moins chères. Il est important de bien inspecter la voiture et de vérifier son historique (accidents, réparations, etc.).

#### 10.13.3. Documents nécessaires pour l'achat ou la location

Lorsque vous vous procurez une voiture au Québec, vous aurez besoin de certains documents pour finaliser la transaction, notamment :

- preuve de résidence au Québec (bail, facture d'électricité);
- permis de conduire valide;
- assurance automobile (l'assurance est obligatoire au Québec avant de pouvoir conduire un véhicule).



#### 10.13.4. Immatriculation et taxes

Après l'achat, vous devez immatriculer votre véhicule auprès de la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) et payer les taxes provinciales et fédérales sur le prix d'achat. L'immatriculation permet de recevoir les plaques d'immatriculation et d'être inscrit comme propriétaire légal du véhicule. Plus de détails ici : [plaque d'immatriculation – SAAQ](#).

#### 10.14. Logement



Plusieurs types d'habitations sont présents au Québec et différents de ceux auxquels vous êtes peut-être habitués. Ce que vous remarquerez en premier lieu, c'est l'absence de volets aux fenêtres ainsi que la présence de moustiquaires. Lorsque vous aurez fait connaissance avec les insectes qui sont présents en été, vous comprendrez et apprécierez la présence des moustiquaires.

Nos habitations sont dotées de portes et fenêtres épaisses qui nous préservent du froid en hiver, tout comme de la chaleur en été. Nos murs épais sont également isolés. La majorité des habitations dispose d'une cour arrière et d'un stationnement. Vous vivrez avec un voisinage probablement sociable et la présence de clôture, assure une certaine intimité. Notre milieu de vie est sécuritaire et les enfants se promènent à vélo, trottinette ou autres dans les rues et s'amuse aussi dans les parcs.

Lors de la location d'un appartement, le propriétaire et le locataire doivent signer un bail. Ce contrat est généralement valide pour un an et la période habituelle de location est du 1er juillet au 30 juin, à quelques exceptions près. Pour plus d'information : [Bail | Gouvernement du Québec](#).



Chaque année, les propriétaires doivent transmettre à leurs locataires un avis de renouvellement ou d'augmentation de loyer. Le locataire reçoit cet avis trois à six mois avant la fin du bail. Le locataire doit répondre à l'intérieur d'une période de 30 jours à cet avis s'il refuse l'augmentation ou la modification proposée, ou s'il désire quitter le logement à la fin du bail. En l'absence d'une réponse de la part du locataire, le bail sera automatiquement renouvelé. Plus de détails en cliquant sur le lien suivant : [Droits et obligations des locateurs et des locataires | Gouvernement du Québec.](#)

Pour bien comprendre le système de nomination relative aux appartements, il faut calculer le nombre de pièces sans compter la salle de bain qui correspond à la mesure  $\frac{1}{2}$ . Pour vous aider à comprendre, visitez le site Internet suivant : [Comprendre les différents types de logements en location au Québec.](#)

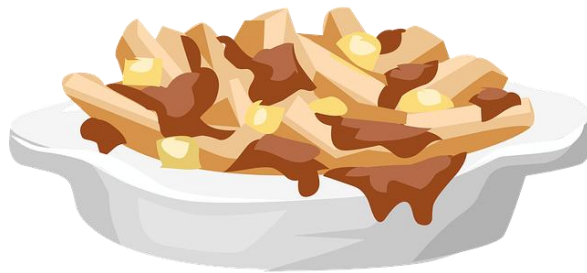
Il arrive parfois qu'une très grande pièce à aire ouverte compte pour deux pièces (salon et cuisine par exemple). Informez-vous en demandant le nombre de chambres.

Les appellations que vous remarquerez sont principalement les suivantes :

- 3  $\frac{1}{2}$  : cuisine et 1 grande pièce ou 2 petites pièces;
- 4  $\frac{1}{2}$  : cuisine, salon et 2 chambres;
- 5  $\frac{1}{2}$  : cuisine, salon et 3 chambres;
- etc.

### 10.15. Alimentation et culture culinaire (épiceries multiculturelles, habitudes alimentaires, repas)

Le Québec est une province où l'alimentation reflète une fusion de traditions locales et d'influences internationales. Les habitudes alimentaires au Québec sont marquées par trois repas principaux : le déjeuner, le dîner et le souper. Le souper est le repas principal, souvent composé de viande, de légumes et de féculents. Les plats typiques du Québec incluent la poutine, la tourtière, le sucre à la crème, et le ragoût de boulettes, mettant en valeur des produits locaux comme le sirop d'érable. Pour plus d'information : [Répertoire des aliments québécois](#).



La province bénéficie d'une grande diversité culinaire grâce à l'immigration. Les épiceries multiculturelles sont courantes, offrant des produits du monde entier, permettant ainsi aux Québécois et aux nouveaux arrivants de retrouver des ingrédients de leurs pays d'origine. La cuisine québécoise est également influencée par de nombreuses cultures, notamment italienne, libanaise, asiatique et mexicaine, avec une variété de restaurants et de produits disponibles. Les repas sont souvent un moment de partage et de convivialité, avec une forte place accordée aux repas en famille et entre amis.





## **10.16. Ce qu'il faut savoir pour les conjoints et conjointes**

### **10.16.1. Recherche d'emploi**

Il existe plusieurs centres de recherche d'emploi pour aider les conjoints et conjointes d'immigrants à la recherche d'un emploi à trouver des opportunités professionnelles, à se préparer à l'emploi et à améliorer leurs chances de succès sur le marché du travail. Voici quelques exemples de centre de recherche d'emploi au Québec :

### **10.16.2. Emploi-Québec**

Il s'agit du principal organisme public en matière de soutien à l'emploi au Québec. Emploi-Québec offre des services aux chercheurs d'emploi, notamment de l'accompagnement, des formations, ainsi que des informations sur les offres d'emploi et en visitant le site Internet suivant : [Québec emploi – Site d'offres d'emploi en ligne | Gouvernement du Québec.](#)

### **10.16.3. Centres locaux d'emploi (CLE)**

Ce sont des bureaux régionaux d'Emploi-Québec qui offrent des services personnalisés et des ressources pour aider les chercheurs d'emploi à trouver un emploi adapté à leur profil. Voici le lien pour localiser le bureau qui répond à vos besoins : [Localisateur de bureaux de Services Québec.](#)

#### 10.16.4. Carrefour jeunesse-emploi

Il en existe plusieurs dans tout le Québec, chacun étant géré par des organismes locaux. Bien qu'ils partagent une mission commune, chaque CJE adapte ses services aux besoins spécifiques de sa communauté. Pour plus d'information : [RCJEQ | Accueil](#).

Il existe également d'autres ressources afin de venir en aide aux conjoints et conjointes d'immigrants.

#### 10.16.5. Immigrant Québec

C'est une organisation qui offre des services d'information, d'accompagnement et de soutien aux personnes immigrantes au Québec. Elle a pour objectif de faciliter l'intégration des nouveaux arrivants dans la société québécoise, en les aidant à mieux comprendre le système social, économique et culturel de la province.

Immigrant Québec joue un rôle important dans la recherche d'emploi pour les immigrants au Québec en offrant des services spécifiques qui facilitent l'intégration professionnelle. Voici le lien du site Internet : [Accueil – Immigrant Québec](#).

#### 10.16.6. Reconnaissance des compétences

La reconnaissance des compétences est le processus par lequel les autorités québécoises ou des organismes spécialisés valident les diplômes, certifications et expériences professionnelles que les immigrants ont obtenus à l'étranger. Cela permet de savoir dans quelle mesure ces qualifications correspondent aux standards du marché du travail québécois. Lien du site du Gouvernement du Québec pour avoir accès aux informations importantes : [Faire reconnaître ses compétences acquises à l'étranger | Gouvernement du Québec](#).

#### 10.16.7. Qualifications Québec

C'est un service en ligne offert par le gouvernement du Québec pour aider les personnes immigrantes à faire reconnaître leurs diplômes, leurs compétences et leur expérience professionnelle acquise à l'étranger. Ce service a pour but de faciliter l'intégration professionnelle des immigrants en permettant à leurs qualifications de devenir reconnues et évaluées par rapport aux normes québécoises. Voici le lien pour le site Internet : [Accueil – Qualifications Québec.](#)

#### 10.17. Les cours de langue pour l'apprentissage du français

Au Québec, plusieurs organismes offrent des cours de français spécifiquement destinés aux conjoints d'immigrants afin de les aider à s'intégrer dans la société québécoise. Ces cours sont souvent accessibles dans le cadre de programmes gouvernementaux ou de services communautaires, visant à faciliter l'apprentissage du français, une compétence clé pour réussir son intégration professionnelle et sociale. Pour plus d'information : [Cours de langue financés par le gouvernement du Canada - Canada.ca](#) et [Apprendre le français | Gouvernement du Québec.](#)

#### 10.18. Le ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration

Le MIFI propose des cours de français gratuits pour les immigrants, y compris pour les conjoints d'immigrants, dans le cadre de son programme de Francisation. Ces cours sont destinés à améliorer les compétences linguistiques en français des personnes qui ne maîtrisent pas encore bien la langue. Pour en apprendre davantage, visitez le site Internet suivant : [ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration | Gouvernement du Québec.](#)

Les conjoints d'immigrants peuvent être admissibles à ces cours, selon leur statut d'immigration et leur niveau de français. Ces cours sont offerts à différents niveaux, allant des débutants aux niveaux plus avancés. Pour plus de détails : [apprendre le français | Gouvernement du Québec.](#)

### **10.19. Les Centres locaux d'emploi (CLE)**

Plusieurs centres locaux d'emploi dans la province du Québec offrent des programmes de francisation. Ces centres peuvent aider les conjoints d'immigrants à s'inscrire à des cours de français, souvent gratuits, en fonction de leur situation. Voici le lien pour localiser le bureau qui répond à vos besoins. Pour vous aider : [localisateur de bureaux de Services Québec](#).

### **10.20. Les organismes communautaires**

De nombreux organismes communautaires au Québec, qui travaillent avec les populations immigrantes, offrent des cours de français pour les conjoints d'immigrants. Ces cours sont souvent organisés en partenariat avec le gouvernement et peuvent être adaptés aux besoins spécifiques des immigrants et de leurs familles. Lien pour les organismes communautaires : [services de soutien à l'intégration offerts par les organismes communautaires partenaires | Gouvernement du Québec](#).





### **10.21. Ce qu'il faut savoir en lien avec les enfants**

#### **10.21.1. Trouver un service de garde et inscrire mon enfant**

Si vous avez de jeunes enfants pour lesquels vous souhaitez obtenir une place en garderie (crèche), vous pourrez en faire la demande à votre arrivée au Québec. Voici le lien pour le site du gouvernement : [Trouver un service de garde et inscrire mon enfant | Gouvernement du Québec.](#)

Ici, les enfants peuvent fréquenter l'école à compter de l'âge de 4 ans. Cependant, la maternelle 4 ans n'est pas offerte dans toutes les écoles, donc le nombre de places est limité. La maternelle 5 ans est offerte à tous nos élèves.

#### 10.21.2. Obligation de fréquentation scolaire



Tout enfant qui est résident du Québec doit fréquenter une école à compter du premier jour du calendrier scolaire de l'année scolaire suivant celle où il a atteint l'âge de 6 ans jusqu'au dernier jour du calendrier scolaire de l'année scolaire au cours de laquelle il atteint l'âge de 16 ans ou au terme de laquelle il obtient un diplôme décerné par le ministre, selon la première éventualité. (LIP, art. 14).

Dans nos écoles primaires, des services de garde sont présents pour les élèves, notamment le midi, le soir et parfois le matin. Vous devez déboursier un montant pour inscrire votre enfant. Pour plus d'information : [services de garde en milieu scolaire | Ministère de l'Éducation](#).

Toujours dans les écoles primaires, il n'y a pas de cafétéria. Les enfants qui demeurent au service de garde doivent apporter leur repas. Dans les écoles secondaires, les élèves ont la possibilité d'apporter leur repas et ont accès à un service de cafétéria.

Lors des vacances estivales, la plupart des municipalités offrent des camps de jour pour vos enfants. Ils ont donc accès à plusieurs activités encadrées par des animateurs et animatrices, moyennant certains coûts. Il faut être attentif à la période d'inscription puisque les places sont parfois limitées.

## 10.22. Numéros d'urgence (911, info-santé)

Plusieurs numéros peuvent être utiles en cas d'urgence, en voici un résumé.

### URGENCES :

- Médecins, ambulances, pompiers, police : 911 ou [Urgence 9-1-1 | Gouvernement du Québec](#).
- Centre antipoison du Québec : 1 800 463-5060 ou [Centre antipoison du Québec – Association canadienne pour centres antipoison et toxicologie clinique](#).
- Info-santé 811 : [Info-Santé 811 | Gouvernement du Québec](#).
- Info-crime Québec : 1 800 711 1800 ou [Centrale de l'information criminelle – Sûreté du Québec](#).
- Sûreté du Québec : 310-4141 ou \*4141 (cellulaire) ou [Accueil – Sûreté du Québec](#).
- Électricité – fils sous tension tombés : 1 800 790-2424 ou [Évitez les dommages aux fils qui relient votre résidence au réseau](#).
- Détection d'odeur de gaz : 911 ou [Urgence 9-1-1 | Gouvernement du Québec](#).
- Centre de prévention du suicide : 1 866 277-3553 ou [Accueil – Centre de prévention du suicide de Québec](#).
- SOS violence conjugale : 1 800 363-9010 ou [SOS violence conjugale](#).
- Gai-Écoute : 1 888 505-1010 ou [Bienvenue chez Gai-Écoute](#).
- Info-Abus aux aînés : 1 888 489-2287 ou [Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés – Service provincial d'écoute et de référence spécialisé en maltraitance](#).
- Jeunesse, J'écoute : 1 800 668-6868 ou [Besoin D'aide – Jeunesse, J'écoute](#).
- Immigration – Citoyenneté : [Immigration et citoyenneté – Canada.ca](#).
- Téléc centre Immigration, Réfugiés et Citoyenneté [Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada – Canada.ca](#) :
  - Canada (uniquement pour les demandes en cours de traitement à l'intérieur du Canada) : 1-888-242 2100.
- Service des renseignements du ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration :
  - Région de Montréal : 514 864-9191;
  - Ailleurs au Québec (sans frais) : 1 877 864-9191;
  - De l'extérieur du Québec : + 1 514 864-9191.



Nous remercions le Centre de services scolaire du Pays-des-Bleuets pour sa collaboration au document.

## Sources principales

1. Gouvernement du Canada. *À propos du Canada*. Présentation officielle du pays, de son histoire, de ses provinces et territoires, ainsi que des politiques publiques. Disponible sur : <https://www.canada.ca>.
2. Statistics Canada. Données statistiques sur la population, l'économie, la géographie et d'autres aspects du Canada. Disponible sur : <https://www.statcan.gc.ca>.
3. BBC News. *Canada*. Informations sur l'actualité, la politique, l'économie et la culture canadienne. Disponible sur : [https://www.bbc.com/news/world/us\\_and\\_canada](https://www.bbc.com/news/world/us_and_canada).
4. National Geographic. *Canada*. Informations détaillées sur la géographie, le climat, la faune et la flore du Canada. Disponible sur : <https://www.nationalgeographic.com>.
5. Fondation canadienne pour la santé. Informations sur le système de santé canadien et ses principes. Disponible sur : <https://www.healthcarefoundation.ca>.
6. Encyclopédie de l'Internet. *Culture canadienne*. Informations sur la culture, l'art et les sports au Canada.
7. Immigrant Québec. *Accueil - Immigrant Québec*. Disponible sur : <https://www.immigrantquebec.com>.
8. Gouvernement du Canada. *Symboles nationaux*. Informations détaillées sur les symboles nationaux du Canada, y compris le drapeau, l'hymne national, la fleur d'érable, le castor, etc. Disponible sur : <https://www.canada.ca>.
9. Gouvernement du Québec. *Charte des droits et libertés de la personne*. Disponible sur : <https://www.justice.gouv.qc.ca>.
10. Gouvernement du Québec. *Ministère de l'Éducation du Québec (MEQ)*. Informations sur les politiques éducatives et les services offerts. Disponible sur : <https://www.quebec.ca/education>.
11. OpenAI. (2025). *ChatGPT*.

## Sites Internet

1. Agence du revenu du Canada : <https://www.canada.ca/fr/Agence-du-revenu-du-Canada>.
2. Revenu Québec : <https://www.revenuquebec.ca>.
3. Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) : <https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr>.
4. Fédération des chambres de commerce du Québec (FCCQ) : <https://www.fccq.ca>.
5. Recyc-Québec : <https://cavaouwebapp.recyc-quebec.gouv.qc.ca>.
6. Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) – Code de sécurité routière : <https://saaq.gouv.qc.ca/saaq/documentation/lois-reglements/code-securite-routiere>.
7. CNESST – Liste des jours fériés, chômés et payés : <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/conditions-travail/conges/jours-feries/liste-jours-feries>.
8. Guide Immigrer 2024-2025 – Immigrant Québec : <https://immigrantquebec.s3.amazonaws.com/shared/immigrantquebec/GUIDES+I/Q/GUIDE-IMMIGRER-24-25+WEB.pdf>.
9. Statistique Québec : <https://statistique.quebec.ca>.
10. Statistique Canada : <https://www.statcan.gc.ca>.
11. Gouvernement du Québec : <https://www.quebec.ca>.
12. OpenAI. <https://openai.com>.