

Info bien-être

Bien se préparer pour sa
nouvelle vie au Québec

Trousse d'information pour soutenir le bien-être des
personnes immigrantes et réfugiées

Avec la participation financière de :

Québec 

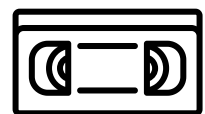
 CERDA

INSTITUT UNIVERSITAIRE
SHERPA
Immigration. Diversité. Santé.



PLAN

-  Mot de bienvenue
-  Allocutions
- 
 - Présentation d'Info bien-être
 - Objectifs et démarche
 - Contributions et remerciements
 - Survol de la trousse
 - Bien-être et santé mentale : intentions et retombées
 - Expérience vécue et utilité concrète
-  Discussion



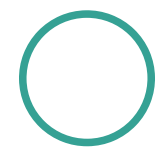
Cette séance est enregistrée, à l'exception de la période de question.
L'enregistrement sera diffusé bientôt.



ALLOCUTIONS

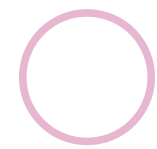


NOS INVITÉ·E·S



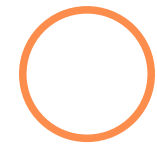
Dr. Lawrence Rosenberg

Président-directeur général
CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal



Zoubida Abdelkader

Sous-ministre adjointe, Intégration et réseau régional
Ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration



Marie-Louise Beaulieu-Bourgeois

Directrice générale des services à l'adulte, sous-ministériat des services sociaux
Ministère de la Santé et des Services sociaux



PRÉSENTATION DE LA TROUSSE

OBJECTIFS

Info bien-être propose :

- Des informations sur le bien-être et sur ce qui peut l'influencer
- Des conseils pour aider à faire face aux défis liés à l'établissement au Québec
- Des ressources pour soutenir les personnes et faciliter leur adaptation.



PRÉSENTATION DE LA TROUSSE



DISPONIBLE EN PLUSIEURS LANGUES

Info bien-être

Bien se préparer pour sa nouvelle vie au Québec

Here & Well

Getting ready for your new life in Québec



Prepararse



Qué hacer antes de partir

Prepararse antes de partir ayuda a sentirse con más confianza y control al llegar.

Informarse a través de fuentes confiables

- Gobierno de Canadá: <https://www.canada.ca/>
- Gobierno de Quebec: <https://www.quebec.ca/>
- Accompagnement Québec: <https://www.quebec.ca/immigration/service-integration-personnes-immigrantes>
- El sitio web de su centro educativo

Preparar lo esencial para el viaje

Asegúrese de llevar los documentos más importantes en su equipaje de mano. Para obtener más información, consulte el sitio web del Gobierno de Canadá: <https://www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/setablir-canada/traverser-frontiere.html>

Informarse sobre los requisitos y restricciones relacionados con su estatus migratorio

En Quebec, el estatus migratorio puede determinar el acceso a ciertos servicios públicos. Para más información, consulte **Cuidarse** (p.20) y **Aprender y formarse** (p.30).

Es importante leer con atención las condiciones indicadas en sus documentos migratorios (permiso de trabajo, permiso de estudios, etc.) y mantenerse informado/a sobre posibles cambios en las políticas o los procedimientos.

Si planea viajar con un/a niño/a de 6 a 16 años, deberá realizar algunos trámites antes de ingresar a Canadá para obtener un CAQ (Gobierno de Quebec) y un permiso de estudios (IRCC).

Planear en Quebec antes de llegar

Si usted vive en Quebec o es de un país ya establecido en Quebec, consulte **Régie de la santé publique du Québec (RAMQ), Programa Provisional (PFSI) y Seguros privados**.

Si usted vive en Quebec o es de un país ya establecido en Quebec, consulte **Régie de la santé publique du Québec (RAMQ), Programa Provisional (PFSI) y Seguros privados**.

Si usted vive en Quebec o es de un país ya establecido en Quebec, consulte **Régie de la santé publique du Québec (RAMQ), Programa Provisional (PFSI) y Seguros privados**.



Extranjera de Senegal

Prepararse

8

SSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal (Janvier 2026)

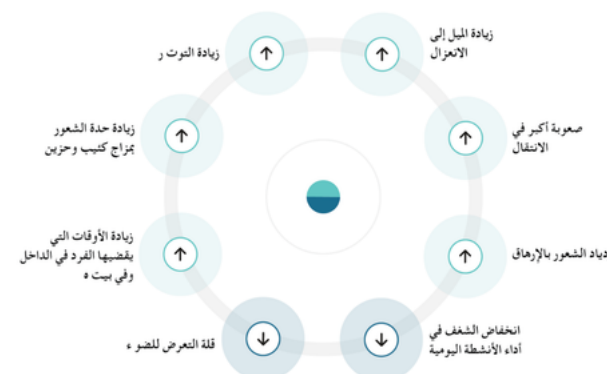
نشانه‌هایی که هنگام ورود باید برای مراقبت از حال خود به آن‌ها توجه کنید



الشتاء الأول

يمكن أن يساعد التعرف على خصوصية فصل الشتاء في تقليل المخاوف من الشتاء بل والاستمتاع به.

يستمر الشتاء في كيبيك من شهر نوفمبر إلى شهر أبريل. و يُعد الخوف من هذا الموسم أمراً طبيعياً. فهو إبرد فصول العام وأقلها سطوعاً. وغالباً ما يرتبط الشتاء بهذه التجارب:



إليك بعض النصائح لتقليل مخاوفك من الشتاء ومساعدتك على الاستمتاع بهذا

فلتكن لديك ملابس مكيّفة للبرودة

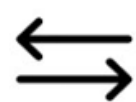
DOCUMENTATION ET CONSULTATIONS



CONSULTATIONS ET PILOTAGE



Identifier les besoins spécifiques des populations immigrantes et réfugiées.



Repérer les défis et les éléments facilitateurs en matière d'adaptation et de santé mentale.



Valider les résultats obtenus lors de la revue de la littérature scientifique et grise.



Formuler des recommandations pour la conception et développement de la trousse.

Professionnel·le·s et personnes qui accompagnent

- Intervenant·e·s (ÉSR, organismes communautaires, universités)
- Psychologues
- Chercheur·e·s
- Autres professionnel·le·s de la santé (infirmier·es, chef·fes de service, etc)

Populations concernées

- Immigrant·e·s économiques
- Personnes réfugiées sélectionnées à l'étranger
- Étudiant·e·s étranger·e·s
- Travailleuses et travailleurs étranger·e·s temporaires

CRÉDITS ET REMERCIEMENTS



CRÉDITS

Équipe projet

- Mehdi Azri
- Laura Bourjolly
- Fèmy Fagla
- Alexi Vicken Kayayan Alvarado
- Odile Lanctôt-David
- Jean-Charles St-Louis
- Mélanie M. Gagnon
- Andréanne Guindon

Communications et diffusion

- Nara Anchises
- Nadia Willard Martel

Révision linguistique

- Si Poirier

Traductions

Anglais

- Julia Jones

Synthèses

- Marwa Elsaadany
- Ronak Karami
- Solange Maloney

Conception graphique

- Julie Brière
 - <https://www.behance.net/JBBOX>
- Marie-Anne C. Duplessis
 - <https://www.ouiflo.ca/>

Conception Web et animations

- Myriam-Zaa Normandin
 - <https://www.zaa.cc/>

CRÉDITS ET REMERCIEMENTS



REMERCIEMENTS

Comité consultatif

- Ricardo Barahona
- Jordane Beaudet
- Audrey Bergeron
- Eric Gustave Bizimana
- Natacha Bherer
- Marie-Jeanne Blain
- Ninon Capon
- Joyvin Dias
- Benjamin Gallais
- Marie-Thérèse Garruto
- Maria Cristina Gonzalez
- Alexandra Hejazi
- Francis Komedza
- Véronique Lussier
- Myriane Marie-Louise
- Florie Merveille Ngassam Seuwa
- Clothilde Parent-Chartier
- Stephan Reichhold
- Myriam Richard
- Élisabeth Robichaud
- Abelardo Salita
- Alexandra Sanchez
- Sanja Stipancevic
- Nadia Susel
- Simon Turcotte
- Naïma Warit

MIFI et MSSS

- Ilhem Bouzida
- Geneviève Lessard
- Halima Mostefaoui
- Hamida Mukarurangwa
- Émilie Mogno
- Wanda Trevil

Phase pilote

Andréanne Boisjoli, Ashley Chu, Samuel Duchesne, Anaïs El Amraoui, Jonathan Ferrero, Maria Christina Gonzalez, Maritza Guillen, Alexia Hammal, Eurêka Kapambu, Reine-Victoire Kapyap, Solange Valérie Kouamo, Emma Le Lain, Sandra Nadeau, Robbie Paul, Irina Alexandra Sanchez, Fanica Velciu

PRÉSENTATION DE LA TROUSSE



ORGANISATION DU CONTENU

Se préparer



À faire avant de partir
Premier hiver
Géographie, histoire et société

Arriver



Premières expériences
Conseils pratiques
Ressources d'accueil

S'entourer



Réseau de soutien
Activités valorisantes
Activités de bénévolat

Prendre soin de soi



Petites choses pouvant aider
Soins et services de santé
Demander de l'aide quand ça ne va pas

Travailler



Marché du travail
Ressources d'aide à l'intégration en emploi
Milieu de travail et droits

Apprendre et se former



Système scolaire québécois
Accueil scolaire des enfants
Venir étudier au Québec
Francisation pour les adultes

Vivre ensemble



Diversité et échanges interculturels
S'outiller face à la discrimination

Être en famille



Maintenir les liens
S'établir en famille
S'épanouir comme parent
Ressources d'aide aux familles

PRÉSENTATION DE LA TROUSSE



ORGANISATION DU CONTENU

Repérez dans la trousse les informations et les conseils spécifiques à votre statut migratoire.

IE

Immigrant·e économique

RF

Immigrant·e parrainé·e dans la
catégorie du regroupement
familial

EE

Étudiant·e étranger·e

TET

Travailleuse ou travailleur
étranger·e temporaire

R

Réfugié·e sélectionné·e à
l'étranger

PRÉSENTATION DE LA TROUSSE



ORGANISATION DU CONTENU



Carlos



Malika



Mariam

« Au début, aller à l'école n'était pas facile pour ma petite sœur. Elle pleurait souvent en classe. L'enseignante nous a rencontrées avec une psychologue scolaire qui parle arabe pour discuter. Cette rencontre a rassuré ma sœur. Maintenant, elle aime l'école! »

PRÉSENTATION DE LA TROUSSE



ORGANISATION DU CONTENU

À retenir

- Parler français facilite l'accès à l'emploi, aux études, aux services et à la vie sociale au Québec
- Apprendre une langue peut prendre du temps. Fixez-vous des objectifs réalistes et célébrez chaque progrès.
- Des ressources sont disponibles pour apprendre le français ou pour gagner en aisance. Renseignez-vous.

Mise en garde

Les conditions à remplir pour travailler peuvent changer. Restez informé-e des mesures en vigueur.

Pour en savoir plus

- [Milieu de travail et droits](#)

Le saviez-vous?

Le français est la 5^e langue la plus parlée dans le monde. 321 millions de personnes sont francophones.

Sentiment d'être utile

—

- Contribuer à la société, valoriser ses compétences, se sentir écouté-e et apprécié-e, renforcer la confiance en soi

Source d'apprentissage

+

Expérience de travail

+

Mythe : « Je n'ai pas le temps de m'occuper de ma santé mentale, mes études doivent passer en premier. »

Prendre soin de sa santé mentale est essentiel pour réussir ses études. Ignorer ses difficultés peut accroître le stress et compliquer la réussite. Beaucoup d'étudiant-e-s étranger-e-s vivent des difficultés liées aux études, mais hésitent à demander de l'aide. Ces étudiant-e-s utilisent moins les ressources de soutien des établissements d'enseignement que leurs pair-e-s. Pourtant, ces ressources sont aussi pour vous! Certaines sont même conçues spécialement pour les besoins liés à votre adaptation.

Source : Gaudreault, M., Gaudreault, M., El-Hadge, H., & Robert, É., 2022

BIEN-ÊTRE ET SANTÉ MENTALE



Intentions et retombées

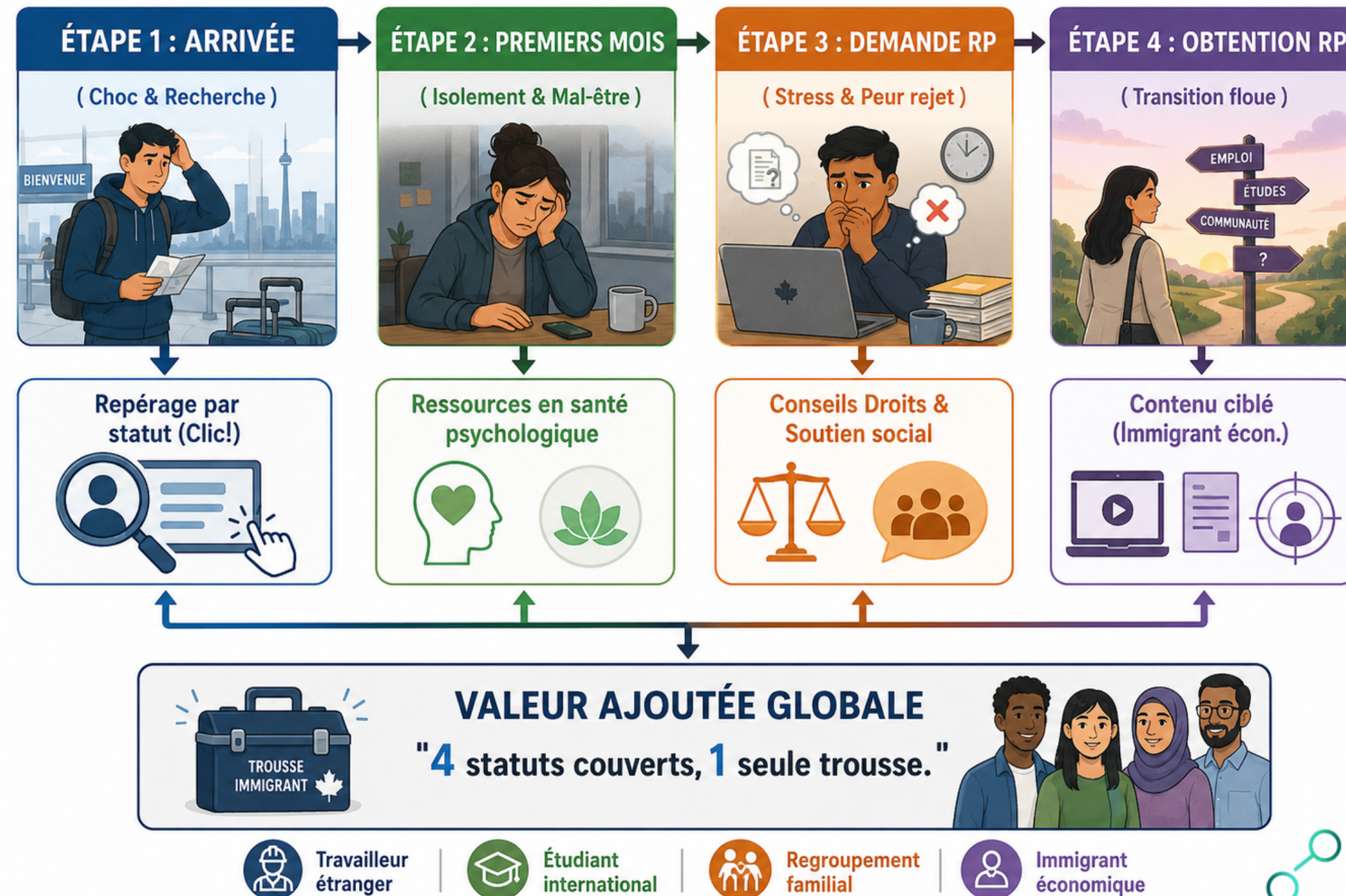
- Intentions
 - Posture sensible
 - Dimension personnelle
 - Vision positive
- Retombées
 - Soutenir les représentations avant l'arrivée
 - Guider
 - Sensibiliser, normaliser
 - Informer sur les services et les ressources



EXPÉRIENCES VÉCUES



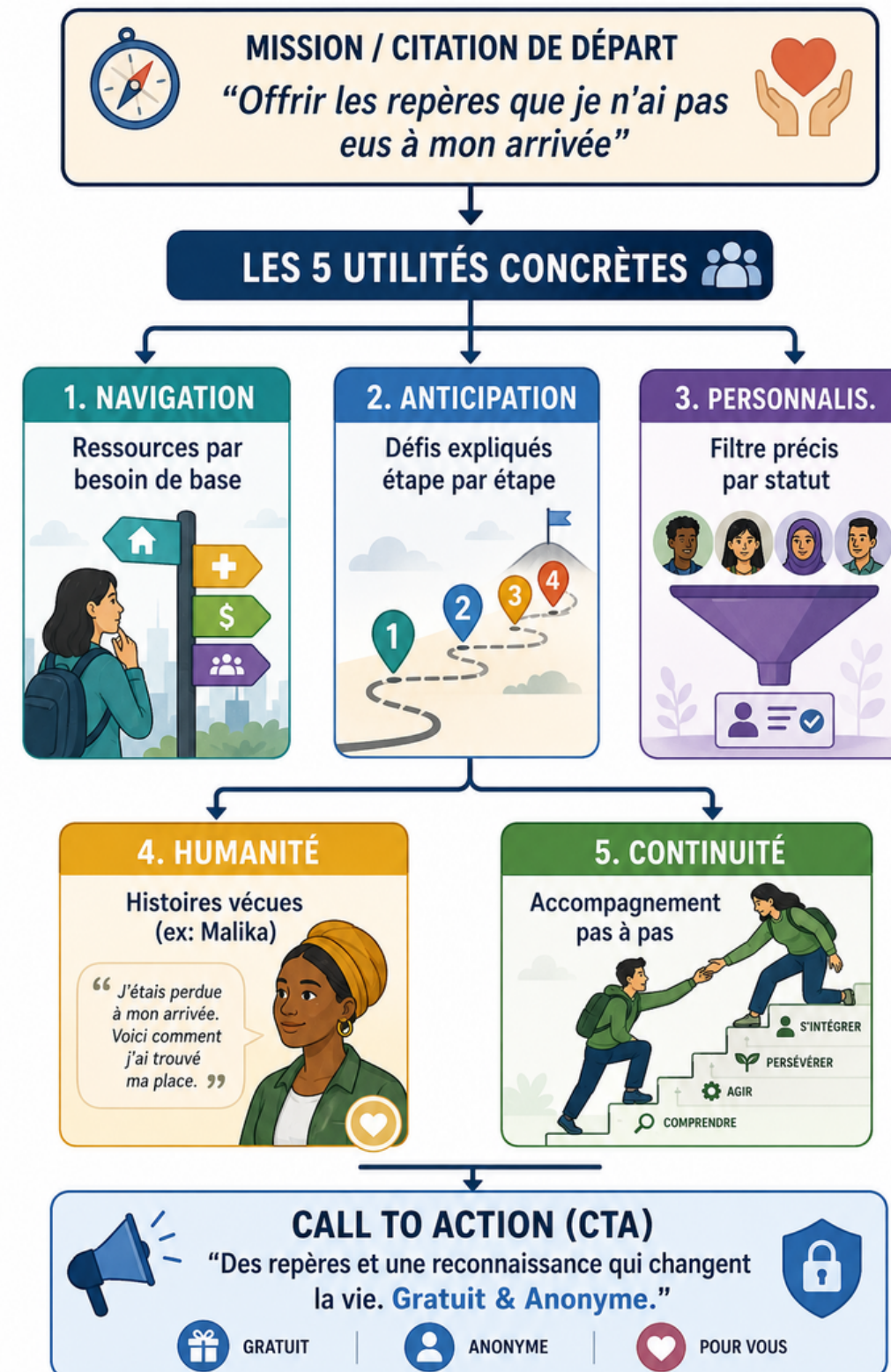
Le parcours de l'immigrant : un vécu étape par étape



UTILITÉS CONCRÈTES



Mécanismes d'intégration et de soutien : cinq utilités concrètes de la trousse



DIFFUSION



DES AFFICHES POUR VOS MILIEUX

Info bien-être
Bien se préparer pour sa nouvelle vie au Québec



Info bien-être est **un outil** destiné aux personnes nouvellement arrivées ou sur le point d'arriver au Québec. Cette trousse d'information, disponible en ligne, est conçue pour soutenir le bien-être :

- Des **personnes immigrantes** qui s'établissent au Québec de manière permanente ou temporaire, que ce soit pour le travail, les études ou d'autres projets de vie;
- Des **personnes réfugiées** sélectionnées à l'étranger qui viennent s'y établir.



Info bien-être aide à comprendre les **enjeux** liés à l'installation et à l'adaptation au Québec qui peuvent influencer le bien-être.

Cette trousse regroupe des **conseils** adaptés aux **diverses réalités** migratoires.

Elle aide à repérer les ressources facilitant l'accès aux **soins** et aux **services**, notamment en **santé mentale**, selon le **statut migratoire**.

Témoignage de Mariam, adolescente réfugiée de la Syrie

« Quand je suis arrivée avec ma mère et ma sœur, c'était beaucoup d'un coup. Tout était nouveau pour moi, et je me sentais stressée, inquiète et fatiguée. Info bien-être nous a aidé à savoir où trouver de l'aide et à avoir des conseils pour traverser cette période. »

Avec la participation financière de :

Québec  www.infobienetre.ca  

Santé et services
psychosociaux ↓

Info bien-être
Bien se préparer pour sa nouvelle vie au Québec



Info bien-être est **un outil** destiné aux personnes nouvellement arrivées ou sur le point d'arriver au Québec. Cette trousse d'information, disponible en ligne, est conçue pour soutenir le bien-être :

- Des **personnes immigrantes** qui s'établissent au Québec de manière permanente ou temporaire, que ce soit pour le travail, les études ou d'autres projets de vie;
- Des **personnes réfugiées** sélectionnées à l'étranger qui viennent s'y établir.



Info bien-être aide à comprendre les **enjeux** liés à l'installation et à l'adaptation au Québec qui peuvent influencer le bien-être.

Cette trousse informe sur les **services d'accompagnement** disponibles **avant le départ** et à l'arrivée, afin de faciliter les premières démarches.

Elle regroupe des **conseils** et des **ressources** touchant différents aspects de l'intégration et de l'accès aux soins et services, notamment en **santé mentale**.

Témoignage de Carlos, immigrant économique de la Colombie

« La trousse nous a été très utile à ma famille et moi, parce qu'elle parle concrètement de ce qui nous attendait au Québec. Elle présente les services d'accueil et d'accompagnement disponibles ici. Elle aide aussi à mieux comprendre ce que l'on peut vivre au cours des premiers mois. Ça nous a rassurés. »

Avec la participation financière de :

Québec  www.infobienetre.ca  

Services d'accueil et
d'accompagnement
↓

Info bien-être
Bien se préparer pour sa nouvelle vie au Québec



Info bien-être est **un outil** destiné aux personnes nouvellement arrivées ou sur le point d'arriver au Québec. Cette trousse d'information, disponible en ligne, est conçue pour soutenir le bien-être :

- Des **personnes immigrantes** qui s'établissent au Québec de manière permanente ou temporaire, que ce soit pour le travail, les études ou d'autres projets de vie;
- Des **personnes réfugiées** sélectionnées à l'étranger qui viennent s'y établir.



Info bien-être aide à comprendre les **enjeux** liés à l'installation et à l'adaptation au Québec qui peuvent influencer le bien-être.

Cette trousse aborde les **défis spécifiques** à l'expérience étudiante en contexte migratoire au Québec et propose des **conseils** pour les surmonter.

Elle facilite l'**orientation** vers les **ressources** disponibles pour les **étudiantes et étudiants étrangers** dans les établissements d'enseignement.

Témoignage de Malika, étudiante étrangère originaire du Sénégal

« En arrivant au Québec pour mes études, je me suis vite sentie submergée par les démarches d'installation, les cours et l'adaptation à un nouvel environnement. Info bien-être m'a permis de mieux comprendre ma situation. J'y ai trouvé des conseils pratiques et des informations sur les ressources offertes par mon université et dans mon quartier. »

Avec la participation financière de :

Québec  www.infobienetre.ca  

Éducation
postsecondaire ↓

Info bien-être
Bien se préparer pour sa nouvelle vie au Québec



Vous êtes une personne...

 immigrante qui s'installe au Québec de manière permanente ou temporaire ?  réfugiée sélectionnée à l'étranger ?

Découvrez Info bien-être

Cette trousse est conçue pour soutenir **votre** bien-être.

Des informations et des conseils pour faciliter votre installation et votre adaptation.

Des informations spécifiques à votre statut migratoire.

Des ressources pour l'accès aux soins et services, notamment en santé mentale.

Avec la participation financière de :

Québec  www.infobienetre.ca  

Public général ↓

Merci pour votre écoute!



<https://infobienetre.ca/>

N'hésitez pas à nous contacter :
cerda.ccomtl@ssss.gouv.qc.ca

Avec la participation financière de :



Nos webinaires à venir...

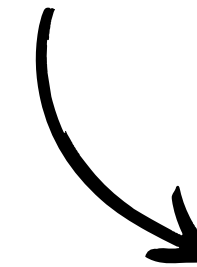
Comprendre les changements du PFSI au 1er mai 2026 : Repères pour les professionnel·le·s et intervenant·e·s



27 mai 2026 à 12 h 00 - 13 h 00

Webinaire d'information présenté par :
Alexis Jobin-Théberge, conseiller cadre partenariat au
PRAIDA et Amélie Robert, professionnelle du volet veille et
actualisation des contenus au CERDA

Pour s'inscrire



Lancement de nouveaux outils Proche aidance et diversité ethnoculturelle



28 mai 2026 à 12 h 00 - 13 h 00

L'Institut universitaire SHERPA et l'Observatoire québécois
de la proche aidance vous invitent au **lancement officiel**
de la **Trousse Confluences** et de la **Trajectoire des**
personnes proches aidantes (PPA) immigrantes.

Pour s'inscrire

