

Livret d'accueil

pour les nouveaux
arrivants de La
Haute-Côte-Nord





Table des matières

Mot de bienvenue	4
La région de La Haute-Côte-Nord	5
1. Services en immigration	6
2. Planification lors de l'arrivée Numéro d'assurance sociale	8
3. Santé	10
4. Aide alimentaire, vestimentaire et budgétaire	16
5. Transport	18
6. Enfants	24
7. Logement	28
8. Apprentissage du français	34
9. Finances	36
10. Climat	42
11. Loisirs	46
12. Médias et sources d'informations	48
13. Tri des déchets	50
14. Numéros d'urgence	51

Mot de bienvenue

Chers nouveaux arrivants,

Bienvenue sur la Haute-Côte-Nord! Nous sommes ravis de vous accueillir dans notre magnifique région, bordée par le fleuve Saint-Laurent, riche de paysages à couper le souffle.

Ce guide a été conçu pour faciliter votre installation et votre intégration. Vous y trouverez des renseignements sur les démarches administratives, les ressources disponibles, les activités proposées et les organismes partenaires. Il vous accompagnera dans vos premiers pas et vous aidera à découvrir les services et les ressources qui s'offrent à vous.

Ici, la nature est grandiose, la communauté est chaleureuse et le vent est parfois très enthousiaste à vous souhaiter la bienvenue. Rassurez-vous, vous apprendrez exactement comment attacher votre tuque et profiter pleinement de ce coin de paradis.

Prenez le temps d'explorer, de rencontrer et de vous imprégner de tout ce que notre région a à offrir. Bienvenue chez nous... et maintenant chez vous!

Le comité de la trousse d'accueil



La région de La Haute-Côte-Nord

De Tadoussac à Colombier, porte d'entrée de la région nord-côtière, la Haute-Côte-Nord est située à 6 heures de Montréal et à 3 heures de la ville de Québec. Pour rejoindre ce lieu empreint de mystère, il faut voguer sur les eaux du Saguenay, porté par un bateau-passeur. En une quinzaine de minutes, la traversée dévoile les premiers murmures de la région.



La MRC de La Haute-Côte-Nord est composée de 160 km de côtes maritimes, de plus de 12 500 km de forêts et de lacs en arrière-pays, 8 municipalités et une communauté innue ainsi que d'un territoire non organisé (TNO). Un peu plus de 10 000 habitants y vivent. C'est aussi des paysages emblématiques comme le fjord du Saguenay, le littoral du fleuve Saint-Laurent, les rivières sauvages et les majestueuses forêts boréales.

Vous trouverez beaucoup d'informations sur le site :
<https://www.hautecotenord.com/>

1

Services en immigration

Programme d'accompagnement et de soutien à l'immigration (PASI)

La mission du PASI est de favoriser l'installation et l'intégration sociale et professionnelle de toutes les personnes nouvellement arrivées dans la région.

Le Carrefour jeunesse-emploi de La Haute-Côte-Nord offre ces services à ses bureaux de Bergeronnes et de Forestville.

Carrefour jeunesse-emploi de La Haute Côte-Nord

Les Bergeronnes: 427, rue de la Mer, (Québec) GOT 1G0

Forestville: 31, route 138 Ouest, (Québec) GOT 1E0

Lundi au jeudi: 8h30 à 12h et 13h à 16h30

Vendredi: 8h30 à 12h

* Sur rendez-vous seulement

581 324-1110, poste 233

melanie.tellier@cjehcn.qc.ca



Accompagnement Québec

Accompagnement Québec est un service gouvernemental gratuit et personnalisé offert aux personnes immigrantes pour faciliter leur intégration et leur participation à la société québécoise. Les agentes et agents d'aide à l'intégration du ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration (MIFI) évaluent vos besoins immédiats ou futurs et préparent avec vous un plan d'action individualisé pour vous aider.

Pour les contacter :

- Plateforme en ligne : Arrima (choisir « Accompagnement Québec » dans le menu).
- Téléphone (sans frais) : 1 877 864-9191.
- Heures d'ouverture : Lundi, mardi, jeudi, vendredi (8h-16h30) et mercredi (10h30-16h30).



Immigrant quebec

Site Internet rempli d'informations et de guides sur l'installation, des conseils d'experts et de l'actualité sur les processus d'immigration.

➔ <https://immigrantquebec.com/fr/>

2

Planification lors de l'arrivée

Étapes à ne pas oublier lors des premiers jours en sol canadien

Lors des premiers jours

- Numéro d'assurance sociale (NAS)
- Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ)
- Souscrire à une assurance privée pour les soins de santé
- Ouvrir un compte bancaire
- S'inscrire à la francisation
- S'inscrire pour échanger son permis de conduire
- Inscrire ses enfants à l'école et/ou à la garderie
- Demander une boîte postale à Postes Canada pour recevoir du courrier à votre nouvelle adresse

Après 3 mois

- S'inscrire pour avoir un médecin de famille

Après 18 mois

- S'inscrire à l'Allocation canadienne pour enfants
- S'inscrire à l'Allocation québécoise pour enfants

À la réception du renouvellement du permis de travail

- Renouveler Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) et Numéro d'assurance sociale (NAS)

Numéro d'assurance sociale (NAS)



Il est obligatoire d'avoir un numéro d'assurance sociale (NAS) pour travailler légalement au Canada. Il vous sera fort utile dès les premiers jours, puisque vous en aurez besoin lors de l'ouverture de votre compte bancaire et pour commencer un nouvel emploi. Ce numéro sert aussi pour les déclarations de revenus, l'assurance-emploi, l'allocation familiale et plusieurs autres programmes gouvernementaux. L'obtention du NAS est un service gratuit. Il suffit de vous rendre directement à l'un des bureaux de Service Canada dès votre arrivée au Québec.

BUREAUX DE SERVICE CANADA :

Centre Forestville

1 800 622-6232

25, route 138 Est, bureau 800

Forestville (Québec) GOT 1E0

Ouvert du lundi au vendredi, de 8 h à 16 h



Société de développement de Sacré-Coeur

418 236-9149

136, rue Principale Nord

Sacré-Coeur (Québec) GOT 1Y0

Ouvert le 2e jeudi du mois, de 9 h 30 à 12 h et 13 h à 15 h

Documents nécessaires pour faire une demande de NAS

- L'original d'un document d'immigration comme votre permis de travail ou votre permis d'études ;
- Votre passeport ;
- Votre adresse et numéro de téléphone valides au Québec.

3

Santé



Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ)

La RAMQ est l'instance responsable de la gestion du régime d'assurance maladie et du régime public d'assurance médicaments au Québec. À noter que l'admissibilité à la RAMQ peut varier en fonction de votre statut d'immigration.

www.ramq.gouv.qc.ca/fr



Assurance privée pour soins de santé

Ce type d'assurance s'adresse aux gens qui ne sont pas couverts par la RAMQ. Vous recevrez votre carte d'assurance maladie gratuitement 3 mois après votre inscription si vous êtes admissible à la RAMQ. Pendant cette période de 3 mois, qui est appelée délai de carence de la RAMQ, vous devez être couvert par une assurance de soins de santé privée même si vous avez des assurances santé à votre travail. Voici des exemples d'assurance que vous pouvez prendre (il en existe plusieurs autres) :



Assurance voyage, santé et vie

qc.croixbleue.ca



Services de santé intégrés

greenshield.ca



Pour vous ou votre entreprise

cowangroup.ca

Assurance médicaments

Les personnes de 18 ans et plus qui séjournent temporairement au Québec ne sont pas admissibles au régime public, sauf exception.



<https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-maladie/informer-services-couverts>

<https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-maladie/informer-services-couverts>

Pour acheter des médicaments

Le Québec compte un large réseau de pharmacies offrant des médicaments sur ordonnance, des produits en vente libre, ainsi que des conseils professionnels.

La Haute-Côte-Nord compte 3 pharmacies :

- **Pharmacie Brunet Sacré-coeur**
70-A, boul. Gagné / téléphone : 418 236-9310
Ouvert de 9 h 30 à 18 h du lundi au samedi
- **Pharmacie Brunet Les Escoumins**
273, route 138 / téléphone : 418 233-3108
Ouvert tous les jours, horaires variables
- **Pharmacie Brunet Forestville**
25, route 138 / téléphone : 418-587-2293
Ouvert tous les jours, horaires variables

Un service gratuit de livraison est possible dans les municipalités. Renseignez-vous en pharmacie directement.

Pour une urgence



→ Appeler le 911

En cas d'urgence grave (douleur à la poitrine, difficulté respiratoire) par exemple.

→ Se rendre au centre hospitalier le plus proche

- **Services d'urgence Les Escoumins**
4, rue de l'Hôpital, Les Escoumins
- **Services d'urgence de Forestville**
2, 7^e Rue, Forestville

Pour un avis médical ou un problème de santé mineur

→ Appeler le 811

Ce service gratuit et confidentiel aide à évaluer des problèmes de santé non urgents ou des besoins psychosociaux.

Info-Santé (Option 1) : Pour des conseils médicaux (fièvre, symptômes de grippe, blessures mineures).

Info-Social (Option 2) : Pour des difficultés psychosociales.

GAP (Option 3) : Pour le Guichet d'accès à la première ligne afin d'obtenir un rendez-vous médical si vous n'avez pas de médecin de famille. Pour en bénéficier, il faut être inscrit sur la liste d'attente pour obtenir un médecin de famille.

→ Aller en pharmacie

Les pharmaciens peuvent prescrire certains médicaments, prolonger des ordonnances, et conseiller pour des problèmes de santé mineurs. Ils sont présents sur les horaires d'ouverture de la pharmacie.

→ CLSC de Tadoussac

418 233-2931, poste 382000
162, rue des Jésuites

→ Centre de Santé Essipit

32, rue de la Réserve/418 233-4304

Pour obtenir du soutien pour des besoins sociaux non urgents

→ Appeler le 211

Service téléphonique et en ligne gratuit, confidentiel et disponible 7j/7, qui oriente les citoyens vers les ressources communautaires, sociales et gouvernementales non urgentes à proximité.

Médecin de famille

Un médecin de famille est un médecin généraliste qui vous est attribué. Vous pouvez prendre rendez-vous avec votre médecin de famille au besoin et cela facilitera grandement votre accès aux soins de santé. Dès que vous avez obtenu votre carte d'assurance maladie, vous devez vous inscrire sur la liste d'attente pour avoir accès à un médecin de famille qui accepte de nouveaux patients. Les délais d'attente pour obtenir un médecin de famille peuvent varier.

→ quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/guichet-acces-medecin-famille



Services d'interprète

La banque d'interprètes de la Capitale-Nationale offre des services d'interprétariat dans le réseau de la santé et des services sociaux.

La banque permet aux personnes qui ont une connaissance limitée du français d'avoir accès, dans leur langue, aux services de santé et aux services sociaux. Cette banque est complémentaire à d'autres ressources déjà existantes, tant dans le réseau communautaire que dans le réseau public. La demande pour les services d'un interprète doit être faite par l'organisme demandeur ou par une personne travaillant pour cet organisme. Les services d'interprétariat sont gratuits pour les usagers, les frais étant couverts par l'établissement.

→ <https://www.ciuss-capitalnationale.gouv.qc.ca/services/bicn>

Transport adapté pour rendez-vous médicaux

Pour vos rendez-vous médicaux en Haute-Côte-Nord, le transport adapté est offert par la MRC (418-233-2102 ou 1-866-228-0223), nécessitant une réservation 48h à l'avance.

→ <https://www.mrchcn.qc.ca/fr/services-aux-citoyens/transport/>

Le Centre d'action bénévole (CAB) Le Nordest offre un service de transport-accompagnement pour rendez-vous médicaux aux personnes isolées, en perte d'autonomie ou âgées.

→ <https://www.lenordest.org/services>

Soins dentaires et optométriques



Les soins dentaires et optométriques ne sont pas couverts par la RAMQ autant pour les québécois que pour les travailleurs étrangers temporaires. Vous devez donc payer pour les soins dentaires dans une clinique privée. Il existe des assurances collectives au travail, renseignez-vous.



Les enfants de moins de 18 ans et les personnes de plus de 65 ans ont accès gratuitement aux soins dentaires et optométriques avec la RAMQ.

- Clinique dentaire Erika Michaud
55 2e Avenue, Forestville
418 587-4292

- Clinique dentaire Yves Bergeron
283, route 138, Les Escoumins
418 233-2426

4

Aide alimentaire, vestimentaire et budgétaire



Organismes

Carrefour solidaire Haute Côte-Nord

4, rue Pelchat, Les Escoumins (Québec) GOT 1K0
Ouvert du lundi au vendredi et un samedi sur deux,
de 10 h à 16 h 45

→ carrefoursolidaire.ca



Centre d'action bénévole Le Nordest

9, 11e Rue, Forestville (Québec) GOT 1E0
Ouvert du lundi au vendredi, de 8 h à 12 h et 13 h à 16 h

Friperie du Nordest

15, 2e Avenue, Forestville (Québec) GOT 1E0
Ouvert du lundi au vendredi, de 8 h à 12 h et 13 h à 16 h

→ lenordest.org



Frigos communautaires

Les frigos servent à lutter contre le gaspillage alimentaire et peuvent fournir une aide alimentaire. Vous pouvez aussi bien donner que prendre des provisions.

Alliance des Femmes de Sacré-Coeur (arrière)

108, rue Principale Nord, Sacré-Coeur (Québec) GOT 1Y0
Ouvert tous les jours, 24h/24

Petite cabane bleue devant la Maison du Tourisme

Devant le 197, rue des Pionniers, Tadoussac (Québec) GOT 2A0
Ouvert tous les jours, 24h/24

Salle de quilles de Bergeronnes (entrée extérieure)

517, rue du Boisé, Les Bergeronnes (Québec) GOT 1G0
Ouvert tous les jours, 24h/24

Carrefour solidaire Haute Côte-Nord (intérieur)

4, rue Pelchat, Les Escoumins (Québec) GOT 1K0
Ouvert du lundi au vendredi et un samedi sur deux, de 10 h à 16 h 45

→ carrefoursolidaire.ca

Maison de la Famille (intérieur)

350, rue Principale, Longue-Rive (Québec) GOT 1Z0
Ouvert du lundi au mercredi, de 8 h à 12 h

Municipalité de Portneuf-sur-Mer (à l'étage, intérieur)

170, rue Principale, Portneuf-sur-Mer (Québec) GOT 1P0
Ouvert du lundi au jeudi, de 8 h à 17 h et vendredi, de 8 h à 12 h

→ portneuf-sur-mer.ca

Friperie du Nordest (intérieur)

15, 2e Avenue, Forestville (Québec) GOT 1E0
Ouvert du lundi au vendredi, de 12 h à 16 h

→ lenordest.org

Municipalité de Colombier (intérieur)

568, rue Principale, Colombier (Québec) GOH 1P0
Ouvert du lundi au jeudi, de 8 h à 17 h et vendredi, de 8 h à 12 h

→ municipalites-du-quebec.ca/colombier

5

Transport



Permis de conduire et code de la route

Permis de conduire

Vous pouvez conduire une automobile pendant les 6 premiers mois suivant votre arrivée au Québec si vous avez un permis de conduire étranger valide. Après cette période de 6 mois, vous devez avoir un permis de conduire du Québec.

Pays avec entente

Allemagne, Autriche, Belgique, France, Grande-Bretagne (Angleterre, Pays de Galles et Écosse, Île de Man, Irlande du Nord), Japon, Pays-Bas (Hollande et Antilles néerlandaises -Saint-Martin, Aruba, Bonaire, Curaçao, Saba et Saint-Eustache), République de Corée (Corée du Sud), Suisse, Taïwan

Il faut donc prendre rendez-vous auprès de la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) dès votre arrivée pour vérifier votre admissibilité à l'échange de permis de conduire.

→ saaq.gouv.qc.ca/rendez-vous

Immatriculation

Pour avoir le droit de circuler sur les routes du Québec, tout propriétaire d'un véhicule doit l'immatriculer à la SAAQ et payer les frais à chaque année. Pour plus d'informations, consultez le site :



→ saaq.gouv.qc.ca/immatriculation

Note importante

L'immatriculation doit être payée tous les ans, de même que le permis de conduire.

Sièges d'auto pour enfants

La loi exige que votre enfant soit bien attaché à l'aide d'un siège adapté à son poids et à sa taille jusqu'à ce qu'il puisse utiliser la ceinture de sécurité. À noter qu'il y a une date d'expiration sur tous les sièges d'auto, il faut faire bien attention lorsqu'on achète un siège d'auto usagé de s'assurer qu'il n'est pas expiré et qu'il n'a pas été accidenté.

→ saaq.gouv.qc.ca/securete-routiere/comportements/sieges-auto-enfants



Ecole de conduite

Pour suivre des cours de conduite (parties théoriques et pratique) vous devez vous inscrire auprès d'une école.

- **Tecnic Forestville**

418 589-0666

9, 11e rue cours auto au Tim Hortons

- **Le Carrefour Jeunesse Emploi**

Propose le projet Permis de Rêver, permettant aux jeunes de 16 à 35 ans d'obtenir leur permis de conduire à moindre coût.

581 324-1110 poste 238

→ <https://cjehcn.qc.ca/permis-de-rever/>

Achat d'une voiture

Si vous achetez auprès d'un particulier, nous vous conseillons de demander une inspection par un garage agréé CAA avant d'acheter le véhicule.



Transports collectifs

Les transports en commun sur la Haute Côte-Nord sont malheureusement inexistant.

→ Service de liaisons en car Intercar

Principale liaison interurbaine :

- **Trajet Nord-Sud** : Baie-Comeau – Forestville – Tadoussac – Baie-Sainte-Catherine – Saint-Siméon – La Malbaie – Québec.
- **Trajet Vers Saguenay** : Tadoussac – Sacré-Cœur – Chicoutimi.

→ Le covoiturage

Note importante

Le covoiturage est une pratique courante sur la Haute-Côte-Nord qui permet de partager les frais et de réduire l'empreinte écologique. Pour trouver des offres ou des demandes de covoiturage, vous pouvez consulter les groupes Facebook de covoiturage et le site AMIGOEXPRESS avec sa page dédiée pour La Haute-Côte-Nord !

<https://www.amigoexpress.com>



→ Pages facebook

Beaucoup de trajets se proposent directement sur les sites facebook, tenez vous à l'affût !

- **covoiturage Tadoussac-Sacré-coeur-Bergeronnes**
- **co-voiturage Cote-nord/Saguenay**
- **Co-voiturage côte-nord**

Conduite hivernale

En hiver, les conducteurs doivent adapter leur conduite aux conditions météorologiques et routières. Pour assurer la sécurité de tous, les pneus d'hiver sont obligatoires du 1er décembre au 15 mars inclusivement. Toutefois, les premières chutes de neige peuvent avoir lieu bien avant le 1er décembre en Haute-Côte-Nord, il est donc suggéré de faire votre changement de pneus plus tôt pour ne pas vous faire surprendre par l'hiver!



Pour être conforme, un pneu conçu pour la conduite hivernale doit posséder le pictogramme ci-contre.



saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/comportements/adapter-conduite/conduite-hivernale

Conseils pour éviter les surprises de l'hiver

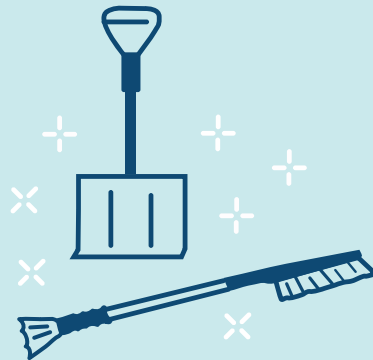
Munissez-vous d'une trousse d'hiver (balai à neige, grattoir, lave-glace, pelle, etc.) et laissez-la en tout temps dans votre véhicule.

Avant de prendre la route, **déglacez et déneigez** complètement votre véhicule.

Sur la route, **diminuez votre vitesse** et gardez une distance sécuritaire avec le véhicule devant vous, particulièrement lorsque la visibilité est réduite ou que la chaussée est glissante. S'il fait beau, méfiez-vous du verglas.

Allumez toujours vos feux de position et vos feux de croisement (les « basses ») quand le temps est sombre.

Si possible, **reportez votre déplacement** si les conditions routières sont mauvaises.



AS-TU PENSÉ À INSTALLER TES PNEUS D'HIVER?



Sur la Haute-Côte-Nord, la neige arrive souvent en novembre avant novembre



Prends rendez-vous chez le garagiste le plus proche plus proche



Assure toi d'avoir des pneus en bon état pneus en bon état



Pneus d'hiver obligatoires du 1er décembre au 15 mars

Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site de la SAAQ



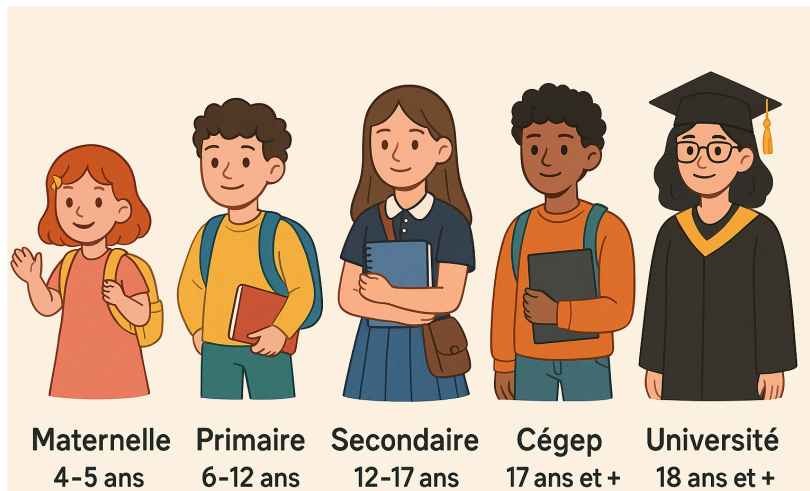
6

Enfants



Scolarité

Au Québec, l'école est obligatoire de 6 à 16 ans. L'année scolaire commence à la fin du mois d'août et se termine au plus tard le 24 juin. Il y a deux semaines de congés pour les fêtes de fin d'année (fin décembre à début janvier) et une semaine de congés au début du mois de mars (appelée semaine de relâche).



Portail d'inscription aux services de garderie (0-5 ans)

Le nouveau Portail d'inscription aux services de garde simplifie la vie des familles en centralisant toute l'information nécessaire à la recherche de places en services de garde reconnus au Québec. Si vous souhaitez obtenir une place en garderie pour un ou plusieurs enfants, il est fortement suggéré de s'inscrire à la liste d'attente.

→ quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/enfance/garderies-et-services-de-garde/portail-inscription/services-garde-educatifs/accéder-services-garde

Inscription à l'école (primaire et secondaire)

Centre de services scolaire de l'Estuaire



Pour ce qui est des inscriptions à l'école (préscolaire, primaire et secondaire), vous trouverez toute l'information sur le site du Centre de services scolaire de l'Estuaire. Sachez cependant que le parent doit contacter directement l'école, par courriel ou par téléphone, pour prendre rendez-vous pour l'inscription de son enfant. Il y a aussi des dates limites à respecter pour les inscriptions.

Admission au primaire et au secondaire

Contactez le Centre de services scolaire de l'Estuaire :

Par courriel: francisation@cssestuaire.gouv.qc.ca

Par téléphone: 418 589-0806, poste 4849

→ cssestuaire.gouv.qc.ca/admission-et-inscription

→ cssestuaire.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/2023/08/Inscription_immigration



Études supérieures

FORMATION PROFESSIONNELLE :

Centre de formation professionnelle de Forestville.

→ <https://www.cfpestuaires.ca/>

FORMATION COLLÉGIALE

Le centre d'études collégiales de Forestville est rattaché au CEGEP de Chicoutimi et offre de la formation continue entre autres.

→ <https://cchic.ca/forestville/>

Il n'y a pas de formation universitaire en Haute-Côte-Nord. Les pôles les plus proches sont à Baie-Comeau ou Chicoutimi.

→ Antenne de l'UQAR à Baie-Comeau :
<https://www.uqar.ca/etablissements/antenne-de-luqar-a-baie-comeau/>

→ Université du Québec à Chicoutimi (UQAC) :
<https://www.uqac.ca/programmes/>

Transport scolaire

Ce service, offert gratuitement, est assuré les commissions scolaires. Pour toute demande de transport visant l'année scolaire en cours ou à venir veuillez contacter le service du transport au 418 589-0806, poste 4844.

→ <https://cssestuaire.gouv.qc.ca/organisation/transport-scolaire/>

Note importante



Automobilistes, lorsqu'un bus scolaire s'arrête, clignotants jaunes et rouges allumés, vous devez impérativement vous arrêter à 5 mètres au moins du bus, quelle que soit la voie et le sens de circulation que vous empruntez.

SERVICE DE GARDE A L'ECOLE PRIMAIRE

Les services de garde en milieu scolaire assurent la garde des enfants avant le début des classes, sur l'heure de midi et après l'école selon un horaire restreint et établi.

Ce service est facturé, se renseigner auprès de l'école.



CAMPS DE JOUR

De la fin juin à la fin août, les écoles sont fermées pour les vacances d'été. Les municipalités organisent alors des camps de jour pour divertir les jeunes de 5 à 12 ans.

La participation au camp de jour est un bon moyen de sociabiliser, de s'intégrer et d'apprendre à communiquer en français.

Inscription à partir du mois d'avril sur le site web de votre municipalité

LE RESEAU DES MAISON DES JEUNES (MDJ)

Les maisons des jeunes offre un lieu de rencontre et de soutien aux jeunes de 11 à 18 ans, dans les municipalités.



Écoles primaires

Colombier

École Saint-Coeur-de-Marie
572, rue Principale, C.P. 140, Colombier (Qc)
G0H 1P0
Téléphone : 418 565-3321

Forestville

École Saint-Luc
5, 10e Rue, C.P. 459, Forestville (Qc) GOT 1EO
Téléphone : 418 587-2497
Garderie : 418 587-4967

Longue-Rive

École Notre-Dame-du-Bon-Conseil
324, rue Principale, Longue-Rive (Qc) GOT 1ZO
Téléphone : 418 231-2103

Les Escoumins

École Marie-Immaculée
297, Route 138, Les Escoumins (Qc) GOT 1KO
Téléphone : 418 233-2815

Les Bergeronnes

École Dominique-Savio
433B de la Mer, Les Bergeronnes (Qc) GOT 1GO
Téléphone : 418 232-6687

Tadoussac

École Saint-Joseph
186, rue de l'Église, Tadoussac (Qc) GOT 2AO
Téléphone : 418 235-4464

Sacré-Coeur

École Notre-dame-du-sacré-coeur
80, rue de l'Église, C.P. 160, Sacré-Cœur
Téléphone : 418 236-4460

Écoles secondaires

Forestville

Polyvalente des Rivières
16A, 5e Avenue, C.P. 757, Forestville (Qc) GOT 1EO
Téléphone: 418 587-4491

Les Bergeronnes

Polyvalente des Berges
433, rue de la Mer, Les Bergeronnes (Qc) GOT 1GO
Téléphone: 418 232-6231

Centre de Formation Professionnelle

Formations variées, dispensées à Baie-comeau et Forestville
Téléphone 418-589-0806 #3002
<https://www.cfpestuaire.ca/>

CEGEP

Centre d'études collégiales de Forestville (Cégep de Chicoutimi)

16, 5e Avenue, 2e étage
Forestville (Québec) GOT 1EO
Tél. : 418 549-9520 #2791
Courriel : forestville@cchic.ca

7

Logement



Droits et obligations

Au Québec, les propriétaires de logement et les locataires ont des droits et des devoirs. C'est le Tribunal administratif du logement qui entend les causes en cas de litige. Voici quelques outils :

Tribunal administratif du logement (TAL)

→ www.tal.gouv.qc.ca



Éducaloi

Nouveaux arrivants au Québec

→ educaloi.qc.ca/dossier/nouveaux-arrivants-quebec



Ressources – où chercher

Pour trouver un logis dans la région, vous pouvez faire vos recherches sur Facebook. Certaines pages sont dédiées à faciliter la vente ou la location de maison et appartement. Un bon moyen est également le bouche-à-oreille, parlez-en autour de vous (école, commerces, bibliothèque...).

Réseaux sociaux

Maisons à vendre et logements à louer à Sacré-Coeur

→ facebook.com/groups/1835151019878865

TADOUSSAC LOGEMENTS OU CHAMBRES À LOUER VENDRE ET ENV

→ facebook.com/groups/597528807103776

Appartements/maisons à louer/vendre Les Escoumins

→ facebook.com/appartementoumaisonlesescoumins

→ **Liste des OMH région de la Côte-Nord** (Logements de qualité à bas prix pour personnes seules et familles à faible revenu)

- **Les Bergeronnes**, 48, rue Principale, CP 146, 418-720-0286, omhbergeronnes@gmail.com
- **Colombier**, 576, rue Principale, CP 118, 418-587-0401, cathy.fortin99@outlook.com
- **Forestville**, 2, 10e Rue, CP 21, 418-587-6858, cathy.fortin99@outlook.com
- **Les Escoumins**, 2, rue Sirois, bureau 23, 418-233-2766, andree.lessard@hotmail.com
- **Sacré-Coeur**, 56, rue Jourdain, 581-234-9382, omhsc@videotron.ca
- **Portneuf-sur-Mer** (Office d'habitation de Ste-Anne-de-Portneuf), 576, rue Principale, 418-587-0401, cathy.fortin99@outlook.com
- **Tadoussac**, 150, rue des Jésuites, 581-234-9382, omhsc@videotron.ca

Hôtels de ville

Dans certaines municipalités, il est parfois possible de consulter un registre des appartements à louer et des maisons à vendre directement à l'hôtel de ville.

Ce service peut vous aider à :

- Trouver un logement dans votre région
- Découvrir des opportunités d'achat local
- Obtenir des informations fiables et à jour

Renseignez-vous auprès de votre hôtel de ville pour savoir si ce registre est disponible dans votre municipalité.

Vous pouvez aussi consulter des sites Web comme LesPAC ou Kijiji, où des annonces de logements sont publiées par des propriétaires ou des agences.



Société canadienne d'hypothèques et de logement

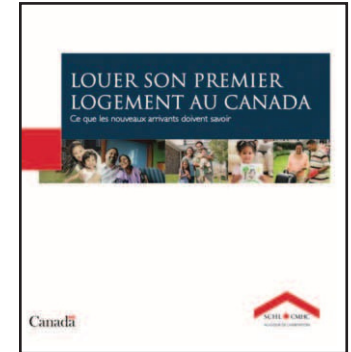


→ cmhc-schl.gc.ca/fr/consommateurs/acheter-une-maison/nouveaux-arrivants

Guide d'information

Guide complet d'information sur la location d'un logement au Canada, ce que les nouveaux arrivants doivent savoir (traduit en plusieurs langues).

→ assets.cmhc-schl.gc.ca/sf/project/cmhc/pdfs/content/fr/66165.pdf?rev=ebc9e4ae-f457-445d-898d-dd136a1ee293



Assurance habitation

Il est fortement conseillé de souscrire une assurance habitation, même si ce n'est pas obligatoire au Québec. L'assurance habitation vous protège en cas de vol, d'incendie, de dégât d'eau ou de responsabilité civile si vous causez des dommages à autrui. La plupart des compagnies d'assurances offre ce type d'assurance.



Typologie des logements

**studio ou
1 1/2**

Appartement d'une pièce dans lequel on retrouve le coin cuisine et l'espace de vie. Salle de bain/toilette séparée.

2 1/2

Constitué d'une seule pièce principale (avec cuisine et salle de bain séparée). La pièce fait office de salon et de chambre.

3 1/2

2 pièces principales de plus de 9m². En général logement composé d'une cuisine, une salle de bain, un salon et une pièce plus petite pour une chambre.

4 1/2

Constitué de 3 pièces principales, soit 2 chambres, un salon, une cuisine et une salle de bain.

5 1/2

Logement de 4 pièces principales. En général cuisine, salle de bain, salon et 3 chambres (ou un bureau ou pièce de rangement).

6 1/2

Les logements 6 ½ et plus reprennent les mêmes critères avec donc 5 pièces de plus de 9 m² (ou plus).



Lexique

- **Chauffé et éclairé** : Les frais de chauffage et d'éclairage (électricité) sont inclus dans le montant du loyer.
- **Laveuse/Sécheuse** : Lave-linge/sèche-linge
- **Poêle** : Cuisinière électrique incluant les plaques de cuisson et le four
- **Tambour/Locker** : Espace de rangement
- **Bachelor** : Logement aménagé dans un sous-sol ou un demi-sous-sol de maison. Souvent plus abordable, mais avec moins de lumière naturelle et des plafonds plus bas.
- **Pieds carrés ou pi²** : Unité de mesure pour la surface d'un appartement. Pour convertir en mètres carrés, multiplie par 0,092. Tu peux aussi utiliser un outil en ligne de conversion pratique.
- **Commodités** : Équipements et services offerts avec le logement (ex. électroménagers, Internet, télé, eau chaude). Inclus ou non dans le prix du loyer.



8

Apprentissage du français



Francisation Québec

Si vous souhaitez vous inscrire à des cours de français, nous vous invitons à consulter l'offre gouvernementale de services d'apprentissage du français, Francisation Québec :

➤ [→ www.quebec.ca/education/apprendre-le-francais](http://www.quebec.ca/education/apprendre-le-francais)



Maison ALPHA ABC Côte-Nord

Sur la Côte-Nord, la Maison ALPHA ABC Côte-Nord offre des cours de français. Ils disposent de points de service à Forestville, Bergeronnes et Sacré-Cœur.



Ils aident les adultes de 16 ans et plus à transformer leur vie grâce à des programmes d'alphabétisation et de francisation. Leur objectif est de leur fournir les compétences de base essentielles en lecture, en écriture et en calcul pour qu'ils puissent développer leur confiance, briser l'isolement et prendre une part active dans la société et leur communauté.

➔ abccotenord.com

Plaisir de Lire

Plaisir de Lire est un organisme populaire autonome en alphabétisation qui offre aux résidents de la Haute-Côte-Nord une formation de base en lecture, en écriture et en calcul. Ils sont présents dans plusieurs municipalités de la région afin de vous permettre d'apprendre, de sortir de l'isolement et de découvrir une nouvelle soif de connaissances.



➔ plaisirdelire.ca

Réseau BIBLIO du Québec

Le Réseau BIBLIO du Québec est un regroupement provincial qui a pour mission de soutenir et développer les bibliothèques publiques dans les municipalités de moins de 5 000 habitants. Il est composé de 11 réseaux régionaux qui offrent des services professionnels, des collections et des outils aux bibliothèques affiliées. L'objectif est de rendre la culture et la lecture accessibles partout au Québec, particulièrement en milieu rural.



➔ reseaubibliocn.qc.ca/fr/trouvez-votre-bibliotheque

Finances

Compte bancaire et impôts



Ouvrir un compte bancaire

Que vous soyez un immigrant, un réfugié, un étudiant ou un travailleur étranger, vous aurez besoin d'un compte bancaire pour gérer vos finances au quotidien. Voici les deux institutions financières qui ont des bureaux dans la région de la Haute-Côte-Nord :

Desjardins

Immigrer au Canada

→ www.desjardins.com/particuliers/vous-etes/nouveaux-arrivants-canada/index.jsp



Banque nationale

Comment ouvrir un compte pour nouvel arrivant au Canada?

→ www.bnc.ca/particuliers/centre-aide/compte-bancaire/fonctionnement/comment-ouvrir-compte-nouvel-arrivant.html



Déclaration de revenus

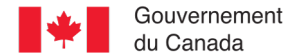
Chaque année, les Canadiens doivent effectuer leur déclaration de revenus auprès de l'Agence du revenu du Canada (gouvernement du Canada) et de Revenu Québec (gouvernement du Québec). La date limite pour soumettre sa déclaration de revenus est généralement le 30 avril. Voici quelques outils :

Comprendre vos impôts



→ canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/programmes-educatifs/quoi-servent-impots.html

Impôt sur le revenu des particuliers



→ canada.ca/fr/services/impots/impot-sur-le-revenu/impot-sur-le-revenu-des-particuliers.html

Déclaration de revenus | Revenu Québec



→ revenuquebec.ca/fr/citoyens/declaration-de-revenus

Nous vous suggérons de faire appel à un comptable ou à des organismes de la région qui peuvent vous aider à effectuer votre déclaration de revenus :

Centre d'action bénévole Le Nordest

9, 11e Rue, Forestville (Québec) G0T 1E0

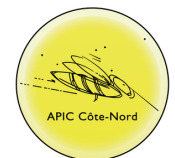
→ lenordest.org



APIC Côte-Nord

904, rue Puyjalon, Baie-Comeau (Québec) G5C 1N1

→ apiccotenord.org/



Dépenses liées à l'installation

- Indications pour une personne seule, dépenses mensuelles

- Location d'un logement (30 a 35% du salaire)
- Équipement du logement : meubles, électroménagers, literie, batterie de cuisine et autres
- Connexion Internet et téléphone (7% du salaire)
- Électricité et chauffage
- Assurances habitation et véhicule(s) (2 a 5%)
- Frais scolaires
- Vêtements chauds (en hiver)
- Achat d'une voiture et assurances (5-7%)
- Assurance santé pour moi et les membres de ma famille (5%)
- Nourriture (entre 25 et 30%)
- Garderie



ALLOCATIONS FAMILIALES

L'allocation familiale est un montant d'argent que le gouvernement donne aux familles pour les aider avec les dépenses pour leurs enfants.

Lorsque l'un des deux parents est arrivé au Québec depuis 18 mois, il est admissible à recevoir ces allocations, même si les enfants sont arrivés plus tard au Québec.

→ Allocation famille Québec

https://www.rrq.gouv.qc.ca/fr/services/services_en_ligne/soutien_aux_enfants/Pages/soutien_aux_enfants.aspx

MES FINANCES, MES CHOIX

Des formations pour vous aider sur l'épargne, le budget, la consommation et plusieurs autres sujets.

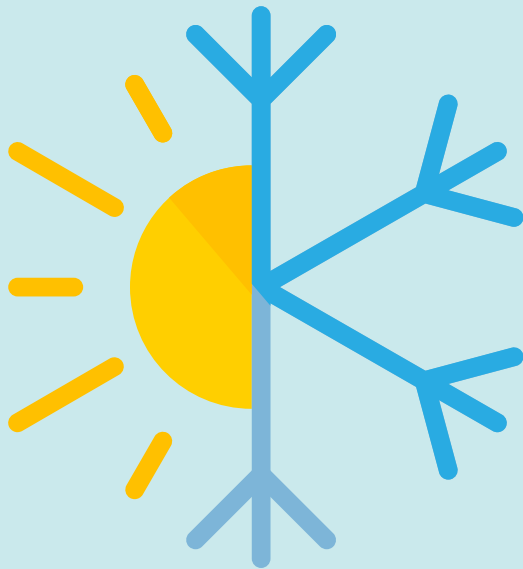
→ Carrefour Jeunesse Emploi

<https://cjehcn.qc.ca/services>

→ Pour estimer votre budget

<https://www.budgetenligne.net>

Climat

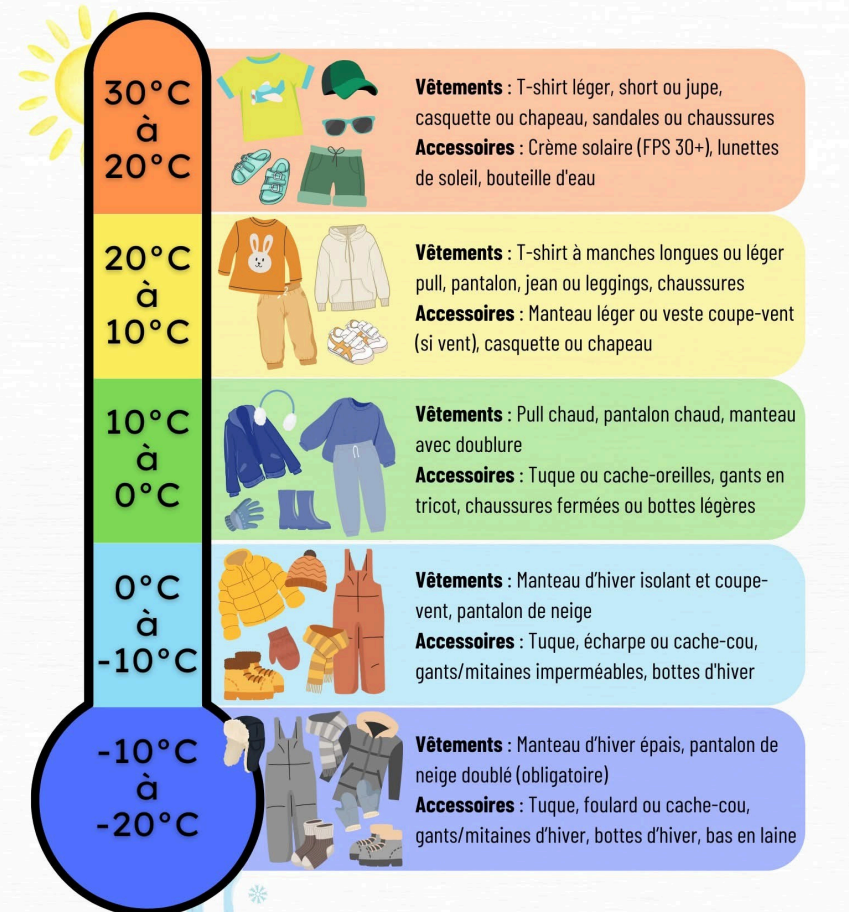


Il est suggéré de s'abonner aux notifications d'Environnement Canada pour avoir des infos à propos des situations météorologiques exceptionnelles qui ont lieu tout au long de l'année (tempêtes hivernales, froid extrême, chaleur accablante, avertissements de pluie ou de pluie verglaçante, avertissements pour les orages violents, etc.).

Habillement

Il est important de se vêtir convenablement pendant la saison hivernale.

THERMOMÈTRE VESTIMENTAIRE



Attention aux bébés et aux jeunes enfants !

Comme ils ne bougent pas beaucoup, ils sont plus à risque d'engelures. Il est donc important de bien les habiller avec les vêtements adéquats, de la tête aux pieds. Une fois bien habillés, ils pourront eux aussi profiter des belles journées d'hiver avec vous!

Saisons et météo

La Haute-Côte-Nord est une région magnifique où les saisons offrent des paysages et des activités variées. Voici ce que vous pouvez découvrir et faire selon les mois de l'année:

Printemps

Quand la neige fond et que le soleil réchauffe l'air, c'est le moment de goûter au sirop d'érable, une délicatesse sucrée typique du Québec. Vous pouvez visiter une cabane à sucre et apprendre comment on transforme la sève des érables en sirop. Vous verrez aussi la nature se réveiller avec les arbres qui se parent de feuilles vertes et les fleurs qui égayent les jardins. Un peu comme une renaissance de la nature après les rudes mois d'hiver.



Été

Les jours sont longs et chauds, idéal pour profiter du plein air. Vous pouvez faire du vélo sur nos pistes cyclables et admirer le panorama. Vous pouvez aussi observer les baleines du côté de Tadoussac, Les Bergeronnes ou Les Escoumins, ou encore visiter les nombreux marchés publics où vous trouverez des produits frais et locaux. Les enfants ont deux mois de vacances scolaires, ce qui vous laisse le temps de découvrir les nombreux parcs, terrasses, piscines et festivals qui animent la région.



Automne

C'est la saison des couleurs, où les feuilles des arbres prennent des teintes rougeoyantes et dorées. C'est aussi le moment de faire de la randonnée dans les parcs nationaux de la Sépaq ou de Parcs Canada, où vous pourrez observer la faune et la flore exceptionnelle de la Haute-Côte-Nord.



Hiver

Quand le froid s'installe et que la neige recouvre le sol, la Haute-Côte-Nord se transforme en paradis hivernal. Vous pouvez faire de la randonnée ou du ski de fond dans les forêts de la région. Vous pouvez aussi faire de la motoneige, du traîneau à chiens, du patin à glace ou de la raquette. L'hiver a beaucoup à offrir, même si c'est une saison qui semble plus éprouvante.



Québec 511

Avant de prendre la route, il est conseillé de consulter Québec 511. Vous y trouverez de l'information sur l'état des routes.



→ www.quebec511.info/fr

TEMPÊTES ET FERMETURES DES ÉCOLES



Lors des froids extrêmes ou des tempêtes hivernales, les écoles peuvent fermer. Pensez à vérifier sur le site de la commission de l'estuaire régulièrement. L'annonce se fait généralement des 6h le matin.

Loisirs



Chaque municipalité de la région présente sa propre offre d'activités sportives, culturelles et de loisirs. certaines municipalités mettent également à disposition des citoyens une piscine, un aréna ou une bibliothèque.

Vous pouvez consulter l'offre de loisirs sur le site de votre municipalité ou sur le bottin de ressources sur le site de la MRC.

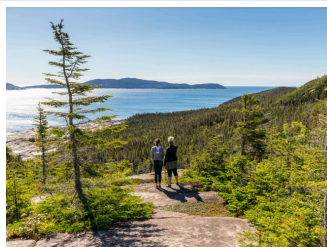
Sachez aussi que la plupart des municipalités organisent une journée d'accueil des nouveaux arrivants. Signalez-vous à la municipalité à votre arrivée.

Pour des idées d'activités :



Tourisme Côte-Nord

<https://www.tourismecote-nord.com>



L'Équipe d'accueil en immigration (CJE et MRC) organise des activités tout au long de l'année pour favoriser les rencontres entre les nouveaux arrivants et la population.

Exemples d'activités proposées : pêche sur glace, découverte des sports d'hiver, épluchette de blé d'inde, cueillettes de myes ou de bleuets, ateliers cuisine du monde, cafés-rencontre, sortie observation des baleines...



page facebook : **HCN Inter-culturel**

circonflexe

Prêt-pour-bouger

BON A SAVOIR !

Il existe des centrales de prêt d'équipement sportif GRATUIT !

Vous pourriez y trouver, entre autres:

Pour l'hiver : raquettes, skis de fond, patins à glace, skis, traîneaux, batons de marche, matériel de hockey, tubes à neige pour glisser...

Pour l'été : ballons de soccer, volleyball ou basketball, filet de volleyball, planches à pagaie, rames et vestes de sauvetage, canot, vélos fatbike...

Renseignez-vous dans votre municipalité !

12

Médias et sources d'informations



Différents médias et sources d'informations permettent d'être tenus informés des actualités sur la Haute-Côte-Nord.

Le **Haute-Côte-Nord**

Journal régional

www.journalhcn.com

CHME
94,9 ✓ 99,7

Radio régionale

www.radiochme.com



Sur La haute-Côte-Nord, l'utilisation de Facebook est très répandue. Vous retrouverez beaucoup d'actualités locales en vous abonnant aux pages loisirs de votre municipalité ou des organismes communautaires.

Actualités pour les nouveaux arrivants :
facebook : **CN Interculturel**

TVA NOUVELLES

EST-DU-QUÉBEC

Télévision régionale

www.tvanouvelles.ca/regional/tva-est-du-quebec/cote-nord

 **RADIO-CANADA**
ICI Radio et ICI Télé

Télévision et radio régionales

ici.radio-canada.ca/cote-nord



Télévision communautaire

teletitto.ca



Télévision communautaire

tvr7.net/fr/info7extra

13

Tri des déchets

et des matières recyclables



Ordure générale

Utilisation d'un bac vert (ou noir).



Recyclage

Utilisation d'un bac bleu.



Compost

Utilisation d'un bac brun (à partir de Septembre 2027)

Les **encombrants** doivent être déposés dans un écocentre.

Référez-vous à la MRC de La Haute-Côte-Nord

Retrouvez toutes les informations à propos de la gestion des matières résiduelles, des matières recyclables, compostables et autres dont les horaires de collecte.

→ mrhcn.qc.ca/fr/services-aux-citoyens/matieres-residuelles/bacs-et-collectes/

Outils destinés aux autres types de matières résiduelles et aux contenants consignés

Applications mobiles

RECVC-QUÉBEC
Québec

Ça va où? par RECVC-QUÉBEC

→ recvc-quebec.gouv.qc.ca/appmobile-cavaou



Consignation (pour les contenants consignés)

→ app.consignation.ca/register



14

Numéros d'urgence



911

Urgences

Ambulance, incendie, police

811

Info-Santé

Problèmes de santé non-urgents

1 800 463-5060

Centre antipoison du Québec

1 800 363-9010

SOS Violence Conjugale

1 800 668-6868

Jeunesse, J'écoute

Service bilingue

1 866 APPELLE

(277-3553)

Centre de prévention suicide du Québec

211

Service d'information et de référence sur les ressources sociocommunautaires au Québec





Avec la participation financière de :

Québec 



Merci aux MRC de Charlevoix et de Portneuf pour l'inspiration.