

# RESSOURCES EN IMMIGRATION

dans la ville de Québec



# Table des matières

Avoir des informations sur les programmes et les services d'immigration	03
Faciliter mon intégration	04
Recevoir de l'aide juridique	08
Trouver un logement	10
Accéder à des services communautaires (aide alimentaire, friperie, etc.)	13
Inscrire mon enfant à l'école ou à la garderie	14
Accéder aux soins de santé	16
Apprendre le français	18
Faire reconnaître mes diplômes	20
M'impliquer bénévolement	21
Déclarer mes impôts	23

# AVOIR DES INFORMATIONS SUR LES PROGRAMMES ET LES SERVICES D'IMMIGRATION

## Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada (IRCC)

Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada est, au Canada, le ministère responsable des programmes et des services d'immigration, d'établissement, de réinstallation et de citoyenneté.



**1 877 242-2100**

**Site Web :** [canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete.html](https://canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete.html)

# FACILITER MON INTÉGRATION

## Centre multiethnique de Québec

### Services :

- Information générale et services facilitant l'intégration et l'installation des personnes nouvellement arrivées dans la région
- Accès à des services d'interprétariat

NB : Le Centre multiethnique de Québec a été ciblé comme organisme ressource à l'arrivée des personnes demandeuses d'asile dans la Capitale-Nationale.



**418 687-9771**

**Adresse :** 200, rue Dorchester

Québec (Québec) G1K 5Z1

**Courriel :** [info@centremultiethnique.com](mailto:info@centremultiethnique.com)

**Site Web :** [centremultiethnique.com](http://centremultiethnique.com)

---

## Carrefour d'action interculturelle (CAI)

### Services :

- Accueil et soutien aux personnes immigrées de toute station
- Aide dans les démarches administratives
- Activités socioculturelles
- Ateliers de conversation française



**418 692-1762**  
**poste 236**

**Adresse :** 945, rue des Soeurs de la Charité

Québec (Québec) G1R 1H8

**Site Web :** [cai-quebec.org](http://cai-quebec.org)

# Service d'aide à l'adaptation des immigrants et immigrantes (SAAI)

## Services :

- Aide individuelle (démarches administratives pour faciliter l'intégration)
- Accompagnement dans les trajets en transport en commun
- Assistance réseau de la santé
- Accompagnement psychosocial
- Dépannage alimentaire
- Périnatalité (rencontres prénatales et activités postnatales)
- Activités socioculturelles
- Ateliers de conversation en français



**418 523-2058**

**Adresse :** 1135, Grande Allée Ouest, bureau 230  
Québec (Québec) G1S 1E7

**Courriel :** [saai@biz.videotron.ca](mailto:saai@biz.videotron.ca)

**Site Web :** [saaiquebec.org](http://saaiquebec.org)

---

# Le Mieux-Être des Immigrants

## Services :

- Accueil et évaluation de besoins, approche psychosociale
- Cours de francisation du MIFI
- Bénévoles disponibles pour pratiquer le français pendant la semaine
- Bénévoles disponibles pour aider les enfants avec l'école le soir
- Distribution alimentaire hebdomadaire
- Aide à la complétion de documents d'immigration



**418 527-0177**

**Adresse :** 2120, rue Boivin, bureau 204  
Québec (Québec) G1V 1N7  
**Courriel :** [info@meiquebec.org](mailto:info@meiquebec.org)  
**Site Web :** [meiquebec.org](http://meiquebec.org)

---

## Journée d'accueil des nouveaux arrivants

Chaque année, la Ville de Québec organise une activité d'accueil pour souligner l'arrivée et l'installation de nouvelles familles immigrantes sur son territoire. C'est l'occasion de s'amuser en famille et de découvrir les services offerts par la Ville et les organismes communautaires de Québec. Toutes les activités sont gratuites. En 2023, la Journée d'accueil des nouveaux arrivants a eu lieu le samedi 14 octobre au Centre de glaces Intact Assurance. Plus de 1 200 personnes y ont participé.

**Site Web :** [ville.quebec.qc.ca/citoyens/immigrants/participer/index.aspx](http://ville.quebec.qc.ca/citoyens/immigrants/participer/index.aspx)

# Maison pour femmes immigrantes (MPFI)

La MPFI accueille les femmes qui fuient la violence conjugale. Elle offre un lieu d'hébergement sécuritaire, 24 heures par jour, 7 jours par semaine, aux femmes victimes de violence conjugale et leurs enfants.

Elle offre également une multitude de services pour les accompagner dans leur reprise de pouvoir :

- Intervention individuelle et de groupe
- Information et référence vers d'autres ressources de la communauté
- Accompagnement dans des démarches administratives, juridiques, d'immigration, etc.
- Intervention appropriée aux besoins des enfants
- Écoute (ou intervention) téléphonique 7 jours sur 7, et ce, 24 heures sur 24
- Suivi post-hébergement
- Consultation externe sans hébergement
- Soutien dans l'élaboration de scénarios de protection
- Services de consultation pour les proches et les professionnels
- Service d'interprètes
- Dépannage alimentaire (Moisson Québec)
- Service de prêts et don aux femmes
- Sessions d'information, de sensibilisation et de formation sur la violence conjugale,
- Activités de défense de droits, d'éducation populaire, de prévention et de sensibilisation dans la communauté, etc.



**418 652-9761**

**Courriel :**

[coordination@maisonpourfemmesimmigrantes.com](mailto:coordination@maisonpourfemmesimmigrantes.com)

**Site Web :** [maisonpourfemmesimmigrantes.com](http://maisonpourfemmesimmigrantes.com)

# RECEVOIR DE L'AIDE JURIDIQUE

## Bureau d'aide juridique spécialisé en droit de l'immigration

### Services :

- Demande d'asile
- Arrestation, droit de parler à un avocat et audition pour révision de détention
- Enquête devant la Section de l'immigration pour mesure de renvoi (criminalité, fausses déclarations, obligation de résidence, etc.)
- Demande de résidence permanente pour motifs humanitaires
- Perte de résidence permanente, de statut de réfugié ou de citoyenneté
- Parrainage, obligation de cohabitation du parrainé pendant deux ans et demande de dérogation pour violence conjugale, psychologique ou mort du répondant
- Appel d'une mesure de renvoi à la Section d'appel de l'immigration
- Appel devant la Section d'appel des réfugiés suite à une demande d'asile refusée

À noter que les délais pour rencontrer un avocat sont de longue durée, car il n'y a que deux avocats à l'aide juridique qui font de l'aide humanitaire. Pour prendre rendez-vous, il faut faire une demande au début du mois pour le mois suivant.



**418 801-8562**

**Adresse :** 400, boulevard Jean-Lesage, Hall Est,  
bureau 230, Québec, G1K 8W1

**Courriel :** [bajimmigration@ccjq.qc.ca](mailto:bajimmigration@ccjq.qc.ca)



# Aide juridique Québec

## Services :

- Droit familial
- Droit criminel et pénal
- Droit de la jeunesse
- Droit civil
- Administratif (aide sociale, SAAQ, CNESST)
- Droit du logement
- Faillite
- SAH/SARPA
- Services hors Québec
- Service de garde téléphonique



**418 627-4019**

**Adresse :** 202-2500, boulevard Montmorency,  
Québec (Québec) G1J 5C7

**Site Web :** [aidejuridiquequebec.qc.ca](http://aidejuridiquequebec.qc.ca)

---

# TROUVER UN LOGEMENT

## Informations générales

- Vous pouvez louer un logement seul.e ou en colocation.
- Au Québec, les baux vont du 1er juillet au 30 juin. Il est toutefois possible de trouver un logement en dehors de ces dates.

## Où chercher un logement?

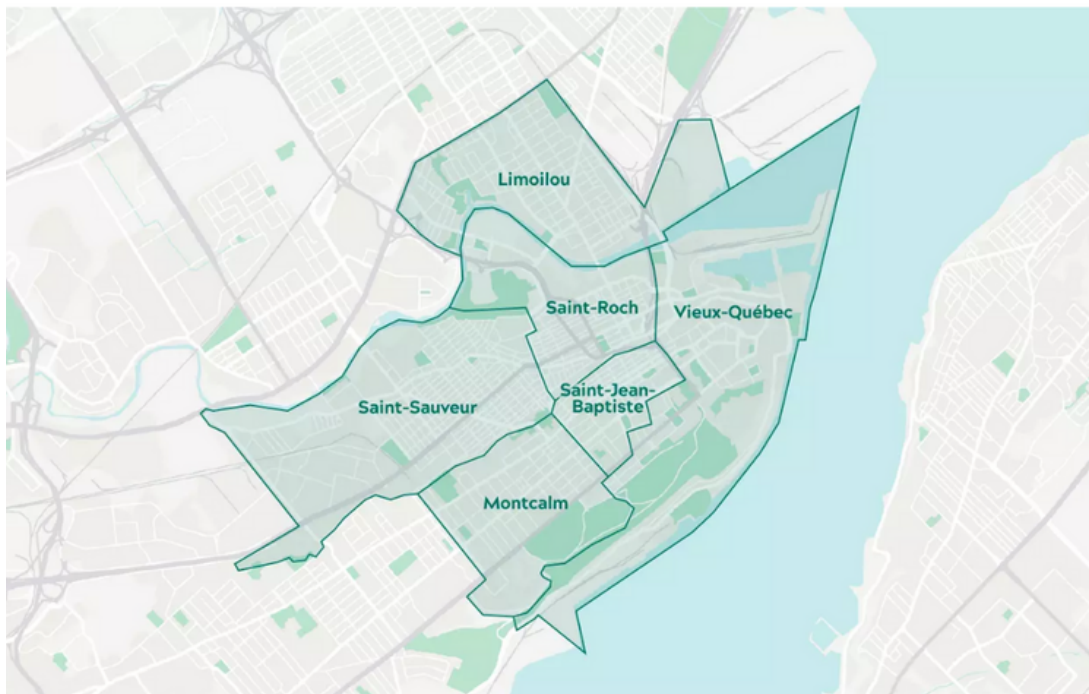
### Sites Internet

- Kijiji : <https://www.kijiji.ca/h-quebec/9001>
- Kangalou : <https://www.kangalou.com/fr/>

### Groupes Facebook

- Groupes dédiés à la location/colocation : il existe une multitude de groupes Facebook dédiés à la location et/ou la colocation dans la ville de Québec. En voici quelques-uns : Colocations et chambres à louer – ville de Québec et environs ; CHAMBRE / Colocation ou Petit Logis à louer VILLE DE QUÉBEC ; Appartement à louer ville de Québec (L'original)
- Groupes en lien avec une communauté culturelle : à titre d'exemple, la communauté française à Québec est relativement importante. Il existe de nombreux groupes où des Français, en statut temporaire au Québec, publient des annonces quand ils décident de rentrer en France pour vendre divers articles ou trouver une personne qui souhaiterait reprendre leur bail :
  - Petites annonces des Français de la ville de Québec
  - Petites annonces de la ville de Québec
  - Petites annonces ville de Québec et les alentours
  - Petites annonces de la ville de Québec

- Groupes de quartier : La ville de Québec compte plusieurs quartiers. Souvent, il existe des groupes Facebook pour chaque quartier sur lequel les résidents publient diverses annonces, notamment des annonces de location :
  - Spotted Quartier Saint Sauveur (st-So)
  - Faubourg Saint-Jean-Baptiste
  - Montcalm : les résidents font le quartier
  - Saint-Roch : les échos de notre quartier
  - Limoilou : notre quartier, le meilleur de tous!
  - Résidents du centre-ville de Québec : partage, vente, discussion



## Marketplace

Facebook a mis en place une plateforme pour publier des annonces. Nombreux sont ceux qui publient une annonce pour céder leur bail ou bien trouver un.e colocataire. Vous avez un logement et vous cherchez des meubles et accessoires? C'est aussi une bonne ressource pour cela!

# Bureau d'Animation et Information Logement du Québec Métropolitain (BAIL)

Vous avez des interrogations sur le fonctionnement de la location logement au Québec ou vous vivez des difficultés avec votre propriétaire?

Le BAIL a pour mission la défense collective des droits des locataires en informant et en mobilisant la population pour de meilleures conditions de logement. Le groupe lutte pour la reconnaissance et l'amélioration des droits des locataires. Le principal objectif est de faire reconnaître le logement comme un droit fondamental pour toutes et tous.

NB : Le SAAI et le Centre multiethnique de Québec peuvent vous aider dans vos démarches de recherche de logement.



**418 523-6177**

**Adresse** : 265, rue de la Couronne, local 210  
Québec, G1K 6E1

**Courriel** : [info@lebail.qc.ca](mailto:info@lebail.qc.ca)

**Site Web** : [lebail.qc.ca](http://lebail.qc.ca)

---

## YWCA

Le YWCA Québec est un organisme communautaire qui a pour mission de favoriser le bien-être, la sécurité et le développement du plein potentiel de toutes les femmes et de toutes les filles. Le YWCA propose des hébergements inclusifs pour femmes (terme parapluie pour définir toute personne qui se retrouve à travers le spectre du genre féminin) avec ou sans enfant comprenant du dépannage d'urgence, du transitoire et du post-hébergement.



**418 683-2155**

**Adresse** : 855, avenue Holland  
Québec (Québec) G1S 3S5

**Courriel** : [info@ywcaquebec.qc.ca](mailto:info@ywcaquebec.qc.ca)

**Site Web** : [ywcaquebec.qc.ca](http://ywcaquebec.qc.ca)

# ACCÉDER À DES SERVICES COMMUNAUTAIRES

## 211 Québec

Le 211 de Québec et régions est un service d'aide par téléphone, clavardage et sur le Web qui vous guide vers les organismes et programmes sociaux de la province. vous pourrez y trouver des ressources pour de l'aide alimentaire, des friperies, des centres sportifs communautaires, etc.



**211**

**Site Web :** [211quebecregions.ca](http://211quebecregions.ca)

# INSCRIRE MON ENFANT À L'ÉCOLE OU À LA GARDERIE

## Place 0-5 (garderie)

La Place 0-5 aide les parents à trouver une place en service de garde en leur offrant un service d'information et d'inscription. Les parents procèdent à l'inscription de leur enfant auprès des prestataires de services de garde de leur choix. Ils ont également accès à la consultation et au suivi de leur dossier. Ces services sont gratuits.

La Place 0-5 n'est pas une liste d'attente. Cette plateforme sert aux parents à manifester leur intention d'inscrire leur enfant auprès des services de garde qui les intéressent. Chaque service de garde procède ensuite à l'attribution des places, en fonction de sa politique d'admission et des places disponibles selon les groupes d'âge.

Un parent qui souhaite inscrire son enfant auprès de services de garde doit procéder à l'ouverture d'un compte à La Place 0-5 et ... :

- Répondre aux questions visant à identifier ses besoins de garde
- Repérer les services de garde reconnus qui l'intéressent en fonction de ses besoins
- Consulter l'offre de services et la politique d'admission de chacun de ces services de garde reconnus
- Inscrire l'enfant auprès des CPE et garderies qui l'intéressent et contacter les personnes responsables d'un service de garde éducatif en milieu familial (RSGE)

NB : Les demandeurs d'asile ne sont pas éligibles aux garderies subventionnées.

Source intéressante : [immigrantquebec.com/fr/conseils-d-experts/trouver-service-garde/](http://immigrantquebec.com/fr/conseils-d-experts/trouver-service-garde/)

**Site Web** : [laplace0-5.com](http://laplace0-5.com)

# Primaire

Vous devez inscrire votre enfant au primaire.

**Site Web** : [cssc.gouv.qc.ca/prescolaire-et-primaire/inscription-scolaire-admission-prescolaire-primaire-2/#Section-1](https://cssc.gouv.qc.ca/prescolaire-et-primaire/inscription-scolaire-admission-prescolaire-primaire-2/#Section-1)

---

# Secondaire

Vous devez inscrire votre enfant au secondaire.

**Site Web** : [cssc.gouv.qc.ca/secondaire/inscription-scolaire-et-admission-au-secondaire/#Section-1](https://cssc.gouv.qc.ca/secondaire/inscription-scolaire-et-admission-au-secondaire/#Section-1)

# ACCÉDER AUX SOINS DE SANTÉ

## Programme fédéral de santé intérimaire (PFSI)

Le Programme fédéral de santé intérimaire (PFSI) offre une protection en matière de soins de santé limitée et temporaire à certains groupes de personnes se trouvant au Canada qui ne bénéficient pas d'un régime d'assurance-maladie provincial, territorial ou privé. Les demandeurs d'asile font partie des personnes éligibles à ce programme. Si vous avez besoin d'aide pour compléter votre demande, contactez le Centre multiethnique de Québec.

**Pour présenter une demande en ligne :** [canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/refugies/aide-partir-canada/soins-sante/programme-federal-sante-interimaire/demande.html](https://canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/refugies/aide-partir-canada/soins-sante/programme-federal-sante-interimaire/demande.html)

## Clinique santé des réfugiés (Hôpital Jeffery Hale)

### Services :

- Bilan de l'état de santé physique
- Bilan psychosocial et de bien-être
- Interventions brèves de stabilisation de l'état de santé et du bien-être
- Orientation vers des soins et des services, selon les besoins :
  - Dans le réseau territorial de services (RTS)
  - À proximité du domicile, dans le réseau local de service (RLS)



**418 684-2233**

**Adresse :** 1250, chemin Sainte-Foy  
Québec, G1S 2M6  
Réception au 1er étage, local 1-171

**Site Web :** [ciuss-capitalenationale.gouv.qc.ca/services/vivre-sante/clinique-sante-des-refugies](https://ciuss-capitalenationale.gouv.qc.ca/services/vivre-sante/clinique-sante-des-refugies)



# Clinique SPOT - Clinique communautaire de santé et d'enseignement

SPOT offre des soins de santé adaptés à la réalité des personnes en situation de marginalisation et de désaffiliation, peu ou non rejointes par l'offre de soins et de services existante dans le réseau public.



**418 781-2668**

**Adresse :** 945, rue des Soeurs-de-la-Charité,  
bureau 225, Québec, G1R 1H8

**Site Web :** [cliniquespot.org/services](http://cliniquespot.org/services)

# APPRENDRE LE FRANÇAIS

## Informations générales

Le français est la langue commune et officielle du Québec. Communiquer en français permet de participer pleinement à la société québécoise, notamment au marché du travail. Le gouvernement du Québec offre des cours de français gratuits à toutes les personnes de 16 ans et plus domiciliées au Québec, non assujetties à l'obligation de fréquentation scolaire et souhaitant recevoir des services d'apprentissage du français, ainsi qu'aux personnes qui envisagent de s'établir au Québec. Ces cours peuvent être accompagnés d'une aide financière à certaines conditions.

**Pour de l'information sur la façon d'accéder à des cours pouvant être pris en charge par le gouvernement :** [quebec.ca/education/apprendre-le-francais](http://quebec.ca/education/apprendre-le-francais)

**Pour de l'information concernant les organismes et institutions de Québec qui offrent des ateliers et cours de français :** [ville.quebec.qc.ca/citoyens/immigrants/francais/index.aspx](http://ville.quebec.qc.ca/citoyens/immigrants/francais/index.aspx)

---

## Centre Louis-Jolliet

Le Centre Louis-Jolliet offre aux adultes dont la langue maternelle n'est pas le français et qui désirent intégrer le marché du travail des cours qui combinent l'apprentissage d'un métier semi-spécialisé (cuisine ou ébénisterie) à un soutien linguistique adapté à ce métier.



**418 686-4040,  
poste 4082**

**Site Web :**

<https://clj.cssc.gouv.qc.ca/francisation2/>

# Centre d'auto-apprentissage du français pour personnes immigrantes (CAFI)

Le CAFI est un service intégré au Service de la formation continue du Cégep de Sainte-Foy, destiné aux personnes ayant terminé la francisation et souhaitant se perfectionner ou préparer des examens de français. Le parcours est personnalisé et 100 % en ligne.



**418 659-6620**

**Adresse :** 2410, chemin Sainte-Foy (Édifice P)  
Québec (Québec) G1V 1T3

**Adresse courriel :** [cafiqc@csfoy.ca](mailto:cafiqc@csfoy.ca)

**Site Web :** [dfc.csfoy.ca/ameliorer-mon-francais/centre-dauto-apprentissage-du-francais-pour-personnes-immigrantes-cafi/](http://dfc.csfoy.ca/ameliorer-mon-francais/centre-dauto-apprentissage-du-francais-pour-personnes-immigrantes-cafi/)

# FAIRE RECONNAÎTRE MES DIPLÔMES

## Identifier si votre profession est régie par un ordre professionnel

Au Québec, on compte 46 ordres professionnels qui réglementent la profession de plus de 422 000 membres. Ces ordres sont constitués conformément au Code des professions qui doivent répondre aux exigences de cette loi-cadre.

**Liste des ordres professionnels :** [opq.gouv.qc.ca/ordres-professionnels/liste-des-ordres-professionnels](http://opq.gouv.qc.ca/ordres-professionnels/liste-des-ordres-professionnels)

Vous êtes ingénieur? Le Centre R.I.R.E 2000 vous propose un accompagnement pour l'accès à l'ordre des ingénieurs : [r2000.qc.ca/services-specialises/programme-d'acc%C3%A8s-rapide-%C3%A0-l'ordre-des-ing%C3%A9nieurs-du-qu%C3%A9bec-\(paroiq\)](http://r2000.qc.ca/services-specialises/programme-d'acc%C3%A8s-rapide-%C3%A0-l'ordre-des-ing%C3%A9nieurs-du-qu%C3%A9bec-(paroiq)).

---

## Demander une évaluation comparative de vos diplômes

Pour faire reconnaître vos diplômes, vous devez demander une évaluation comparative auprès du Ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration (MIFI). Toutefois, si votre profession est régie par un ordre professionnel, il est préférable de prendre contact avec l'ordre en premier lieu.



**1 877 864-9191**

**Site Web :** [quebec.ca/immigration/travailler-quebec/faire-reconnaitre-competences-acquises-etranger/obtenir-evaluation-comparative/preparer-demande#:~:text=Pour%20obtenir%20une%20%C3%A9valuation%20comparative,de%20votre%20formation%20scolaire%20officielle](http://quebec.ca/immigration/travailler-quebec/faire-reconnaitre-competences-acquises-etranger/obtenir-evaluation-comparative/preparer-demande#:~:text=Pour%20obtenir%20une%20%C3%A9valuation%20comparative,de%20votre%20formation%20scolaire%20officielle)

# M'IMPLIQUER BÉNÉVOLEMENT

Au Québec, les implications sociales sont très valorisées par les employeurs. S'impliquer bénévolement est intéressant pour avoir une première expérience dans le milieu de travail québécois, mais aussi pour développer son réseau.

## 211 Québec

Le répertoire 211 rassemble les organismes communautaires de l'ensemble du Québec et constitue une excellente ressource pour trouver des organismes susceptibles d'avoir besoin de bénévoles.



**211**

**Site Web :** [211quebecregions.ca](http://211quebecregions.ca)

---

## Centre d'action bénévole de Québec (CABQ)

Le Centre d'action bénévole de Québec a pour mission de promouvoir l'action bénévole.



**418 681-3501**

**Courriel :** [cabq@cabquebec.org](mailto:cabq@cabquebec.org)

**Site Web :** [cabquebec.org](http://cabquebec.org)

# Centre d'action bénévole du Contrefort

Le Centre d'action bénévole du Contrefort a pour mission de promouvoir l'action bénévole.



**418 622-5910**

**Adresse** : 4765, 1ère avenue, Local 140-A  
Québec (Québec) G1H 2T3

**Adresse courriel** : [info@cabducontrefort.quebec](mailto:info@cabducontrefort.quebec)

**Site Web** : [cabducontrefort.quebec](http://cabducontrefort.quebec)

# DÉCLARER MES IMPÔTS

Au Québec, il faut faire deux déclarations d'impôts, une auprès du gouvernement fédéral et l'autre auprès du gouvernement provincial. Il est courant que les Québécois fassent appel à un comptable pour faciliter leurs démarches.

## **Comptoir d'impôts gratuit pour personnes à revenu modeste :**

[revenuquebec.ca/fr/une-mission-des-actions/vous-aider-a-vous-conformer/service-daide-en-impot-programme-des-benevoles/#:~:text=Le%20Service%20d'aide%20en,recourir%20%C3%A0%20des%20services%20professionnels](https://revenuquebec.ca/fr/une-mission-des-actions/vous-aider-a-vous-conformer/service-daide-en-impot-programme-des-benevoles/#:~:text=Le%20Service%20d'aide%20en,recourir%20%C3%A0%20des%20services%20professionnels)

