

Ressources

Projet « Parrainer pour mieux intégrer » - Liza Abid et Vahideh Akbari

Demande de visa

Pour ouvrir un compte et soumettre une demande de visa, veuillez-vous rendre sur le site officiel du gouvernement canadien : <https://www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/demande/compte.html>

Billet d'avion

Selon votre pays d'origine et la distance jusqu'au Canada, il se peut que vous deviez prendre un vol avec correspondance. Notez que certains passeports nécessitent un visa même pour une escale en aéroport.

Par exemple :

- Si vous avez besoin d'un visa pour voyager dans l'espace Schengen (Europe), vous ne pouvez avoir qu'une seule escale en Europe ou au Royaume-Uni.
- Pour une escale aux États-Unis, un visa de transit peut être requis.

Vous pouvez vérifier la liste des pays exemptés de visa pour votre passeport en effectuant une recherche sur Google, par exemple : « *Pays sans visa pour les détenteurs de passeport indien* ».

Numéro d'assurance sociale (NAS)

La première chose à faire après votre arrivée au Canada est d'obtenir votre numéro d'assurance sociale (NAS).

<https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/services/numero-assurance-sociale/demande.html>

Carte SIM et opérateurs

Voici quelques opérateurs offrant des services de téléphonie mobile au Québec :

- [Virgin Plus](#)
- [Vidéotron](#)

- [Koodo Mobile](#)
- [Fizz](#)

Hébergement

- Résidence universitaire

[Réserver une chambre à l'Université Laval](#)

- Location chez un particulier

Si vous choisissez de louer un logement privé, certaines conditions peuvent s'appliquer, comme une enquête de crédit. En tant que nouvel arrivant, vous n'êtes généralement pas éligible. Vous avez donc deux options :

1. **Avoir un garant au Canada** : Une personne ayant un revenu suffisant peut se porter garant. Ce garant ne peut pas être un étudiant.
2. **Payer un loyer en avance** : Certains propriétaires demandent de 2 à 3 mois de loyer à l'avance.

Autres plateformes de recherche de logement :

- [Marketplace Facebook](#)
- [Kijiji](#)
- [Société Bélanger](#)
- Groupes Facebook dédiés à la location



Transport

- Carte Opus

<https://www.ulaval.ca/etudiants-actuels/etudes/laissez-passer-universitaire>

Application pour achat de billets :

- RTC Nomade paiement

16:07



< Rechercher



**RTC Nomade
paiement**

Réseau de Transport de la Ca...

Ouvrir



- Localiser la position des bus

Google Maps <https://www.google.ca/maps/@46.7795968,-71.2829575,14z?entry=ttu>

- RTC Nomade temps réel

16:07



< Aujourd'hui



**RTC Nomade
temps réel**

Navigation



Cours de français

<https://www.quebec.ca/education/apprendre-le-francais>

Gérer son budget d'étude

<https://www.ulaval.ca/futurs-etudiants/planifiez-vos-etudes/cout-des-etudes-et-budget#c285421>

Bourses d'étude et aide financière

Bourses d'étude

[Liste des bourses disponibles](#)

Bourses de réussite

Des bourses sont attribuées à différentes étapes de votre parcours (examen prospectif, publication d'articles, dépôt initial, etc.).

Bourse d'exemption

- [Exemption pour doctorants internationaux](#)
- [Liste des pays concernés](#)

Bourses de stage

- [Mitacs Globalink](#)
- [Bureau international ULaval](#)

NB : Il existe de nombreuses autres opportunités de bourses. Restez vigilant aux informations et consultez régulièrement vos courriels concernant les bourses.

Achat de vêtements chauds

Si vous venez d'un pays au climat plus chaud, il est recommandé d'acheter des vêtements d'hiver au Québec. Vérifiez toujours l'isolation thermique et l'imperméabilité. Marques recommandées : **Mountain Warehouse, The North Face, Columbia, Canada Goose, Winners, Marshalls.**

Emploi étudiant

- [Jobillico](#)
- [Indeed](#)
- [Emplois ULaval](#)
- Surveillance d'examens : Contacter sbf@sbf.ulaval.ca (les heures sur le campus ne comptent pas dans la limite de 20h/sem.)
- [Québec Emploi](#)

Soutien mentale

Service à l'Université Laval

Centre d'aide aux étudiants
Lun au ven: 8h30 à midi et 13h à 16h30
418 656-7987
<https://www.aide.ulaval.ca/>
CAE@aide.ulaval.ca

Services pour les nouveaux (elles) arrivant(e)s et les étudiant(e)s internationaux(ales)

Centre multiethnique de Québec
Lun au ven: 13h00 à 16h30 / mar au ven: 8h00 à midi et 13h00 à 16h30
418 687-9771
<https://www.centremultiethnique.com/>
Si urgence pour la clientèle : demandesoutien@centremultiethnique.com

Multi-Écoute
Services d'accueil et de soutien aux personnes immigrantes
Intervention psychosociale et suivi 24/7
(514) 737-3604
1-888-123-4567
Information@multiecoutte.org
<http://multiecoutte.org/>

Maison des femmes immigrantes
Violence conjugale 24/7
418 652-9761
<https://www.maisonpourfemmesimmigrantes.com/>

Regroupements de ressources en santé mentale

Ressources pancanadiennes en santé mentale

<https://www.ccmhs-ccsms.ca/ressources-en-sante-mentale>

Association canadienne de santé mentale :

<https://cmha.ca/fr/>

Ordres de professionnels de la relation d'aide

OTSTCFQ : Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec

(514) 731-3925

1 888 731-9420

<https://www1.otstcfq.org/public/trouver-un-professionnel/>

OPQ : Ordre des psychologues du Québec

(514) 738-1223

1 800 561-1223

<https://www.ordrepsy.qc.ca/trouver-de-aide>

Autres Services

Services d'intervention et de soutien à l'autogestion de l'anxiété

Relief (autogestion de l'anxiété, de la dépression et de la bipolarité)

<https://monrelief.ca/>

Services d'intervention de crise et lignes d'écoute

811 Info-Social (Option #2)

<https://www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/services/urgence/811/infosocial>

Centre de Prévention du Suicide de Québec

Québec : 418 688-4240

Sans frais : 1 866 APPELLE

<https://www.cpsquebec.ca/>

Centre de crise de Québec

Intervention de crise 24/7

<http://centredecrise.com/>

Jeunesse, J'écoute (Textez « PARLER » à 686868, de 19h00 à minuit, pour les jeunes, les jeunes adultes et les étudiants jusqu'à 20 ans).

<https://jeunessejecoute.ca/>

Tel-Aide, Ligne d'écoute 9h00 à minuit

Québec: 418 686-2433

Sans frais: 1 800 567-9699

<https://www.telaide.qc.ca/>

GRIS Québec

Soutien psychosocial et accompagnement liés à la diversité sexuelle et de genre

Offre aussi du jumelage 14-35 ans

Intervention: +1 581 849-9367

Intervention@grisquebec.ca

<https://grisquebec.org/>

LigneParents

Soutien téléphonique Professionnel et Gratuit 24/7

1 800 361-5085

<https://www.ligneparents.com/LigneParents>