

GUIDE D'ACCUEIL DES ÉTUDIANTS INTERNATIONAUX



/ LA POCATIÈRE / MONTMAGNY / TÉMISCOUATA



Chaque année, le Cégep de La Pocatière et ses centres d'études collégiales de Montmagny et de Témiscouata-sur-le-Lac accueillent une centaine d'étudiants internationaux, comme toi ! Pour t'aider à préparer ton arrivée chez nous et faciliter ton intégration, nous avons rassemblé dans ce guide une multitude d'informations précieuses sur divers sujets ! C'est une vraie mine d'or pour tout futur arrivant au Québec. Lis-le attentivement et conserve-le précieusement car il te sera fort utile tout au long de ton séjour.

BIENVENUE CHEZ TOI !



SE POSER LES BONNES QUESTIONS	PAGE 3
EXPLORER	PAGE 4
S'ORGANISER	PAGE 8
VIVRE L'EXPÉRIENCE	PAGE 13

SE POSER LES BONNES QUESTIONS



Décider de venir étudier dans un autre pays est un beau défi, qui mérite réflexion ! Pour t'aider à bien préparer ton projet, il est important de te poser quelques questions. Conserve tes réponses écrites et relis-les de temps en temps durant ton séjour, tu risques d'être surpris !

- **QU'EST-CE QUI ME MOTIVE LE PLUS?**
- **QUI M'ENCOURAGE DANS CE PROJET?**
- **QU'EST-CE QUE JE CRAINS LE PLUS À MON ARRIVÉE?...**
- **... ET PENDANT LES MOIS SUIVANTS?**
- **QUI OU QU'EST-CE QUE JE LAISSE DERRIÈRE MOI?**
- **EST-CE QUE J'AI LES MOYENS FINANCIERS DE RÉALISER CE PROJET?**
- **EST-CE QUE J'AI FAIT DES RECHERCHES POUR DÉCOUVRIR MON FUTUR MILIEU DE VIE?**
- **QUELS ÉLÉMENTS PROPRES À LA CULTURE QUÉBÉCOISE PUIS-JE IDENTIFIER?**
(ARTISTIQUE, ALIMENTAIRE, RAPPORT HOMME FEMME, MODE DE VIE DES JEUNES, RAPPORT À L'ARGENT, HIÉRARCHIE)



**POUR CE QUI EST DE L'AVENIR,
IL NE S'AGIT PAS DE LE PRÉVOIR,
MAIS DE LE RENDRE POSSIBLE !**

— Antoine de Saint-Exupéry

EXPLORER



Le Canada est composé de dix provinces et trois territoires.
Le Québec, unique province francophone du Canada, fait trois fois la taille de la France !

Le Québec est divisé en 17 régions administratives, elles-mêmes subdivisées en municipalités régionales de comté (MRC).

Le Cégep de La Pocatière et le Centre d'études collégiales du Témiscouata se trouvent dans la région du Bas-Saint-Laurent, respectivement dans la MRC de Kamouraska (tout proche de la MRC de L'Islet également) et MRC de Témiscouata. Le Centre d'études collégiales de Montmagny est quant à lui situé dans la région Chaudière-Appalaches, au sein de la MRC de Montmagny.

Quelques liens utiles pour te familiariser avec ton futur lieu de vie :

CÉGEP DE LA POCATIÈRE	CECM	CECT
<ul style="list-style-type: none">> Ville La Pocatière> Carte PDF de la ville> Portail d'attractivité du Kamouraska> MRC de Kamouraska	<ul style="list-style-type: none">> Ville de Montmagny> MRC de Montmagny	<ul style="list-style-type: none">> Ville de Témiscouata-sur-le-Lac> MRC de Témiscouata

POUR SAVOIR QUOI FAIRE, QUOI VOIR, QUOI VISITER,

QUOI DÉCOUVRIR DANS TA NOUVELLE RÉGION D'ADOPTION :

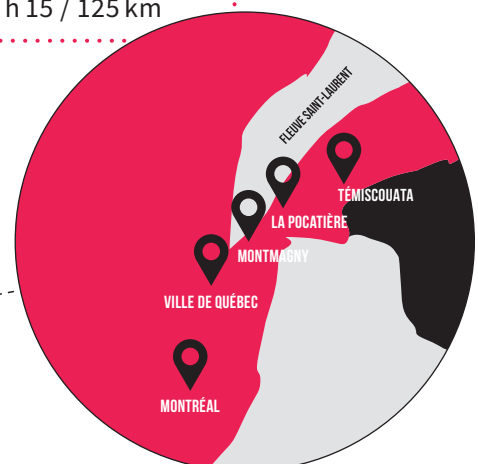
- > Au Québec en général
- > Au Bas-Saint-Laurent
- > En Chaudière-Appalaches
- > Au Kamouraska
- > Dans le secteur de Montmagny
- > Au Témiscouata

Tu as envie de vadrouiller ? Il est important de savoir qu'il n'y a pas de transports en commun en région et que le train est très peu développé au Québec. Pour te déplacer et explorer la province, le bus **Orléans Express** te permettra de rejoindre les grandes villes. Le covoiturage est aussi très populaire, via des **groupes Facebook** ou le site **Amigo Express**. Il faut avoir minimum 21 ans pour pouvoir louer une voiture.

OÙ SOMMES-NOUS ?

DISTANCE

Montréal » Ville de Québec : 2 h 40 / 245 km
Ville de Québec » Montmagny : 45 min. / 75 km
Montmagny » La Pocatière : 40 min. / 65 km
La Pocatière » Témiscouata : 1 h 15 / 125 km



DÉCOUVRIR LA CULTURE QUÉBÉCOISE



La « québécoïté », ensemble des traits qui définissent la culture québécoise, se décline de nombreuses manières. Voici quelques pistes pour te permettre de la découvrir avant ton arrivée !

> MÉDIAS

- À l'échelle provinciale : [Ici Radio Canada](#), [La Presse](#), [Le Soleil](#), [Le Journal de Montréal](#), [Le Journal de Québec](#), [Urbania](#), etc.
- À l'échelle locale :
 - Région du Cégep de La Pocatière : [Le Placoteux](#) et CHOX FM 97.5
 - Région du CECM : [L'Oie Blanche](#) et CIQI FM 90.3
 - Région du CECT : [Info Dimanche](#) et Plaisir Dégelis 95.5

> CUISINE

[Ricardo](#), [Recettes du Québec](#), [À la di Stasio](#)

> TÉLÉVISION

- Les principales chaînes de télévision généraliste : [Ici Radio-Canada Télé](#), [TVA](#), [Télé-Québec](#), [Noovo](#)
- Regarder la télé québécoise en ligne sur [ICI Tou TV](#) et [Noovo](#)
- Quelques séries cultes : Les filles de Caleb, La Petite Vie, Les Invincibles, Série Noire, District 31, Lance et Compte, Omerta, 19-2, Un gars, une fille, M'entends-tu?, Les cœurs à ses raisons, C'est comme ça que je t'aime, etc. En savoir plus [ici](#) et [ici](#).

> CINÉMA

Incendie, Mommy, C.R.A.Z.Y, La guerre des tuques, Les Boys, Bon Cop Bad Cop, La grande séduction, Le déclin de l'empire américain, Polytechnique, La femme de mon frère, Les invasions barbares, Antigone, etc. En savoir plus [ici](#), [ici](#) et sur le [site de l'Office National du Film du Canada \(ONF\)](#).

> LITTÉRATURE

Les Chroniques du Plateau Mont-Royal de Michel Tremblay, Kamouraska de Anne Hébert, L'Orangerie de Larry Tremblay, les œuvres de Réjean Ducharme, Patrick Sénécal ou encore Nelly Arcan, les bandes dessinées « Paul » de Michel Rabagliati, notamment. Pour d'autres idées de lectures québécoises, rendez-vous [ici](#) et [là](#) ou découvrir la [liste des meilleurs romans québécois de tous les temps](#).

> HUMOUR ET CONTE

Yvon Deschamps, Louis-José Houde, Martin Matte, Jean Marc Parent, Lise Dion, Mariana Mazza, Les Têtes à Claques, François Pérusse, François Bellefeuille, Jean-Marc Parent, Sugar Sammy, Boucar Diouf, Fred Pellerin, Bruno Blanchet, etc.

> SPORTS

Hockey : Le Canadien de Montréal et les Remparts de Québec,
Baseball : Capitales de Québec,
Football canadien : Les Alouettes de Montréal,
Soccer : CF Montréal

> LANGUE

Pour découvrir les nuances entre la langue française et québécoise : <https://vivreenfrançais.mcgill.ca/capsules-linguistiques/expressions-quebecoises/>



MUSIQUE

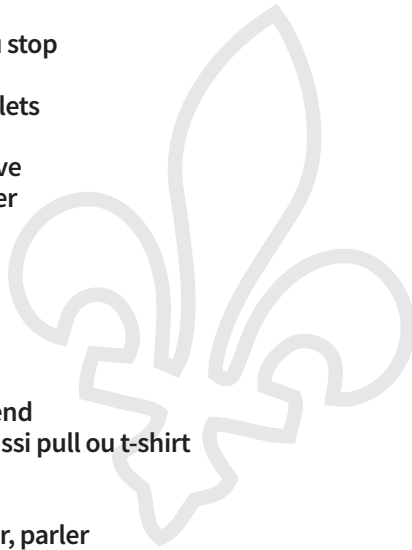
Écoute l'[incroyable playlist 100 % chansons québécoises incontournables](#) qu'on a concocté juste pour toi !



EN QUELQUES MOTS



Char : voiture
Faire du pouce : faire du stop
Ski doo : motoneige
ATM : distributeur de billets
Tip : pourboire
Canne : boîte de conserve
Déjeuner : petit-déjeuner
Dîner : déjeuner
Souper : dîner
Bleuets : myrtilles
A tantôt : à plus tard
Bienvenue : de rien
Bon matin : bonjour
Fin de semaine : week-end
Chandail : gilet, mais aussi pull ou t-shirt
Tuque : bonnet
Dispendieux : cher
Jaser, placoter : discuter, parler
Joke : Plaisanterie
Niaiser : se moquer



Chicane : dispute
Laveuse : machine à laver le linge
Pas pantoute ! : pas du tout !
Barrer (une porte) : fermer à clé, verrouiller
Une blonde : une petite-amie
Un chum : un petit-ami
Magasinage : shopping
Tigidou : super
Se virer une brosse : se prendre une cuite
Prendre une marche : se balader, marcher pour se détendre
Tire-toi une bûche ! : assieds-toi, prends une chaise, installe-toi !
C'est plate ! : c'est ennuyant !
En avoir en masse : en avoir beaucoup, énormément
Être tanné : en avoir marre
Faire l'épicerie : faire les courses pour manger
Portable : ordinateur portable
Cellulaire : téléphone portable
Cartable : classeur de rangement
Classeur : meuble de rangement à tiroirs
Tune (se prononce « toune ») : musique, chanson

Ce ne sont que quelques exemples... [Pour en apprendre davantage, rendez-vous ici !](#)



➤ JOURS FÉRIÉS

Les jours fériés au Québec sont différents de ceux de ton pays d'origine ! En plus du jour de Noël, du jour de l'An et de Pâques, on célèbre :

- la Journée nationale des patriotes le lundi qui précède le 25 mai,
- la fête nationale du Québec le jour de la St-Jean-Baptiste le 24 juin,
- la fête nationale de la Confédération du Canada le 1^{er} juillet,
- la fête du Travail le 1^{er} lundi de septembre et
- l'Action de grâce le 2^e lundi d'octobre.

➤ QUÉBEC VS CANADA

Le Québec est l'unique province francophone du Canada. C'est une **société distincte**, où la question de la protection de la langue et de l'identité nationale occupe une place importante. Il vaut mieux éviter de dire à un Québécois qu'il est Canadien pour ménager les susceptibilités. Au Québec, il y a deux piliers de gouvernement : le gouvernement provincial, celui du Québec, et le gouvernement fédéral, celui du Canada.

SURVIVRE À L'HIVER !

Les étudiants internationaux sont souvent surpris par la facilité avec laquelle ils ont vécu l'hiver ! Il faut bien-sûr faire preuve d'adaptation, mais comme le changement de saison de l'automne à l'hiver se fait progressivement, tu auras le temps de t'acclimater.

- En hiver, le soleil se lève plus tard et se couche plus tôt. La période de lumière naturelle passe donc d'environ 16 h par jour en été à 8 h par jour en hiver. Moins d'exposition au soleil, moins de vitamine D... On compense en « jouant dehors » (voir ci-dessous) et en s'alimentant convenablement.
- « Jouez dehors ! » est l'expression courante pour encourager les jeunes à sortir s'amuser dans la neige, marcher, glisser, patiner... Avec des vêtements adéquats, il est très agréable de s'oxygéner le corps et l'esprit, même par temps froid.



CONSEIL

Achète ton manteau et tes bottes d'hiver sur place plutôt que de les apporter avec toi. Non seulement ça libèrera beaucoup de place dans tes valises, mais en plus ils seront beaucoup plus adaptés aux températures québécoises ! Pour éviter d'acheter neuf et cher, pense au marché de seconde main en passant par Marketplace, les friperies ou encore les magasins communautaires.



S'ORGANISER / HÉBERGEMENT



AS-TU RÉSERVÉ TON HÉBERGEMENT ? C'EST ESSENTIEL AVANT D'ARRIVER ! DEUX CHOIX S'OFFRENT À TOI :

- Les résidences étudiantes, sur le campus ou hors campus
- Un appartement, via Marketplace, Kijiji, Les PAC, ce groupe Facebook (entre autres) ou encore le [bottin de la ville](#)

À SAVOIR

- La dimension des appartements n'est pas indiquée en m² mais selon le nombre de pièces : 3 et ½, 4 et ½, 5 et ½, etc. Le ½ correspond à la salle de bain. Un 3 et ½, l'idéal pour une personne seule, inclut une chambre, un salon, une cuisine et une salle de bain.
- Il faut signer un bail pour louer une chambre ou un appartement. C'est un engagement légal entre le locataire et le propriétaire (ou locateur). On ne peut pas annuler le bail sans conséquence monétaire, c'est-à-dire payer le loyer des mois restants, sauf si le propriétaire trouve d'autres locataires.
- La plupart du temps, le bail commence le 1^{er} juillet et se termine le 30 juin. Le 1^{er} juillet est un jour férié (la fête nationale de la Confédération du Canada) et aussi le « jour du déménagement ». Vers le mois de mars, les propriétaires contactent les locataires pour savoir s'ils souhaitent renouveler le bail pour l'année suivante.
- Louer un appartement au Québec est une démarche beaucoup plus facile que dans certains pays comme la France. Au Québec, le locateur n'exige pas de preuve de revenus ni de garant, par exemple. Plus d'infos [ici](#).
- Il faut poser un maximum de questions au propriétaire pour être certain de faire le bon choix et d'éviter les imprévus. Il n'y pas de standard dans les inclusions. Ainsi, il faut toujours demander ce qui est inclus dans le prix et ce qui doit être payé en surplus par le locataire. Par exemple :
 - Électricité (surtout pour le chauffage, la facture monte vite en hiver !)
 - Électroménagers (laveuse, sècheuse, frigo, cuisinière)
 - Wi-Fi, câblodistributeur
 - Meubles (table, chaises, lit et matelas, etc.)
 - Bon à savoir : il n'y a jamais de frais pour l'eau !
- Attention, si tu loues un appartement par tes propres moyens, le matériel « de base » (serviettes, draps, cintres, produits d'entretien, ustensiles / couverts, etc.) ne sera pas fourni à ton arrivée. Prépare-toi à vivre avec le strict minimum les premiers jours et prévois aussi le budget nécessaire (le montant varie selon tes besoins) pour te procurer ces objets.

Plus d'infos sur la recherche de logement au Québec sur cette [fiche récapitulative](#).

BOIRE ET FUMER

Il faut avoir 18 ans pour boire de l'alcool.

Il est interdit de fumer la cigarette à moins de 9 mètres de la porte des bâtiments publics.

Le vapotage est interdit partout où il est interdit de fumer la cigarette.

La consommation de cannabis est légale au Québec depuis le 17 octobre 2018.



COMMENT FONCTIONNE MON « PORTABLE » AU QUÉBEC ?

Premièrement, au Québec, un « portable » fait référence à un ordinateur portable ! Pour parler d'un téléphone portable, on emploie le mot « cellulaire » (ou « cell » dans sa version abrégée).

Ton téléphone portable ne fonctionnera probablement pas au Québec ! À toi de vérifier auprès de ton opérateur avant de partir. Tu peux aussi prendre une carte SIM ou un forfait québécois en arrivant. Les forfaits téléphoniques coûtent chers au Québec (beaucoup plus qu'en France notamment) car le territoire à couvrir est beaucoup plus vaste.

Si tu choisis de prendre un forfait téléphonique local, ce qui sera nécessaire pour trouver un emploi par exemple (il est essentiel de mettre un numéro de téléphone québécois sur ton CV pour que les employeurs soient capables de te joindre) :

- Compare les prix des forfaits [ici](#)
- Pour éviter de payer trop cher, tu peux opter pour un forfait sans données Internet (« data »). Tu prendras vite le réflexe de te connecter au Wi-Fi, disponible gratuitement un peu partout !

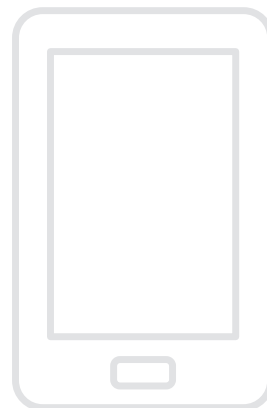
Pour garder le contact avec tes proches, les applications comme Messenger ou WhatsApp sont très utiles.

ASSURANCE

Tout étudiant de l'international inscrit au Cégep de La Pocatière doit obligatoirement souscrire à une assurance collective privée (assurance maladie et hospitalisation). Cette assurance est administrée par Green Shield et c'est le Cégep qui s'occupe de ton adhésion, avant ton arrivée. Une fois sur place, les étudiants provenant d'un pays bénéficiant d'une entente avec le Québec, comme la France, peuvent annuler cette assurance privée au profit de l'assurance publique du gouvernement du Québec, la RAMQ (régie d'assurance maladie du Québec). Plus d'informations [ici](#).

BON À SAVOIR

➤ Les numéros de téléphone au Québec sont composés de dix chiffres. Les trois premiers correspondent à l'indicatif régional (514 et 450 pour la grande région de Montréal, 418 et 581 pour la grande région de Québec, etc.). On prononce chiffre par chiffre, par exemple « quatre-un-huit » et non « quatre cent dix-huit »!





FINANCES

- Taxes : Au Québec, les taxes ne sont pas incluses dans le prix affiché. Il y a deux taxes à prendre en compte : la TVQ (taxe de vente du Québec) et la TPS (taxe fédérale sur les produits et services) qui s'élèvent à 15 % en tout. Il faut donc ajouter 15 % au prix affiché, excepté pour certains produits de base (produits non transformés comme les fruits et légumes).
- Pourboire (aussi appelé « tip », de l'anglais) : **Ils sont obligatoires dans les restaurants et bars** (partout où l'on est servi à table) car le service n'est pas compris dans le montant de l'addition. Au minimum, on ajoute 15 % du montant de l'addition avant taxes, et plus selon la qualité du service (plus tu as été satisfait par le service, plus le pourcentage peut augmenter). Pourquoi ces pourboires ? Au Québec, le salaire fixe des serveurs est très bas, la majeure partie de leurs revenus provient des pourboires. Ainsi, lors d'une sortie au restaurant, il faut ajouter 30 % aux prix affichés sur le menu (15 % de taxes et minimum 15 % de pourboire pour le service).

BUDGET

Les droits de scolarité varient selon les programmes et les ententes. Les frais de vie pour une année sont d'environ 12 500 \$. Voir le budget détaillé [ici](#).

Il est courant que les étudiants québécois et internationaux travaillent quelques heures par semaine en parallèle de leurs cours pour financer une partie de leurs études. Il est relativement facile de trouver un emploi étudiant, les soirs et/ou les fins de semaine, mais il n'est pas toujours aisé de concilier études et travail.

Le permis d'études des étudiants internationaux inclut un permis de travail qui leur permet de travailler jusqu'à 20 h / semaine **à partir du début des cours**, et à temps plein durant les vacances scolaires.

ASTUCE

Pour calculer facilement le montant du pourboire minimum à laisser, il suffit d'additionner le total des deux taxes puisque c'est 15 % dans les deux cas !

Plus d'informations [ici](#).

BON À SAVOIR

➤ Le salaire minimum en 2023 est de 15.25 \$ / heure. Il est réévalué chaque année au début mois de mai. Plus d'infos [ici](#).

➤ Il est important de respecter **les normes du Québec en matière de CV** pour maximiser ses chances de trouver un emploi. De l'aide peut t'être offerte au Carrefour Jeunesse Emploi proche de ton campus, trouve-le [ici](#).





OUVERTURE D'UN COMPTE BANCAIRE

Il est conseillé aux étudiants internationaux d'ouvrir un compte bancaire sur place pour faciliter les transactions, payer moins de frais et avoir un service à la clientèle en personne. De plus, une carte bancaire -débit- ou crédit- est nécessaire pour effectuer les paiements dans les magasins. Or pour avoir cette carte, il faut ouvrir un compte bancaire. Attention, l'ouverture d'un compte et la réception de la carte bancaire peuvent prendre 8 à 10 jours. Il est possible **d'ouvrir un compte à distance**, avant d'arriver, ou sur place. La Caisse populaire Desjardins est l'institution bancaire la plus présente au Québec.

TECHNOLOGIE

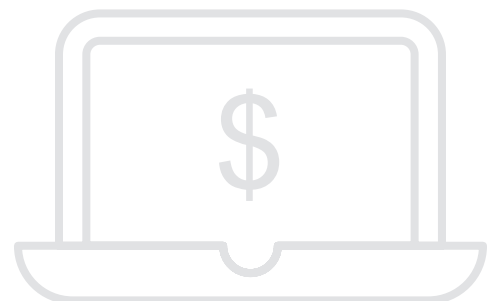
Le Cégep est équipé de plusieurs laboratoires informatiques accessibles gratuitement le jour, le soir et le week-end. Toutefois, nous te conseillons d'apporter ton ordinateur portable avec toi.

N'oublie pas d'apporter également un ou plusieurs adaptateurs pour pouvoir brancher tes appareils électriques dans les prises de courant nord-américaines.

Si tu aimes regarder la télé, tu devras faire appel à un câblodistributeur pour avoir accès aux chaînes. Prévois les frais de branchement et les frais mensuels. Sinon, tu peux toujours regarder la télévision québécoise en ligne (plus d'infos dans la section Découvrir la culture québécoise / Télévision, p.5).

BON À SAVOIR

➤ Différents aspects financiers peuvent être très différents au Québec que dans ton pays d'origine, c'est pourquoi nous te proposons, dès ton arrivée, d'assister à un atelier sur les finances personnelles.



TÉMOIGNAGES



MATHILDE

« Quand je suis arrivée, tout était aménagé (dans ma chambre). Après, on est allé acheter des trucs pour se sentir un peu plus chez soi. Tout le monde arrive, j'ai l'impression que les gens qui sont en résidence avec moi, ça fait des années que je les connais. »

VISIONNE SON TÉMOIGNAGE >>



VALENTIN

« J'ai pris la décision de venir étudier au Cégep de La Pocatière sur une proposition de mon lycée (...) Je n'ai pas mis longtemps à réfléchir que ce serait une expérience unique et un bonus sur le CV. »

VISIONNE SON TÉMOIGNAGE >>



LAËTITIA ET LAURENT

« La formation est vraiment au-dessus de mes attentes : les profs sont vraiment excellents, ils connaissent leur sujet, ce sont des professionnels avec des années de métier et qui savent le transmettre. »

- Laurent

VISIONNE SON TÉMOIGNAGE >>



FAOUZI

« Je ne regrette pas du tout. Je recommanderais. Ici, j'ai découvert des choses extraordinaires : des personnes magnifiques, des paysages, une population hyper accueillante. Ce qui m'a permis de rester et de m'intégrer, c'est vraiment le soutien du personnel (...) et la communauté étudiante qui est vraiment soudée. »

VISIONNE SON TÉMOIGNAGE >>



BENJAMIN

« (Au Québec) Le coût de la vie est bas, ce qui m'a permis financièrement d'être stable et de vivre seul dans un pays étranger, en toute tranquillité. »

VISIONNE SON TÉMOIGNAGE >>





VIVRE L'EXPÉRIENCE

LE TEMPS

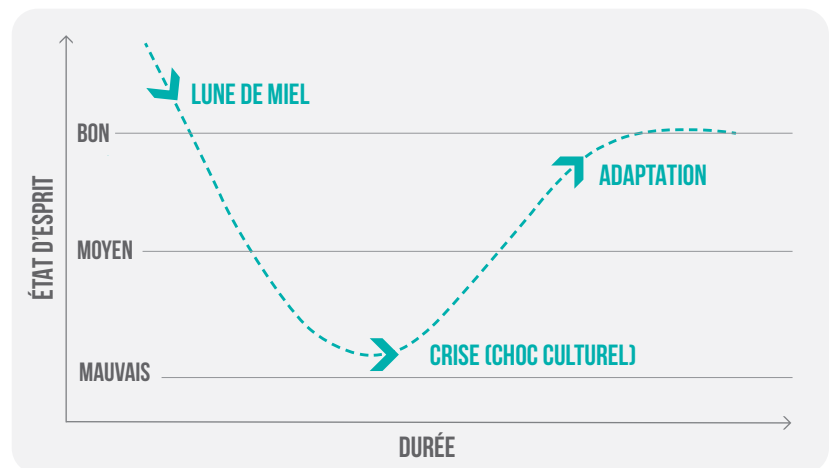
Le temps est ton meilleur ami. C'est normal de ne pas tout contrôler les premiers jours ou les premières semaines. Donne-toi le temps d'appriivoiser ton nouvel environnement, les codes sociaux, etc.



CHOC CULTUREL

C'est un phénomène vécu par presque tous les voyageurs, à un moment différent, à une intensité différente, mais pratiquement toujours selon les phases décrites dans ce tableau :

Le Cégep met à ta disposition de nombreuses ressources psychosociales pour t'aider à traverser les moments difficiles, n'hésite pas à faire appel à elles !



INTÉGRATION

Changer de ville, d'école, d'environnement n'est pas toujours facile, encore moins lorsqu'on change aussi de pays ! Pour faciliter ton intégration, l'équipe de techniciens en loisirs du Cégep de La Pocatière t'organise une panoplie d'activités, à ton arrivée et tout au long de l'année, pour te permettre de découvrir ton nouveau lieu de vie et de rencontrer du monde ! On t'encourage fortement à y participer et à saisir toutes les occasions qui se présenteront à toi pour tisser des liens.

N'oublie pas que c'est toi le « nouveau » : si tu veux t'intégrer, **la balle est dans ton camp !** Le Cégep t'offre plein de façons de t'engager dans différents projets, comités ou encore dans des activités parascolaires **socioculturelles**, entrepreneuriales, **politiques**, scientifiques, **sportives**, etc. Il n'y a pas de meilleure façon pour se créer un réseau et s'intégrer !



ON T'ATTEND!

CÉGEP
de La Pocatière
Centre d'études collégiales
de Montmagny

CENTRE D'ÉTUDES COLLÉGIALES
DU TÉMISCOUATA