

GUIDE D'ACCUEIL DES ÉTUDIANTS INTERNATIONAUX





Le personnel du Cégep de La Pocatière met en place différents outils pour développer l'autonomie et faciliter l'intégration des étudiants. Par ailleurs, l'étudiant joue un rôle important dans son cheminement. Pour optimiser l'expérience, nous vous proposons une marche à suivre, simple, mais engageante. Vous trouverez dans ce guide quelques pistes pour vous orienter.



SE POSER QUELQUES QUESTIONS - P4



EXPLORER - P5



S'ORGANISER - P8



CONSULTER LES CONSEILS DES INITIÉS - P11



VIVRE L'EXPÉRIENCE - P14

SE POSER QUELQUES QUESTIONS



« On ne découvre pas de terre nouvelle sans consentir à perdre de vue, d'abord et longtemps, tout rivage. »
André Gide

- 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)

ASTUCE :

conserver vos réponses écrites et les relire ponctuellement pendant votre projet d'étude.





EXPLORER

« Les voyageurs n'ont ordinairement pour observer que les lunettes qu'ils ont apportées de leur pays et négligent entièrement le soin d'en faire retailler les verres dans les pays où ils vont. »

Jean Potocki

WI-FI

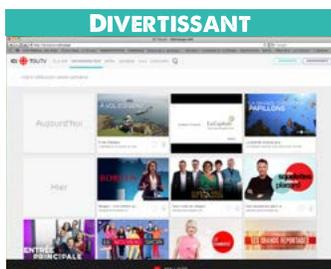
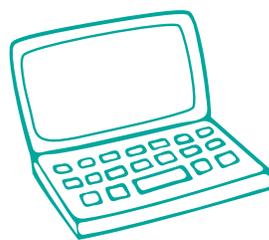


Visitez La Pocatière sur Google Street View
www.instantstreetview.com/

Une carte de Ville La Pocatière est téléchargeable en format PDF à l'adresse suivante :
<http://www.lapocatiere.ca/gstDocument/document/doc1315-1.pdf>



Découvrez le Québec À TRAVERS LES MÉDIAS



ici.tou.tv



ricardocuisine.com



onf.ca



boblechef.com



prixlitterairedescollegiens.ca



voir.ca



ici.radio-canada.ca/



routard.com/guide/code_dest/quebec.htm



ckoi.com/musique/top/101/decompte-ckoi



lapresse.ca/



placeauxjeunes.qc.ca/region-01

Comment survivre À L'HIVER?



Les étudiants internationaux sont souvent surpris par la facilité avec laquelle ils ont vécu l'hiver. Il y a certainement une adaptation, mais comme le changement de saison de l'automne à l'hiver se fait progressivement, vous aurez le temps de vous 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... Il faut compenser en faisant du sport 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 convenables, il est très agréable d'oxygéner notre corps et notre esprit, même par temps froid.

Des liens sociaux...

INSPIRÉS DE LA SOCIALE DÉMOCRATIE



- Les femmes et les hommes ont les mêmes droits dans tous les aspects de la vie publique et privée.
- Le Québec se définit comme une société pluraliste, c'est-à-dire respectueuse de la liberté de conscience. Les décisions doivent être prises en fonction du bien commun et non pas en fonction d'un choix religieux. L'État québécois et ses institutions sont laïcs, y compris le système scolaire public.

La langue française OU QUÉBÉCOISE?



« L'homme qui veut s'instruire doit lire d'abord, et puis voyager pour rectifier ce qu'il a appris. »

Giacomo Casanova

Pour découvrir les nuances linguistiques dans une vidéo sympathique :

youtube.com/watch?v=qYm83H5TOMM

S'ORGANISER



« Rester, c'est exister.
Voyager, c'est vivre. »
Gustave Nadaud

HÉBERGEMENT



Avez-vous réservé votre hébergement? C'est essentiel avant d'arriver! Deux choix s'offrent à vous :

Les résidences pour étudiants

- cegeplapocatiere.qc.ca

Un appartement

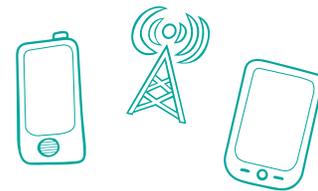
- lespac.com/la-pocatiere/immobilier-location-logements_b457g13591k1R2.jsa
- kijiji.ca/b-quebec/pocatiere/k0l9001

À savoir :

- La dimension des appartements est fournie par le nombre de pièces (3 et ½, 4 et ½, 5 et ½) rarement par les mesures en mètre carré. La demie est toujours la salle de bain. Un «trois et demi», l'idéal pour une personne, inclut une chambre, un salon, une cuisine et une salle de bain.
- Il faut signer un contrat (bail) pour louer une chambre ou un appartement. C'est un engagement légal de la part du locataire et du propriétaire. Vous ne pouvez pas annuler votre bail sans conséquence monétaire, c'est-à-dire payer le loyer des mois restant sauf si le propriétaire trouve d'autres locataires.
- 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. Ex :
 - Électricité (surtout pour le chauffage, la facture monte vite en hiver!)
 - Électroménagers (laveuse, sècheuse, frigo, cuisinière)
 - Wi-Fi, Télé, câblodistributeur
 - Meuble (table, chaise, lit, etc.)
 - Il n'y a jamais de frais pour l'eau.
- Avez-vous pensé que le matériel habituellement disponible à votre résidence (lingette, cintres, vaisselle, ustensiles, savon, serviette, etc.) n'est pas fourni à votre arrivée?
- Prévoyez vivre avec le matériel minimum quelques jours et prévoyez aussi le budget nécessaire pour vous procurer le matériel de base. Le montant de ces achats varie en fonction de vos besoins (entre 200 \$ et 500 \$).



Comment fonctionne MON PORTABLE AU QUÉBEC ?



Il y a de bonnes chances qu'il ne fonctionne pas!!! Heureusement, le routard s'est penché sur la question : http://www.routard.com/guide/quebec/586/vie_pratique.htm

Assurance MALADIE

Tout étudiant de l'international inscrit à notre institution doit **obligatoirement** souscrire à une assurance collective privée (assurance maladie et hospitalisation). Cette assurance est administrée par Desjardins et la gestion se fait par le Cégep. **Votre adhésion à l'assurance collective privée sera faite par le Cégep avant votre arrivée.** L'étudiant provenant d'un pays bénéficiant d'une entente avec le Québec pourra annuler cette assurance privée pour bénéficier de l'assurance public «gratuite». Information : www.ramq.gouv.qc.ca

Les FINANCES

- **TAXES:** Au Québec, lors de vos achats, les taxes ne sont pas incluses dans le prix affiché. Il y a la TVQ et la TPS qui s'élèvent à 15%. Il faut donc ajouter 15% au prix affiché, exceptés pour certains produits de base (produits non transformés comme les fruits et légumes).
- **POURBOIRE** (aussi appelé TIP) : **Ils sont obligatoires** dans les restaurants et bars car le service n'est pas compris dans l'addition. Au minimum il faut ajouter 15% selon la qualité du service. Pourquoi ces pourboires ? Au Québec, le salaire fixe des serveurs est très bas, la majeure partie de leurs revenus provient des «tips». Ainsi, lors d'une sortie au restaurant, il faut ajouter 30% (taxes et tips) supplémentaire au prix final.

www.routard.com/guide/quebec/596/argent.htm

Le BUDGET



Saviez-vous que, pour une année scolaire, le budget annuel d'un étudiant varie entre 12 000\$ et 15 000\$? Consultez un budget type ici : www.cegeplapocatiere.qc.ca/guidedeletudiant/finance

Bien que vous puissiez travailler dès votre arrivée, sachez que la recherche d'emploi sera un bon défi. La majorité des étudiants internationaux qui désirent travailler réussissent à trouver un emploi uniquement pendant la deuxième année scolaire, parfois après leur formation.

À savoir :

- La majorité des emplois étudiants sont rémunérés au salaire minimum, c'est-à-dire 12,50 \$CAN/h. Le nombre d'heures de travail peut varier de 5 h/semaine à 15 h/semaine.

À La Pocatière, il y a beaucoup plus d'étudiants qui désirent travailler que d'emplois disponibles.

- Avoir le permis de conduire international et acheter une voiture est un précieux atout pour trouver un emploi puisqu'il n'y a pas de transport collectif.
- Vous devrez adapter votre curriculum vitae aux normes du Québec. Plus vous avez d'expérience et d'implication au Québec (bénévolat, implication socioculturelle, etc.), meilleures sont vos chances d'être embauché.

Ouverture D'UN COMPTE BANCAIRE



Les étudiants ouvrent un compte bancaire sur place pour faciliter les transactions, **payer moins de frais** et avoir un service à la clientèle en personne. De plus, vous aurez besoin d'une **carte débit** pour effectuer les paiements dans les magasins. 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.**

TECHNOLOGIE



Le Cégep est équipé de plusieurs laboratoires informatiques accessibles gratuitement le jour, le soir et le week-end. L'achat d'un ordinateur portable n'est pas essentiel, mais pratique. Le prix peut varier selon les composantes de 700 \$ à 1000 \$.

La majorité des appareils apportés par les voyageurs fonctionnent ici. **Il suffit d'avoir un adaptateur pour les prises de courant nord-américaines.**

Vous aimez regarder la télé? Sachez que vous devrez faire appel à un câblodistributeur pour avoir accès aux chaînes. N'oubliez pas qu'il y a des frais de branchement et des frais mensuels...



LES CONSEILS DES INITIÉS



« À quoi sert de voyager si tu t'emmènes avec toi ? C'est d'âme qu'il faut changer, non de climat. »

Sénèque

Qui de mieux placé que les étudiants internationaux qui ont vécu l'expérience pour vous conseiller?!

Avant d'entreprendre ce projet, j'aurais dû...



- Profiter de la plage chez moi!
- Mieux me renseigner sur les moyens de transport (aucun transport collectif à La Pocatière).
- Mieux me renseigner sur les coûts d'études (prix de la session, budget pour les livres). Prévoir davantage que ce qui est indiqué dans le document « Finances » du site internet du CÉGEP. Ne pas prendre que des habits comme si j'allais au pôle nord! Prendre des pulls d'hiver que je mets tout aussi bien à Paris...
- Mieux m'informer sur les coûts d'appel à l'international, ça coûte excessivement cher si l'appel est dirigé vers l'Afrique.
- Profiter des denrées alimentaires que je ne trouve pas au Québec.

Le truc, pour réussir les cours, c'est...



- De faire des fiches de révision après chaque cours.
- Connaître le programme dans lequel on s'embarque, ses enjeux et ses exigences pour pouvoir mieux le cerner et être prêt à y passer beaucoup de temps.
- L'implication et la constance.
- Fixer ses priorités entre la vie privée et la vie étudiante.
- Ne pas se prendre à la dernière minute, faire attention à la procrastination, ne pas hésiter à aller voir le professeur quand on ne comprend pas quelque chose, ils sont très disponibles et ouverts à nous aider.



J'ai découvert ...
et j'adore!



- Une faune et une flore magnifiques.
- Des personnes sympathiques.
- La conduite sur la neige, les sports d'hiver, le sirop d'érable, la poutine, un bon chocolat chaud pour braver le froid hivernal puis la beauté des paysages surtout !
- Une nouvelle façon d'enseigner.
- Gilles Vigneault « gens du pays », Patrice Michaud « mécaniques générales ». J'adore aussi le grand rire de Québec sur TVA.
- Raquettes, ski de fond, orignal, bison (à manger), pêche sur glace ...
- Le snowboard, j'adore ça ! J'ai aussi découvert le patin à glace, j'ai plus de faciliter que certain car je savais faire du patin à roues alignées.
- Un monde qui me convient parfaitement, le mode de vie, l'ambiance paisible, les paysages et les saisons (oui, même l'hiver et son froid rude), le caractère sympathique et ouvert des gens d'ici, la simplicité et la liberté que nous procure le Canada.

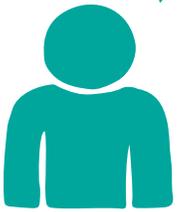
Le plus grand
défi que
j'ai surmonté est...



- Se faire une place dans un groupe d'amis pour ne pas rester seul, car à un moment, on aura «un coup de blues», et il est préférable d'être entouré dans ces moments...
- Être attentif dans tous les cours (même ceux que je n'aime pas).
- Défier ma timidité pour pouvoir favoriser mon intégration, et j'en suis bien heureuse, même si je reste réservée je vais plus facilement vers les autres.
- L'alimentation est chère. Attention : si vous êtes habitués à manger des plats préparés, il va falloir commencer à apprendre à vous faire vos plats, oui vous avez bien entendu, avec vos mains et ne pas oublier de manger des légumes!
- Comprendre les codes sociaux, les expressions, il ne faut pas hésiter à demander.
- Le manque de boulot. Je pense que les employeurs ont encore un préjugé envers les étrangers.



Mes conseils pour survivre à l'hiver:



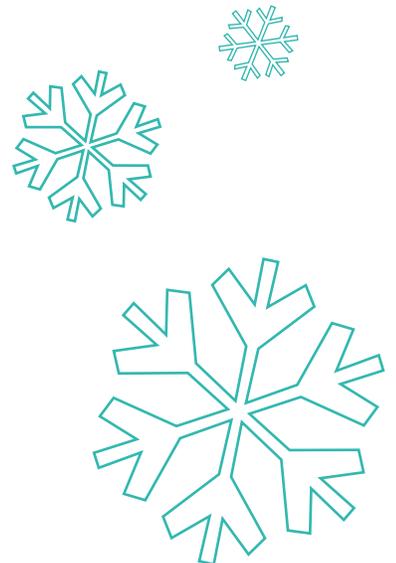
- Acheter un manteau d'hiver une fois arrivé au Canada (les tissus sont plus adaptés pour supporter le froid), avoir de quoi bien se couvrir, les accessoires tels que gants, tuques (bonnets), chaussettes en laine... Ah oui et ... il faut aimer la neige!
- Sortir et faire beaucoup d'activités d'hiver sinon on crève dedans. Ne pas aller à l'épicerie une fois par mois!
- Manger des plats caloriques (poutine).
- Trouver une blonde (québécoise qui signifie avoir une copine).
- Faire du sport et communiquer ses émotions, car l'hiver c'est froid, mais c'est surtout long et il y a plein d'activités à faire. Il ne faut pas s'empêcher de sortir à cause de la température.

Autres conseils :



- Profiter de chaque instant à fond!!!
- Essayer de ne pas se fermer des portes par des jugements rapides et accepter toutes les activités qu'on nous propose, car elles sont «top», et ça permet de rencontrer plus de monde! Et même si elles ne sont pas «top», pas grave, y a du plus et du moins partout...

- Ludovic Boyer, Île de La Réunion
- Paul Fleury, France
- Élisabeth Boudin, France
- Sophie Martinez, France
- Solange Tientcheu Ngambou, Cameroun
- Teddy Recher, France
- Morgan Nicaudie-Fayet, France
- Pauline Deichmann, France



VIVRE L'EXPÉRIENCE

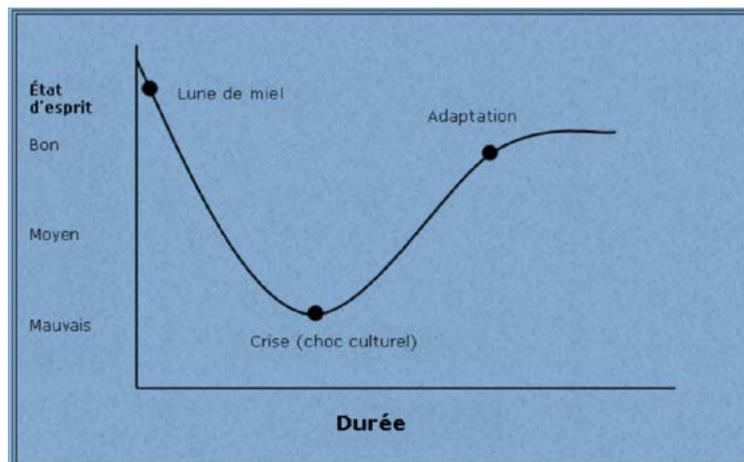


Le TEMPS

Le temps est votre meilleur ami. C'est normal de ne pas tout contrôler les premiers jours ou les premières semaines. «Donnez-vous» le temps d'apprivoiser votre nouvel environnement, les codes sociaux, etc.

Choc CULTUREL

Phénomène vécu par la presque totalité des voyageurs, à un moment différent, à une intensité différente, mais pratiquement toujours selon les phases décrites dans ce tableau :



INTÉGRATION



L'intégration est un phénomène complexe et évolutif dans lequel interviennent plusieurs variables et plusieurs personnes. Attention, ce n'est pas à vous de vous intégrer, et ce n'est pas aux gens du pays hôte à vous intégrer. **C'est un processus d'échange entre les deux.**



En **QUELQUES MOTS**

Char: voiture

Faire du pouce: auto stop

Ski doo: motoneige

ATM: distributeur de billets

Tip: pourboire

Can: conserve

Déjeuner: petit déjeuner

Diner: déjeuner

Souper: diner

Bleuets: myrtilles

A tantôt: A 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: Discuter, parler

Joke: Plaisanterie

Niaiser: Se moquer

Chicane: Dispute

Laveuse: Machine à laver le linge

Pas pantoute!: Pas du tout !

Barrer: fermer

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!: Assis toi, prends une chaise,
installe toi!

C'est plate!: C'est ennuyant!

En avoir masse: En avoir beaucoup, énormément

Être tanné: En avoir marre

Faire l'épicerie: Faire les courses pour manger

BIENVENUE!

