

IMMIGRANT
» QUÉBEC

immigrantquebec.com

GRATUIT

2019

Couronne Nord
Laval

Couronne Sud
Longueuil

Vivre à Montréal

et dans ses environs



En partenariat avec

MONTREAL
INTERNATIONAL





5 conseils pour préparer votre nouvelle vie au Canada.

1. Ouvrez votre compte avant même votre arrivée au Canada pour faciliter les virements de fonds.
2. Contactez la RAMQ (Régie de l'assurance maladie du Québec) pour obtenir votre carte d'assurance maladie.
3. Informez-vous sur l'assurance visiteurs offerte par Desjardins, qui couvre les frais en cas d'accident ou de maladie en attendant que votre carte d'assurance maladie soit effective.
4. Demandez votre numéro d'assurance sociale (NAS) à l'un des bureaux de Service Canada dès votre arrivée.
5. Informez-vous sur notre offre de bienvenue avec transactions illimitées sans frais pour tous les modes d'accès.

Bien s'installer, ça commence par Desjardins.

1^{er} groupe financier coopératif
au Canada et fier partenaire de votre
nouvelle vie ici.

desjardins.com/avecvous



VIVRE À MONTRÉAL ET DANS SES ENVIRONS

Couronne Nord - Laval Couronne Sud - Longueuil

Édité par : Les Éditions Neopol Inc. Tél : 514-279-3015

460, rue Sainte-Catherine Ouest, suite 300, Montréal H3B 1A7 (Québec) Canada

Pour Immigrant Québec (organisme à but non lucratif)

→ immigrantquebec.com

Collaboration : Montréal International

→ montrealinternational.com

→ jechoisismontreal.com

→ jobsmtl.com

Direction : Delphine Folliet

Rédaction : Basile Moratille, Olivier Pierson

Marketing : Eva Milko

Ventes et partenariats : Julie Bourgeois, Pamela Soto

Coordination : Gwen Formal

Graphisme et mise en page : Janou Fleury

Photo de couverture : iStock, Shutterstock.

Impression : Marquis

ISBN : 978-2-89771-182-5

Dépôt légal – Bibliothèque nationale du Québec, 2018

Bibliothèque nationale du Canada, 2018

Malgré tout le soin apporté à leur exactitude, les textes contenus dans ce guide n'ont aucune valeur contractuelle, et les Éditions Neopol, Immigrant Québec et Montréal International ne sauraient être tenus responsables des changements de coordonnées ou de l'entrée en vigueur de nouvelles réglementations. La reproduction totale ou partielle des textes est interdite sans accord préalable et écrit de l'éditeur.

Dans ce guide, le genre masculin est utilisé comme générique dans le seul but de ne pas alourdir le texte.



Plus que jamais, l'immigration contribue au développement de notre métropole. Depuis plus de 20 ans, les nouveaux arrivants représentent le moteur principal de la croissance démographique de notre ville et aujourd'hui, plus de 70 % de l'immigration internationale au Québec s'établit sur le territoire montréalais.

Cette diversité nous rend fiers et c'est avec joie que nous accueillons des personnes qui viennent de partout sur la planète et qui confèrent un caractère unique à chacun de nos quartiers.

Les nouveaux arrivants, quel que soit leur statut, contribuent indéniablement au rayonnement de notre ville et c'est ensemble que nous relevons les défis présents et futurs de notre collectivité. C'est pour cette raison que nous déployons des efforts importants qui visent à faciliter l'intégration des nouveaux citoyens à la vie sociale, économique et culturelle de la métropole.

À cet effet, le Bureau d'intégration des nouveaux arrivants à Montréal (BINAM) a conçu un site internet destiné spécifiquement aux personnes immigrantes. La plateforme **Montréal, nouveau départ** permet d'obtenir aisément diverses informations utiles pour simplifier l'intégration à la communauté montréalaise. On y retrouve des ressources en habitation et en emploi, de l'information sur l'entrepreneuriat et l'apprentissage du français ainsi qu'une foule de renseignements sur la Ville et ses services.

À tous ceux et celles qui se sont installés récemment à Montréal, je tiens à vous souhaiter la plus chaleureuse des bienvenues. Nous aurons peut-être le plaisir de nous croiser dans l'un des nombreux quartiers qui font de Montréal cette ville formidable !

Valérie Plante
Mairesse de Montréal



C'est avec fierté que je vous présente la première édition de ce guide destiné aux travailleurs qualifiés et aux étudiants internationaux qui souhaitent s'établir dans le Grand Montréal pour y travailler ou y étudier et ainsi entamer un nouveau chapitre de leur vie.

Notre métropole constitue indéniablement une destination de choix pour tous. Ville de culture et de gastronomie, capitale des festivals, Montréal est à la fois cosmopolite et sécuritaire, chaleureuse et rafraîchissante, verte, paisible et animée. Sans oublier que les Montréalais jouissent d'un pouvoir d'achat parmi les plus élevés au monde en raison du faible coût de la vie. C'est vrai pour le logement, la santé, l'éducation et les dépenses quotidiennes.

Avec ses établissements d'enseignement de calibre mondial et sa qualité de vie sans pareil, la métropole – qui accueille près de 35 000 étudiants internationaux – s'illustre au classement *QS Best Student Cities 2018*, occupant le premier rang des meilleures villes étudiantes en Amérique et le premier rang mondial pour l'expérience étudiante.

Le Grand Montréal connaît par ailleurs un boom économique sans précédent, marqué par une forte croissance de l'emploi, notamment dans les secteurs de haute technologie. Montréal se positionne aujourd'hui parmi les principaux pôles mondiaux de l'aérospatiale, des jeux vidéo, des effets visuels, de l'intelligence artificielle et des sciences de la vie et technologies de la santé. Pour les talents, ce dynamisme se traduit par de multiples possibilités d'emploi et d'avancement. À vous de saisir votre chance...

En attendant, ce guide vous offre une foule d'informations essentielles sur la vie de tous les jours dans la région métropolitaine, et constitue un excellent outil de référence pour réussir votre installation dans votre nouvelle patrie. Je vous invite à le conserver précieusement.

Bonne lecture et, surtout, bienvenue dans le Grand Montréal!

Hubert Bolduc

Président-directeur général
Montréal International



Deuxième ville francophone après Paris, Montréal cultive sa différence depuis plus de 375 ans, et jouit d'une réputation enviable partout dans le monde.

Plus qu'un île au cœur du fleuve Saint-Laurent, entourée d'une région aux milles richesses, la métropole du Québec offre le parfait compromis entre identité et diversité, dynamisme et

qualité de vie, et c'est sans surprise qu'elle attire autant d'étrangers, qu'ils soient étudiants, travailleurs ou immigrants.

Près de la moitié de la population Québécoise vit dans le « Grand Montréal », et chaque année, plus de 80% des nouveaux arrivants choisissent de s'y installer, enrichissant la province de leur énergie et de leurs multiples talents. C'est donc tout naturellement que nous nous sommes associés à Montréal International pour créer ce guide, qui regorge d'informations pertinentes et de conseils pratiques en vue de votre installation, de l'idée de départ jusqu'à votre établissement sur place.

Notre organisme s'est donné pour mission d'accompagner et d'orienter les démarches des futurs et nouveaux Québécois, et nous espérons rendre votre expérience plus facile à travers cet ouvrage et les autres de la même collection, disponibles en téléchargement gratuit sur le site www.immigrantquebec.com. Quel que soit votre projet, vous y découvrirez les éléments nécessaires pour le mener à bien, à travers une information fiable et précise.

Immigrant Québec est convaincu que l'immigration contribue de façon significative à faire face aux enjeux démographiques, économiques et sociétaux du Québec, et nous nous réjouissons d'œuvrer chaque jour à une meilleure intégration des étrangers qui s'établissent ici.

À vous qui considérez Montréal comme prochaine étape de votre parcours, j'adresse par avance la plus cordiale des bienvenues.

Au plaisir de vous y accueillir bientôt!

A stylized, handwritten signature in black ink, which appears to read "Jonathan Chodjaï".

Jonathan Chodjaï

Président du Conseil d'Administration
Immigrant Québec

13 DÉCOUVRIR LE GRAND MONTRÉAL

- 13 Présentation du Grand Montréal
- 18 Les atouts du Grand Montréal
- 23 Le Grand Montréal : ses villes et ses quartiers
- 30 Organiser un voyage exploratoire

35 TRAVAILLER DANS LE GRAND MONTRÉAL

- 35 Les démarches pour travailler de manière permanente ou temporaire
- 42 Des secteurs qui recrutent
- 46 La particularité des professions et métiers réglementés
- 50 Trouver un emploi
- 59 Le monde du travail

67 ENTREPRENDRE DANS LE GRAND MONTRÉAL

- 67 Un environnement d'affaires diversifié et dynamique
- 75 Un réseau solide pour accompagner la réussite entrepreneuriale
- 81 Les principales étapes de la création d'entreprise

87 ÉTUDIER DANS LE GRAND MONTRÉAL

- 87 Les démarches pour obtenir un permis d'études
- 89 Étudier en formation professionnelle
- 93 Étudier dans une formation générale secondaire ou préuniversitaire
- 95 Étudier dans l'enseignement supérieur
- 103 Travailler pendant et après ses études
- 107 Vie d'un étudiant international à l'université

113 S'INSTALLER DANS LE GRAND MONTRÉAL

- 113 Se rendre à Montréal
- 115 Se déplacer
- 121 Se loger et se meubler
- 131 Obtenir son permis de conduire québécois et assurer son véhicule
- 133 Ouvrir un compte en banque et gérer ses finances personnelles
- 136 Souscrire un abonnement téléphonique et Internet

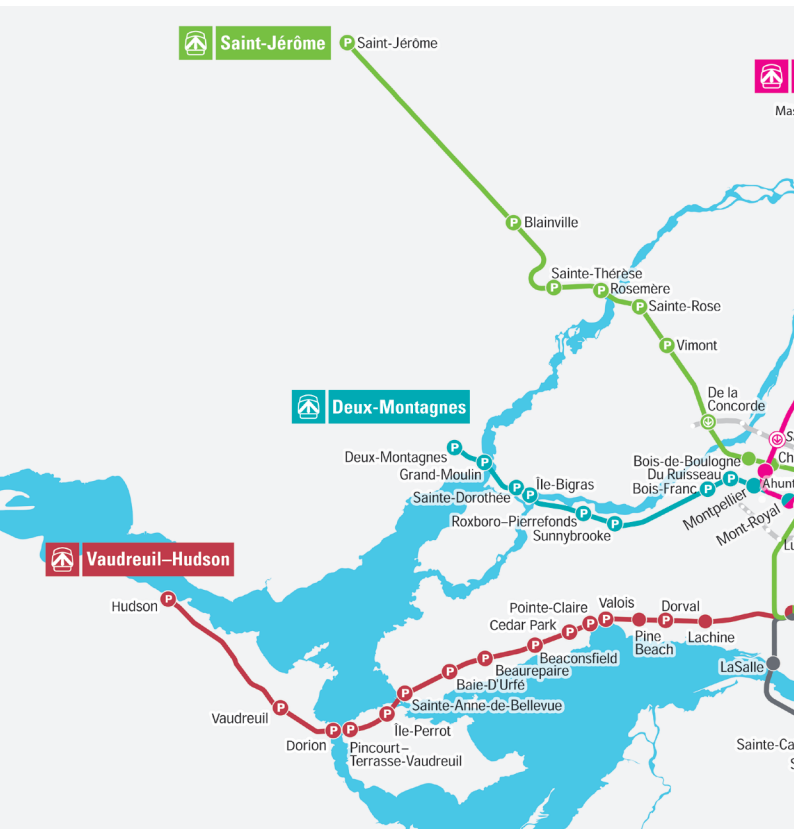
139 VIVRE DANS LE GRAND MONTRÉAL

- 139 Vivre en famille
- 145 Développer son cercle social
- 148 Faire des achats
- 155 Utiliser les services municipaux
- 158 Se faire soigner
- 161 Sortir dans le Grand Montréal
- 166 Montréal, capitale des sorties culturelles alternatives

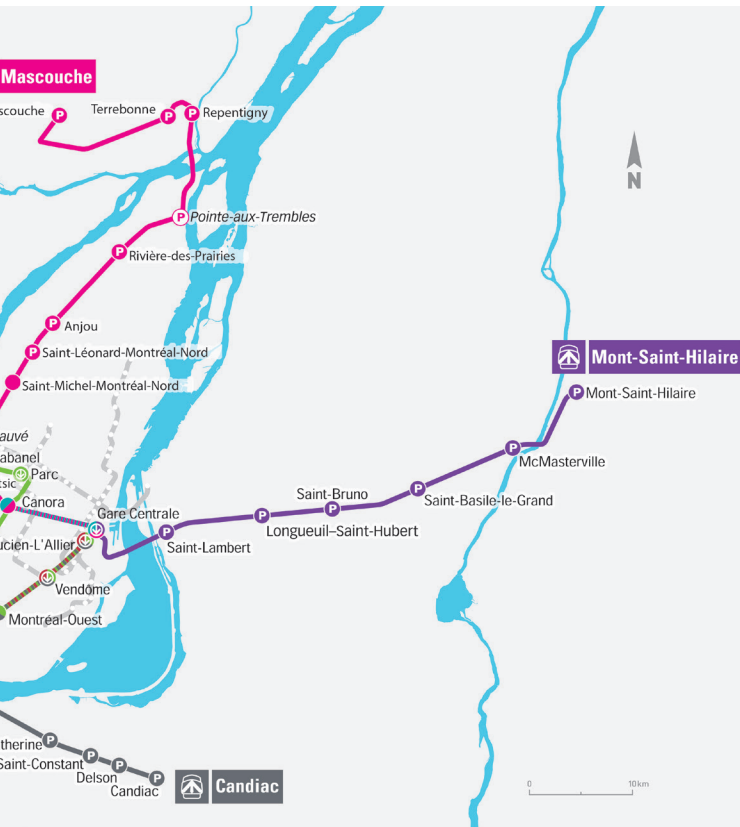
Le Grand Montréal



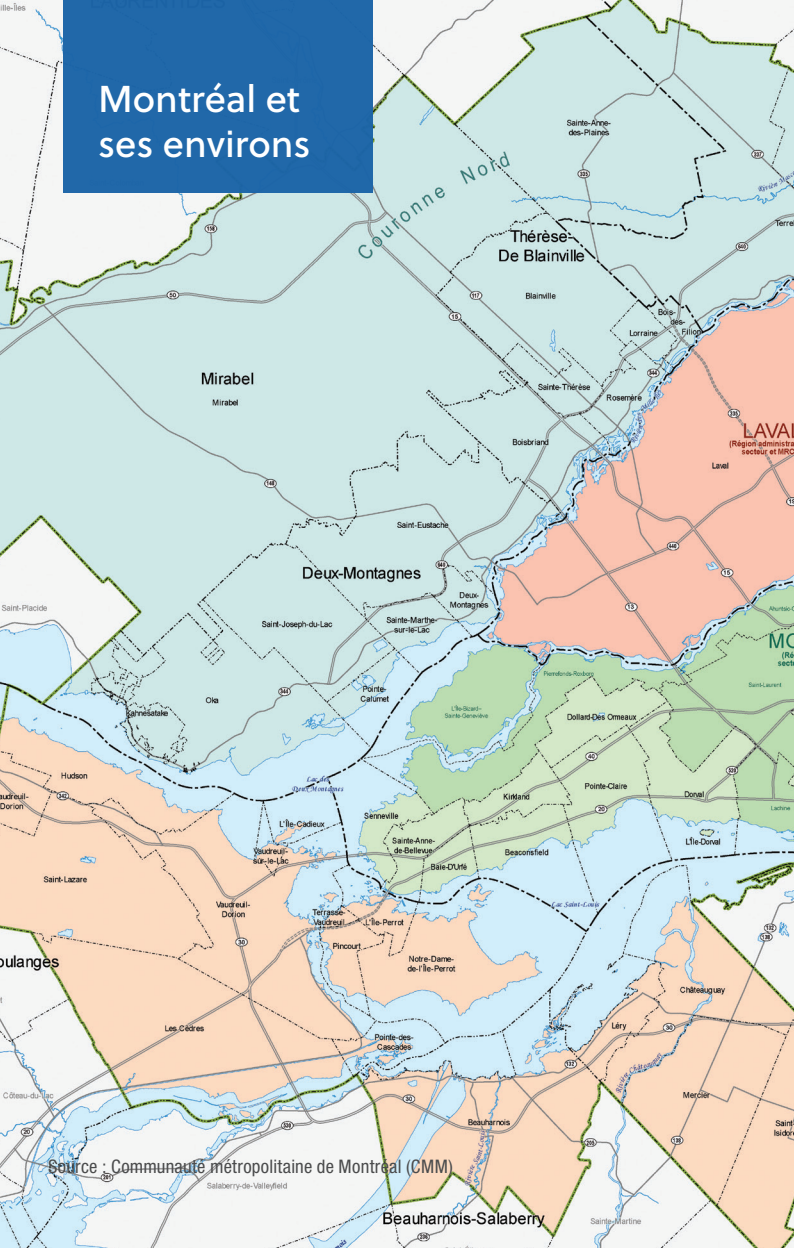
Le Grand Montréal



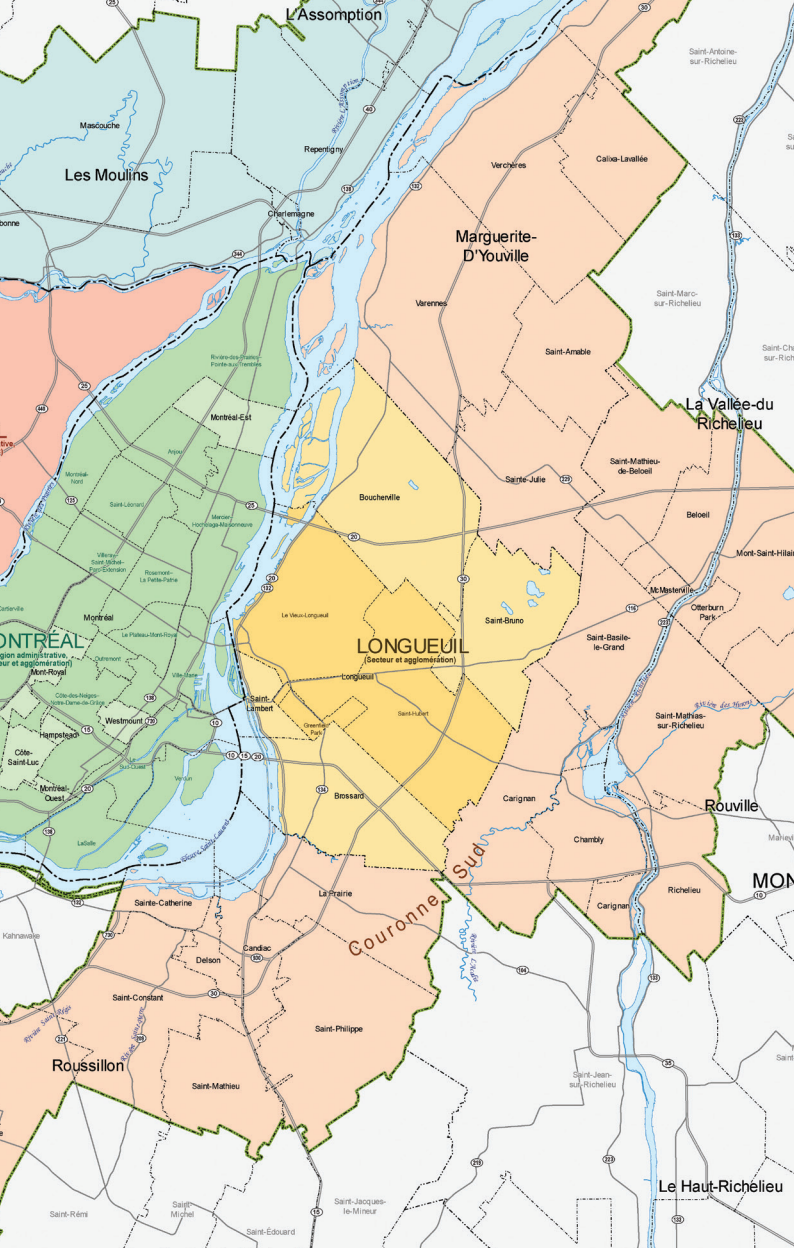
Mascouche



Montréal et ses environs



Source : Communauté métropolitaine de Montréal (CMM)



L'Assomption

Les Moulins

Marguerite-D'Youville

La Vallée-du-Richelieu

LONGUEUIL
(Secteur et agglomération)

Rouville

MON

Roussillon

Le Haut-Richelieu



DÉCOUVRIR LE GRAND MONTRÉAL

Montréal est l'une des plus anciennes cités historiques du continent nord-américain. Aujourd'hui 2^e ville la plus peuplée du Canada (et 19^e d'Amérique du Nord), la région métropolitaine charme par son cosmopolitisme, sa créativité sans limites, sa richesse culturelle et un art de vivre inégalé, faisant oublier que l'on se trouve dans une ville de plus de quatre millions d'habitants.

Au-delà de la carte postale, Montréal et sa région offrent une histoire autant qu'un terreau fertile à leurs habitants et à leurs projets, quels qu'ils soient : étudier dans une université de renommée mondiale, trouver un emploi, créer son entreprise ou mener une vie de famille paisible et comblée dans une métropole internationale, ouverte sur la nature et sur le monde.

Vous y êtes.

Bienvenue à Montréal !

PRÉSENTATION DU GRAND MONTRÉAL

Les événements qui ont fait Montréal

1535 > l'explorateur français Jacques Cartier découvre le village iroquois d'Hochelaga, situé près d'une montagne qu'il baptise Mont-Royal.

17 mai 1642 > Paul de Chomedey de Maisonneuve fonde Ville-Marie, qui deviendra Montréal en 1705.

1645 > l'Hôtel-Dieu, un des premiers hôpitaux en Amérique du Nord, est inauguré le 8 octobre par Jeanne Mance dans le Vieux-Montréal. Il sera relocalisé en 1659 près du mont Royal.

1658 > Marguerite Bourgeoys, originaire de Troyes, fonde le 30 avril la première école pour petites filles de la colonie, dans une étable en pierre léguée par Maisonneuve.

4 août 1701 > la Grande Paix de Montréal scelle le rapprochement entre les Français et les Premières Nations.

1760 > la capitulation de la Nouvelle-France face à l'Angleterre est signée à Montréal. La colonie française bascule dans le giron britannique.

4 décembre 1909 > l'équipe de hockey des Canadiens de Montréal voit le jour. Il s'agit de la plus ancienne et la plus récompensée de la Ligue nationale de hockey (LNH), avec 24 coupes Stanley.

14 octobre 1966 > le métro de Montréal est inauguré. Il compte aujourd'hui 68 stations réparties sur quatre lignes.

27 avril 1967 > l'Exposition universelle Expo 67 ouvre ses portes : elle attirera 50 millions de visiteurs. L'évènement marquera durablement les consciences et permettra à Montréal d'élargir son rayonnement international.

17 juillet 1976 > Montréal devient la première ville canadienne à accueillir les Jeux olympiques d'été. Quatre-vingt-douze nations participent à cet évènement mondial suivi par un milliard de téléspectateurs.

2017 > Montréal fête son 375^e anniversaire : plus de 200 évènements sont organisés durant l'année, attirant plus de six millions de participants.

Territoire et géographie

Le Grand Montréal regroupe 82 municipalités sur un territoire de 4 360 km². Elles sont réparties entre cinq régions : les agglomérations de Montréal, Longueuil et Laval, ainsi que les Couronnes Nord et Sud, qui englobent une quarantaine de villes de banlieue. Sa situation géographique privilégiée, en bordure du fleuve Saint-Laurent, qui relie l'océan Atlantique et les Grands Lacs, facilite les échanges commerciaux et contribue à son dynamisme économique. La région métropolitaine est d'ailleurs située près de grandes villes canadiennes et américaines, telles que :

▪ Ottawa	202 km	▪ New York	610 km
▪ Québec	255 km	▪ Buffalo	640 km
▪ Boston	495 km	▪ Détroit	900 km
▪ Toronto	545 km	▪ Chicago	1 365 km

Une vingtaine de ponts relie l'île de Montréal aux Couronnes Nord et Sud. Les plus importants de la Rive-Sud, qui enjambent le fleuve Saint-Laurent, sont les ponts Jacques-Cartier, Champlain, Honoré-Mercier et le pont-tunnel Louis-Hippolyte-La Fontaine. Pour rallier la Rive-Nord, et Laval en particulier, il faut notamment emprunter les ponts Charles-de-Gaulle, Pie-IX, Viau, Lachapelle ou encore Papineau-Leblanc, qui traversent la rivière des Prairies. On peut aussi rejoindre l'île par l'ouest en passant par les ponts de l'Île-aux-Tourtes, Galipeault et Taschereau, qui traversent le lac des Deux-Montagnes ainsi que la rivière des Outaouais.

Démographie

Population : environ quatre millions de personnes, soit près de 50 % de la population québécoise. L'île de Montréal en comprend la moitié. Au nord de Montréal, Laval, avec 430 000 habitants, est la 3^e ville en importance au Québec, tandis que Longueuil, au sud, occupe la 5^e place du classement avec 247 000 habitants. À noter que les municipalités de Boucherville, Brossard, Saint-Bruno-de-Montarville et Saint-Lambert sont liées à la Ville de Longueuil à l'intérieur de l'agglomération de Longueuil, avec un nombre total de 425 000 habitants. La Couronne Nord comprend quant à elle 590 000 habitants, comparativement à 505 000 habitants pour la Couronne Sud.

Langue officielle : le français. De nombreuses langues maternelles sont toutefois parlées à la maison (plus de 100), dont l'anglais, l'italien, l'arabe, le chinois ou encore le créole, témoignant du cosmopolitisme de la métropole. En 2016, sur une population totale de 1 704 694 habitants, 833 280 personnes avaient pour langue maternelle le français à Montréal ; 208 140 l'anglais et 559 030 une autre langue. **À noter :** 55 % des habitants sont bilingues et 20 % sont trilingues.

Carrefour d'échanges

Le Grand Montréal jouit d'une position stratégique en Amérique du Nord. Véritable plaque tournante du transport de marchandises, la région peut s'appuyer sur un réseau d'infrastructures denses et efficaces, qui englobe les quatre modes de transport (aérien, maritime, routier et ferroviaire).

Le port de Montréal, le 2^e en importance au Canada pour les conteneurs, accueille chaque année plus de 38 millions de tonnes de marchandises. L'industrie de croisière n'est pas en reste, avec près de 115 000 passagers et membres d'équipage accueillis en 2017.

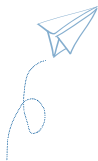
La région compte aussi deux aéroports internationaux. Le premier, Pierre Elliott Trudeau, a accueilli plus de 18 millions de voyageurs en 2017. Il assure de nombreuses liaisons vers l'Europe, l'Amérique et l'Asie. Le second, Mirabel, est réservé au fret. Les deux aéroports ont traité un total de 192 000 tonnes de marchandises en 2016.

Le réseau routier, relié aux grands centres économiques d'Amérique du Nord, de même que son pendant ferroviaire, avec le Canadien Pacifique et le Canadien National, qui s'étend jusqu'à Vancouver et au Mexique, contribuent aussi à l'accessibilité et au dynamisme de Montréal et de sa région.

Le découpage territorial de 2006

Le Grand Montréal est un archipel composé de plus de 200 îles et îlots – dont la fameuse île de Montréal. D'un côté, les 19 arrondissements (comprenant plusieurs quartiers) sont gérés par un conseil municipal et détiennent certains pouvoirs ainsi qu'un budget propre. Les activités culturelles et sportives, ou encore la gestion et l'entretien de la voirie, relèvent de leurs compétences. De l'autre, les 15 villes autonomes qui ont été défusionnées à la suite d'un référendum en 2006, que l'on trouve aussi bien à l'ouest de l'île (Beaconsfield, Kirkland, Senneville), qu'au centre (Mont-Royal, Côte-Saint-Luc) et à l'est (Montréal-Est).

Quoique son poids démographique et économique soit très important, l'île de Montréal ne constitue qu'une des composantes du Grand Montréal, qui englobe également la Couronne Nord, la Couronne Sud, en plus de la Ville de Laval et de l'agglomération de Longueuil. Les 82 municipalités du Grand Montréal font également partie de municipalités régionales de comté (MRC).



IMMIGRANT
» QUÉBEC

**Besoin de toutes les infos pour réussir
votre installation au Québec ?**

immigrantquebec.com



- ✕ **Salon de l'immigration**
- ✕ **Réseautages**
- ✕ **Webinaires**



- ✕ **Guides**
- ✕ **Actualités**
- ✕ **Conseils**
- ✕ **Témoignages**

Par exemple, la MRC Deux-Montagnes, sur la Rive-Nord, comprend six localités : Deux-Montagnes, Oka, Saint-Eustache, Pointe-Calumet, Saint-Joseph-du-Lac et Sainte-Marthe-sur-le-Lac.

LES ATOUTS DU GRAND MONTRÉAL

Une économie dynamique

Avec un taux de chômage établi à 6,0 % au 2^e trimestre de 2018, le Grand Montréal possède un fort dynamisme économique. Le secteur tertiaire reste l'élément moteur en matière d'emplois, dans des domaines aussi divers que la santé, les assurances, les finances, l'immobilier ou la restauration. Reconnue pour son innovation et sa créativité, la région métropolitaine a aussi fait sa marque dans des industries de pointe comme l'aérospatiale et le jeu vidéo, mais aussi les technologies de l'information et des communications, les sciences de la vie et technologies de la santé, l'intelligence artificielle, la réalité virtuelle ou encore les effets visuels.

Francophonie et anglophonie

Au Québec, le français est devenu la langue officielle en 1977 après l'adoption de la *Loi 101*, aussi appelée *Charte de la langue française*. Cela étant dit, l'anglais est très répandu à Montréal, notamment dans les entreprises. Plus encore : près de 60 % de la population du Grand Montréal est bilingue français-anglais, le taux le plus élevé de tout le Canada. L'usage de l'anglais se justifie par la proximité avec les États-Unis, premier partenaire économique du Canada, mais aussi le contexte mondialisé des échanges commerciaux.

Le cosmopolitisme

On pourrait presque faire le tour du monde sans quitter Montréal. Avec 120 communautés culturelles répertoriées sur son territoire, l'agglomération n'a pas volé son statut de ville cosmopolite. De fait, plus de 85 % des immigrants au Québec ont choisi la région de Montréal comme lieu de résidence, dont ils représentent environ 23 % de la population. Pour ce qui est de la ville de Montréal, la part d'immigrants sur la population s'élevait à 34 % en 2016. Leurs principaux pays d'origine sont : Haïti, France, Algérie, Maroc, Italie, Chine, Liban, Philippines et Vietnam.

Un territoire frontalier avec les États-Unis

La situation géographique de Montréal est incontestablement un atout stratégique. La proximité des États-Unis, situés à moins d'une heure de Montréal, favorise les échanges grâce à des accords commerciaux comme l'Accord de libre-échange nord-américain (ALENA), signé en 1994 entre le Canada, les États-Unis et le Mexique, avec pour conséquence une forte augmentation des exportations québécoises vers son voisin du Sud. Les principales activités commerciales du Québec avec les États-Unis concernent le bois d'œuvre, l'électricité, l'aluminium ou encore l'aéronautique.

La sécurité

On peut se promener à toute heure et en toute tranquillité à Montréal, où les habitants ont la réputation d'être courtois et respectueux. La métropole peut s'enorgueillir d'afficher un des taux de criminalité les plus bas d'Amérique du Nord, et même le plus faible au Canada. L'année 2016 est venue le rappeler avec 23 victimes recensées, soit son niveau le plus bas en 40 ans. À l'échelle de la région métropolitaine, le taux d'homicides était de 42, contre 47 en 2015. On est loin des statistiques new-yorkaises, avec 335 meurtres enregistrés en 2016, et encore plus loin de Chicago (760 crimes).

L'art de vivre

Les amateurs de culture trouveront de quoi étancher leur soif dans une ville qui compte plus de 120 festivals et 38 musées (voir la section 6), parmi lesquels le Musée des beaux-arts, le Musée des arts contemporains ou encore le Biodôme. L'art de vivre montréalais se reflète aussi dans les assiettes. La gastronomie est à l'image de la ville, métissée et créative. Avec ses quelque 6 000 restaurants, les occasions ne manquent pas de se régaler dans cette agglomération épicurienne considérée comme l'une des grandes capitales gourmandes du monde, selon les magazines *Food & Wine* et *Gourmet*.

Des logements accessibles

Montréal reste une ville attrayante en termes de loyers, en dépit de la hausse des tarifs qui touche l'immobilier. Bien entendu, ces derniers varient en fonction de plusieurs critères, comme le quartier choisi ou la taille du logement.

À titre d'exemple, pour un appartement de deux chambres, et en tenant compte de son année de construction, soit, dans l'ordre, les périodes de 1940 à 1959, de 1990 à 2004, et à partir de 2005 :

ÎLE DE MONTRÉAL : 740 \$CAN - 816 \$CAN - 1 306 \$CAN

LAVAL : 646 \$CAN - 793 \$CAN - 974 \$CAN

RIVE-SUD : 666 \$CAN - 796 \$CAN - 937 \$CAN

Source : Rapport sur le marché locatif, RMR de Montréal, Société canadienne d'hypothèques et de logement, automne 2017.

Des quartiers animés

Si Montréal est souvent citée comme une ville où il fait bon vivre, elle le doit en partie à la vitalité et à la richesse de ses quartiers, qui possèdent chacun leur propre personnalité. Le Quartier des spectacles, avec ses 80 lieux de diffusion culturelle, dont une trentaine de salles de spectacles sur un périmètre de 1 km², est sans équivalent en Amérique du Nord. Des secteurs du centre-ville comme le Plateau, le Quartier latin ou le Village combleront les noctambules, tandis que Rosemont, Outremont, le Mile End, Villieray ou encore Verdun conviendront davantage aux familles avec leurs rues tranquilles et leur atmosphère de campagne au cœur de la ville.

À Laval, sur la Rive-Nord, le quartier Saint-Vincent-de-Paul, un des plus vieux de la ville avec celui de Sainte-Rose, est particulièrement apprécié pour son patrimoine (maison Labelle, ancien couvent des Sœurs de la Providence, pénitencier de Saint-Vincent-de-Paul, etc.). Ce quartier situé en bordure de la rivière des Prairies compte aussi parmi ses attraits le Centre de la nature, un immense parc de plus de 50 hectares à vocation familiale.

Sur la Rive-Sud, le Vieux-Longueuil est un incontournable avec ses vieilles maisons centenaires et sa vie culturelle dynamique. On trouve de nombreux bars et restaurants dans ce secteur paisible qui respire l'histoire, à proximité du fleuve Saint-Laurent et de l'île de Montréal.

Les universités et la vie étudiante

En 2018, la ville de Montréal était sacrée meilleure ville étudiante dans les Amériques et première au monde pour « l'expérience étudiante » dans le palmarès de l'Institut *Quacquarelli Symonds* (QS). Reconnue pour sa qualité de vie et l'ouverture de ses

habitants, la métropole québécoise doit aussi cette première place à la réputation de ses 11 établissements universitaires, dont certaines, comme l'Université McGill, l'Université de Montréal, Polytechnique et HEC Montréal, sont de calibre mondial. Chaque année, les employeurs de la région métropolitaine peuvent compter sur un bassin de nouveaux diplômés très qualifiés, issus tant des sciences que des technologies et du commerce. La ville de Longueuil abrite un campus affilié à l'Université de Sherbrooke, tandis que sur la Rive-Nord, Laval accueille un campus de l'Université de Montréal fréquenté par 5 000 étudiants chaque session.

La vie étudiante est particulièrement agréable dans les universités québécoises. Les campus proposent de nombreux services pour faciliter la vie de leurs pensionnaires (résidences, laboratoires informatiques, boutiques, librairies, restaurants, Wi-Fi, etc.), généralement assortis de tarifs préférentiels. On peut même, par exemple, faire réparer gratuitement son vélo à l'Université du Québec à Montréal (UQAM), ou faire ses courses dans un magasin d'alimentation naturelle à l'Université Concordia. Les amateurs de sport seront quant à eux comblés, les universités étant pour la plupart bien pourvues en infrastructures et équipements : piscine, salle de conditionnement physique, terrain de soccer et/ou football, etc.

La nature omniprésente

La qualité de vie à Montréal est directement liée à son environnement. Avec 19 grands parcs répartis sur près de 2 000 hectares, auxquels il faut ajouter quelque 1 200 parcs de quartier (dont une centaine au centre-ville), mais aussi des ruelles vertes et des mini-potagers fleurissant sur les trottoirs, la métropole joue pleinement sa partition « nature ». La détente et les loisirs se vivent aussi dans des centres de villégiature et des stations de ski situés dans des régions proches, à moins d'une heure en voiture. Les Couronnes Nord et Sud comptent elles aussi leur lot de parcs et de milieux naturels propices à toutes sortes d'activités, été comme hiver. Vous pourrez par exemple aller en randonnée sur le mont Saint-Hilaire (Rive-Sud), première réserve de biosphère au Canada, ou vous lancer en hiver sur les pistes de ski de fond du parc national d'Oka (Rive-Nord).

LE GRAND MONTRÉAL : SES VILLES ET SES QUARTIERS

La métropole québécoise doit sa vitalité à une vie de quartier riche et animée, où chacun trouve son compte. Pour en savoir plus sur les arrondissements et nombreux quartiers qui composent la métropole, vous pouvez vous rendre sur le site Habiter Montréal, un outil utile pour déterminer le secteur qui répondra le mieux à vos besoins.

→ habitermontreal.com

Le centre-ville

Ce secteur, qui fait partie de l'arrondissement Ville-Marie (qui compte neuf quartiers), est un territoire de contrastes marqué par une activité trépidante. Un mélange d'économie et de culture, d'environnement et de patrimoine, d'ancien et de moderne. On y trouve la plus grande artère commerciale de Montréal (la rue Sainte-Catherine), le centre des affaires, de nombreux établissements d'enseignement, un grand nombre de musées et une offre culturelle foisonnante dans le Quartier des spectacles, incluant la Place des Arts. Le centre-ville englobe aussi une multitude d'espaces verts, dont le parc Jean-Drapeau, composé des îles Sainte-Hélène et

Est ou Ouest ?

L'orientation de la ville de Montréal est l'un de ses points distinctifs. Pour en comprendre les subtilités, il faut se référer au boulevard Saint-Laurent, dont les rues perpendiculaires sont divisées en deux segments : Est et Ouest. La numérotation de ces rues commence de part et d'autre du boulevard. Ne vous étonnez donc pas de trouver un 250 Rachel Est et un 250 Rachel Ouest, qui ne désignent pas les points cardinaux mais leur position par rapport au boulevard Saint-Laurent. Si vous avez rendez-vous, assurez-vous de vérifier si votre destination est à l'est ou à l'ouest, ou vous serez en retard !

Bon à savoir : les numéros de rue correspondent d'une rue à l'autre. Ainsi, le « 400, Rachel Ouest » se trouvera au même niveau que le « 400, Sherbrooke Ouest ». La numérotation des rues dans la direction nord-sud débute quant à elle à partir du fleuve.

Notre-Dame, qui abrite notamment la Biosphère, le circuit Gilles-Villeneuve et le Casino de Montréal. Il s'agit du centre-ville le plus habité au Canada.

Le secteur est desservi par plusieurs stations de métro situées sur les lignes orange, verte et jaune.

Le Vieux-Montréal

Poumon historique de la métropole, ce quartier jouxtant le centre-ville et bordé par le Saint-Laurent est très prisé des touristes, qui aiment venir se promener dans ses rues pavées. Les places d'Armes et Jacques-Cartier, très animées en été, figurent au chapitre des incontournables, de même que la basilique Notre-Dame, le Château Ramezay et le musée Pointe-à-Callière, construit sur les fondations mêmes de la ville. En matière de logements, le Vieux-Montréal compte de nombreux lofts aménagés plutôt luxueux.

Le Vieux-Montréal est desservi par les stations de métro Champ-de-Mars et Place-d'Armes (ligne orange).

Le Quartier Latin

Bien connu des étudiants de l'Université du Québec à Montréal (UQAM), ce périmètre situé entre la rue Sherbrooke et le boulevard de Maisonneuve, à deux pas de la Grande Bibliothèque, dévoile un caractère bien trempé. Son dynamisme culturel a bâti sa réputation, tout comme sa panoplie de bars, restaurants et autres brasseries artisanales. On y trouve également un cinéma et plusieurs salles de spectacles, dont le Théâtre Saint-Denis. Les soirées estivales y sont particulièrement animées. Ce n'est probablement pas un secteur à privilégier si l'on aime la tranquillité !

Il est desservi par la station de métro Berri-UQAM (lignes jaune, orange et verte), l'une des plus fréquentées du réseau.

Le Village

S'étirant sur la rue Sainte-Catherine, en direction est, entre les métros Berri-UQAM et Papineau, ce quartier du centre-ville est l'antre du Village gai, l'un des plus importants au monde. Ce lieu très festif où cohabitent bars, restaurants et boutiques sert notamment de décor au festival international Mtl en Arts et à la Fierté Montréal. Il a pour particularité d'être fermé à la circulation de mai à septembre. Le secteur compte quelques salles de spectacles

notoires comme le Lion d'Or, le Théâtre National et l'Olympia. Les grands studios de radio et de télévision québécois Radio-Canada et TVA y ont leur siège, tandis que le studio de Télé-Québec est situé tout près, de même que le pont Jacques-Cartier, où se presse chaque été une foule immense venue assister à l'International des Feux Loto-Québec (juillet), l'une des plus prestigieuses compétitions pyrotechniques au monde.

Le Village est accessible par les métros Beaudry et Papineau (ligne verte).

Le Plateau-Mont-Royal

« Le Plateau », comme on le surnomme, est l'arrondissement le plus peuplé de Montréal, très prisé des personnes originaires de France qui sont nombreuses à s'y installer. L'arrondissement est également l'un des plus jeunes de la ville, puisque 40 % de ses 100 000 habitants ont moins de 35 ans. Ses rues célèbres ont pour nom Duluth, Mont-Royal, Rachel, Saint-Denis, ou encore l'avenue du Parc. On y trouve une grande variété de magasins, de bars et de restaurants qui contribuent à la réputation de destination branchée du Plateau. Les familles qui y vivent apprécient ses nombreux espaces verts, dont les grands parcs La Fontaine et Jeanne-Mance, sans oublier le mont Royal, véritable oasis au cœur de la ville. Le secteur recense une vingtaine d'écoles primaires et secondaires. La grande majorité des résidents sont des locataires (80 %).

Les métros Sherbrooke, Mont-Royal et Laurier (ligne orange) sont les plus proches pour y accéder.

Le Mile End

Avec ses airs bohèmes et sa forte personnalité artistique, le Mile End est souvent décrit comme un endroit où il fait bon vivre. La mixité caractérise ce quartier où cohabitent francophones et anglophones. Il est délimité par les rues Van Horne, du Parc, Mont-Royal et Henri-Julien, et abrite une importante communauté juive. Les familles sont aussi nombreuses à apprécier ce secteur reconnu pour sa créativité, qui déploie toute sa palette de couleurs en été et possède une belle gamme de boutiques indépendantes, de cafés et de restaurants tendance. Cette portion de l'arrondissement du Plateau-Mont-Royal est aussi le territoire du géant des jeux vidéo Ubisoft et de nombreuses startups.

Aucune station de métro ne dessert le Mile End, mais on peut y accéder en autobus.

Rosemont–La-Petite-Patrie

Les rues Beaubien et Saint-Hubert (avec sa célèbre Plaza), ou encore la promenade Masson, sont quelques chemins qui font l'authenticité de cet arrondissement comptant une centaine de commerces de proximité. Dans la Petite Italie, les boutiques et cafés typiques, de même que le marché Jean-Talon, le plus vaste marché d'alimentation de la métropole et l'un des plus importants d'Amérique du Nord, figurent parmi les icônes de ce territoire à la personnalité authentique. On y trouve aussi le cinéma Beaubien, un cinéma à l'ancienne qui projette des documentaires et des œuvres de répertoire, et de nombreux parcs et espaces verts. Quelque 31 000 familles résident dans ce secteur offrant un large choix de propriétés (unifamiliales, duplex ou triplex).

Les métros Rosemont, Beaubien (ligne orange) et Jean-Talon (lignes orange et bleue) sont les plus indiqués pour y accéder.

Côte-des-Neiges–Notre-Dame-de-Grâce

Beaucoup d'immigrants choisissent de s'installer dans ce secteur métissé très animé, qui compte une forte population d'étudiants, mais aussi le plus grand nombre de familles. On y trouve des logements abordables, mais aussi des maisons avec un joli cachet patrimonial. Notre-Dame-de-Grâce (NDG) s'avère plus résidentiel que Côte-des-Neiges, avec des résidences qui démontrent le caractère plutôt aisé de ce quartier à majorité anglophone. Le quartier abrite quelques établissements d'enseignement renommés comme HEC Montréal, l'Université de Montréal et son École Polytechnique, le Collège Jean-de-Brébeuf et le Collège international Marie-de-France, deux établissements privés. Les principaux attraits sont l'Oratoire Saint-Joseph, le cimetière Notre-Dame-des-Neiges et le mont Royal.

Proche du réseau autoroutier, ce quartier est desservi par les stations de métro Édouard-Montpetit, Université-de-Montréal et Côte-des-Neiges (ligne bleue), de même que par les stations Snowdon (lignes bleue et orange) et Villa-Maria (ligne orange).

Villeray–Saint-Michel–Parc-Extension

À l'instar de Côte-des-Neiges, Villeray–Saint-Michel–Parc-Extension dévoile un visage multiethnique. Ce quartier en plein essor se déploie autour du parc Jarry, l'un des plus grands de

Montréal, accolé au stade IGA, théâtre de la Coupe Rogers (tennis). La portion de la rue De Castelnau, comprise entre la rue Saint-Denis et le boulevard Saint-Laurent, exhale une agréable vie de quartier avec ses cafés, petites boutiques et trottoirs colorés. Comptant 155 espaces verts, dont 61 parcs et 7 jardins communautaires, cet arrondissement conviendra aux amateurs de verdure. Les familles apprécieront la présence de nombreux établissements d'enseignement (39) et d'infrastructures sportives et de loisirs, de même que les loyers plus abordables qu'au centre-ville. Près de 40 % des ménages qui y vivent ont des enfants. Hydro-Québec et le Cirque du Soleil, deux piliers de l'économie québécoise, y sont par ailleurs implantés.

Les métros les plus proches sont Beaubien et Jarry (ligne orange), ainsi que De Castelnau et Parc (ligne bleue).

Outremont

Chic et résidentiel, avec ses belles et imposantes demeures, le quartier Outremont s'avère aussi très familial, comme en attestent les nombreux parcs et aires de jeux. Environ 40 % des ménages ont des enfants et plus de la moitié sont propriétaires. On y trouve aussi une grande variété de restaurants et de boutiques raffinées, notamment sur les rues Bernard, Van Horne et Laurier Ouest, très recherchées. Le collège français Stanislas (privé), le Théâtre Outremont et l'École de musique Vincent-d'Indy ont également élu domicile dans ce secteur, qui compte une importante communauté juive orthodoxe. Le yiddish est d'ailleurs la langue non officielle la plus parlée à la maison. La France et les États-Unis, avec respectivement 1 300 et 740 personnes en 2016, sont en tête des pays d'origine des immigrants, qui représentent 25 % de la population de l'arrondissement.

On y accède par la station de métro Outremont (ligne bleue).

Westmount

Cette ville à majorité anglophone se distingue par sa forte concentration de résidences cossues. Les loyers demeurent élevés dans ce quartier situé sur le flanc ouest du mont Royal, qui abrite une des populations les plus riches du pays. De nombreux parcs et terrains de jeux sont situés sur le territoire de la ville, qui compte environ 21 000 habitants (en 2017). On y trouve aussi le Collège Dawson, le plus important cégep anglophone au Québec.

Proche du centre-ville de Montréal, Westmount est accessible par la station Atwater (ligne verte).

Sud-Ouest et Ouest

Le secteur Sud-Ouest attire de plus en plus de jeunes en raison de sa proximité avec le fleuve et des loyers abordables. Les quartiers de Verdun, avec sa promenade Wellington sertie de nombreux commerces, et Saint-Henri, près du marché Atwater, symbolisent ce nouvel essor. Griffintown, un des plus vieux quartiers de la ville, est lui aussi en plein renouveau, ses anciennes usines laissant place à une grande variété d'habitations, notamment des lofts et de grands logements familiaux. L'ouest de l'île est constitué majoritairement de villes autonomes et anglophones comme Dorval, Pointe-Claire et Pierrefonds.

Les stations de métro Lionel-Groulx (ligne orange) et De l'Église (ligne verte) permettent d'accéder au quartier Sud-Ouest.

Mercier-Hochelaga-Maisonneuve

À l'est de la ville, cet ancien quartier ouvrier en pleine mutation abrite sur son territoire quelques sites phares de la métropole, notamment l'immense parc Maisonneuve, le Jardin botanique et le Parc olympique. On y trouve une grande variété de commerces, notamment sur la promenade Ontario, une des artères incontournables, mais aussi de nombreux équipements et infrastructures pour la culture et les loisirs. Le coût des logements y est généralement plus abordable que dans d'autres secteurs de la métropole, même si la revitalisation de ce quartier populaire a entraîné une hausse des loyers. En 2011, sur les 65 660 ménages recensés, plus du quart (18 225) avaient des enfants.

Situé à moins de 15 km du centre-ville, il est desservi par neuf stations de métro situées sur la ligne verte, dont la station Pie-IX.

Couronne Nord

La Couronne Nord, aussi appelée Rive-Nord, regroupe une vingtaine de municipalités réparties entre deux régions (Laurentides et Lanaudière) :

- **Laurentides** : Mirabel, Deux-Montagnes, Oka, Saint-Eustache, Pointe-Calumet, Saint-Joseph-du-Lac,

Sainte-Marthe-sur-le-Lac, Blainville, Boisbriand, Bois-des-Filion, Lorraine, Rosemère, Sainte-Anne-des-Plaines, Sainte-Thérèse.

- **Lanaudière** : Mascouche, Terrebonne, Charlemagne, L'Assomption, Repentigny, Saint-Sulpice, L'Épiphanie.

La banlieue nord attire de nombreuses jeunes familles séduites par des logements plus grands et moins chers qu'à Montréal. Les couples avec enfants constituent d'ailleurs la majorité des ménages dans cette vaste zone réputée également pour son activité commerciale. Les maisons comprennent généralement un jardin et/ou une piscine. Le loyer moyen mensuel à la location se situe aux alentours de 740 \$CAN.

La qualité de vie est l'autre atout de ces villes calmes et sécuritaires, situées à la fois près du centre économique et à proximité des principaux attraits naturels et touristiques. Les habitants privilégient en majorité la voiture pour se rendre au travail (prévoyez environ 45 minutes pour rejoindre le centre-ville de Montréal), suivie du train et du covoiturage.

Couronne Sud

La Couronne Sud comprend les municipalités suivantes :

- Beauharnois, Belœil, Calixa-Lavallée, Candiac, Carignan, Chambly, Châteauguay, Contrecoeur, Delson, Hudson, L'Île-Cadieux, L'Île Perrot, La Prairie, Léry, Les Cèdres, McMasterville, Mercier, Mont-Saint-Hilaire, Notre-Dame-de-l'île-Perrot, Otterburn Park, Pincourt, Pointe-des-Cascades, Richelieu, Saint-Amable, Saint-Basile-le-Grand, Saint-Constant, Saint-Isidore, Saint-Jean-Baptiste, Saint-Lazare, Saint-Mathias-sur-Richelieu, Saint-Mathieu, Saint-Mathieu-de-Beloeil, Saint-Philippe, Sainte-Catherine, Sainte-Julie, Terrasse-Vaudreuil, Varennes, Vaudreuil-Dorion, Vaudreuil-sur-le-Lac, Verchères.

À l'instar de la Couronne Nord, la qualité de vie, les loyers raisonnables et les logements plus grands incitent de nombreuses familles à s'y établir. Un locataire débourse en moyenne 740 \$CAN par mois pour son logement. On y trouve une grande variété d'habitations accessibles à tous les budgets, de la maison unifamiliale au condo, en passant par les édifices à logements. La voiture reste le moyen de transport favori pour aller travailler, devant le train et le vélo.

ORGANISER UN VOYAGE EXPLORATOIRE

Certes, un voyage exploratoire a un coût (avion, logement, transport, etc.), mais les bénéfices que vous en tirerez seront grands. Même si vous vous êtes bien informé en amont sur Montréal et sa région, il est important de pouvoir vous faire une idée par vous-même et de prendre vos repères. Il s'agit d'une bonne manière de découvrir la ville, ses quartiers et la culture locale afin de valider votre projet d'immigration.

Comment bien planifier son voyage

Commencez par déterminer les événements qui pourraient vous permettre de récolter de l'information (dans votre domaine professionnel ou sur le Québec en général) et faire des rencontres une fois sur place, comme les activités de réseautage, nombreuses à Montréal. Vous pouvez faire coïncider votre voyage avec la tenue d'un salon spécialisé, tel que le Salon de l'immigration et de l'intégration au Québec, organisé chaque printemps par Immigrant Québec (lire notre encadré). En outre, il est fortement conseillé d'assister à des réunions préparatoires dans votre pays d'origine ou de rencontrer un expert en mobilité internationale pour vous conseiller et vous orienter dans vos démarches.

Profitez-en aussi pour prendre des rendez-vous d'information en amont avec des professionnels ou des entreprises qui vous intéressent pour ne pas perdre de temps et optimiser votre séjour sur le territoire. Si vous avez des amis déjà sur place, arrangez-vous pour les rencontrer ; leurs expériences seront précieuses pour vous guider dans vos démarches.

Enfin, ne négligez pas internet et les réseaux sociaux pour récolter de l'information ou entrer en contact avec des personnes susceptibles de vous aider.

Ces trois sites vous seront utiles pour bien préparer votre départ et aborder de la meilleure manière votre voyage exploratoire :

- L'organisme Immigrant Québec, où vous trouverez de l'information fiable et documentée : immigrantquebec.com
- Le portail *Montréal, nouveau départ*, sur le site de la Ville de Montréal, qui permet une recherche personnalisée : ville.montreal.qc.ca/nouveaudépart

→ *Je choisis Montréal*, piloté par Montréal International (MI), qui s'adresse spécifiquement aux étudiants internationaux : jechoisismontreal.com

Prendre le pouls de la ville

Pour comprendre Montréal, il n'est pas interdit de remonter sur les traces de ceux qui ont contribué à façonner son identité et son économie. L'emblématique boulevard Saint-Laurent (aussi appelé *la Main*), véritable frontière entre l'est et l'ouest de la ville, permet de prendre le pouls de cette cité métissée en découvrant quelques-unes des vagues d'immigration du 20^e siècle. Voici une suggestion d'escapade, à faire à pied ou à vélo.

Élancez-vous depuis la Petite-Italie, près du célèbre marché Jean-Talon. Vous remonterez le temps dans le Café Italia, ouvert en 1956, où les premiers Italiens de Montréal avaient l'habitude de se rassembler. Pour humer et déguster l'authentique Italie, vous pouvez aussi faire quelques emplettes dans la célèbre épicerie Milano, savourer de grands classiques de sa gastronomie à la Pizzéria Napoletana, ou sombrer devant les délices de la pâtisserie Alati-Caserta, renommée pour ses *cannoli* et ses *code d'aragosta* (queues de langouste).

Non loin de la Petite-Italie, vous pourrez déambuler dans le quartier multiethnique de Parc-Extension, où les commerces indiens sont nombreux. Mais avant l'Inde, c'est la Grèce qui y a établi ses quartiers, comme en atteste la présence de plusieurs édifices

Salon de l'immigration et de l'intégration au Québec

C'est un incontournable pour les nouveaux arrivants, qui y trouveront une foule d'informations et de conseils dans des domaines aussi variés que la recherche d'emploi, la vie quotidienne, le logement, l'entrepreneuriat ou la formation. Au programme : des conférences, des ateliers, des sessions de recrutement express, et bien plus. Organisé au printemps par Immigrant Québec, le Salon de l'immigration et de l'intégration au Québec (SIIQ) rassemble quelque 200 professionnels et attire chaque année 10 000 visiteurs au Palais des congrès de Montréal. L'entrée est gratuite.

salonimmigration.com

orthodoxes, dont les églises Koimisis Tis Theotokou et Saint-Mark. Parmi les institutions de la communauté hellénique, on peut citer le restaurant Tripoli (très bon et abordable) ou encore la pâtisserie Afroditi, dont les baklavas ne laissent personne de marbre.

En descendant le boulevard Saint-Laurent vers le centre-ville, vous frôlerez le quartier Mile End, où vit une importante communauté juive hassidique. Le secteur abrite les deux plus célèbres fabriques de bagels de Montréal : Bagel Saint-Viateur (1957) et Fairmount (1949), situées sur les rues dont elles portent le nom. Le parfum familial de ces commerces traditionnels ajoute à leur authenticité. La charcuterie hébraïque Schwartz's est un autre emblème de la culture juive. Véritable sanctuaire de la viande fumée (*smoked meat*), ce restaurant rapide attire touristes et célébrités, comme en témoignent ses murs tapissés d'articles de journaux.

Une fois passée l'avenue du Mont-Royal, vous pénétrez en territoire portugais. Les restaurants sont nombreux dans ce secteur, comme Ma Poule Mouillée, sur Rachel-Est, face à La Banquise, réputée pour ses grillades et ses poutines. Pour s'imprégner des us et coutumes de cette culture, on peut se rendre à l'église Santa Cruz, au coin des rues Rachel et Saint-Urbain, qui accueille divers événements dans l'année, dont la fête religieuse du *Senhor Santo Cristo dos Milagres*, chaque printemps, dans une ambiance colorée et festive !

Pour terminer cette plongée culturelle et historique, on vous propose le musée Pointe-à-Callière, dans le Vieux-Port, là où tout a commencé. Une nouvelle salle de ce bâtiment, inaugurée en 2017 dans le cadre du 375^e anniversaire de Montréal, abrite les restes du fort Ville-Marie, datant de 1642, la première installation permanente des colons sur l'île.

Un projet au Québec?

Immigrer, Étudier,
Travailler, Entreprendre...



5 guides complets pour
vous accompagner sur
immigrantquebec.com



TRAVAILLER DANS LE GRAND MONTRÉAL

Regroupant près de 66 % des emplois et plus de 400 sièges d'entreprises, le Grand Montréal mérite son titre de centre économique. Les services dominent le marché du travail et représentent 85 % des emplois. La métropole joue aussi un rôle prépondérant dans les secteurs de la finance, de l'aérospatiale, des technologies de l'information et des communications et dans les sciences de la vie et technologies de la santé. Le secteur du multimédia est lui aussi en forte croissance : la région est mondialement reconnue pour son expertise dans les secteurs de la fabrication, des logiciels, des services informatiques et des médias numériques interactifs.

LES DÉMARCHES POUR TRAVAILLER DE MANIÈRE PERMANENTE OU TEMPORAIRE

S'installer et travailler de façon permanente au Québec

VÉRIFIER SON ADMISSIBILITÉ

L'immigration permanente au Québec se fait en deux étapes : au provincial (le Québec) et au fédéral (le Canada). Le Québec a compétence dans la sélection de ses immigrants, qui doivent entreprendre des démarches spécifiques et répondre à certains critères notamment liés à leur formation et à leur expérience professionnelle. La connaissance du français et de l'anglais, l'âge, la présence d'enfants accompagnant le requérant ou de famille

déjà établie au Québec, ou encore la capacité d'autonomie financière pour faire face aux premiers mois, sont d'autres éléments qui entrent en ligne de compte. Un barème de points est attribué en fonction des divers critères.

Le Québec propose également des séances d'information portant sur les démarches d'immigration. Vous pouvez y assister dans certains bureaux du Québec à l'étranger, mais également en ligne.

→ immigration-quebec.gouv.qc.ca/fr/services/seances-information.html

LE CERTIFICAT DE SÉLECTION DU QUÉBEC (CSQ)

La première étape pour immigrer au Québec consiste à obtenir son CSQ (certificat de sélection du Québec).

De la résidence temporaire à la résidence permanente au moyen du PEQ

En vigueur depuis 2010, le Programme de l'expérience québécoise (PEQ) est un programme accéléré et hors quota de sélection de travailleurs déjà présents au Québec et dont le titulaire peut faire bénéficier époux, conjoint de fait et enfants à charge, dès lors que ces derniers sont inclus dans la demande principale de CSQ.

Le PEQ n'a d'effet que sur la simplification des démarches et la rapidité d'obtention du CSQ. Une fois ce dernier obtenu, son titulaire peut ensuite entamer les démarches de résidence permanente au fédéral, selon les délais en vigueur au moment de la soumission de la demande. Enfin, notons que le CSQ n'a pas valeur de statut légal ni de titre de séjour : pour demeurer légalement au Québec et occuper un emploi, son titulaire doit également disposer d'un permis de travail valide.

Au mois d'août 2018 est entré en vigueur un règlement du gouvernement du Québec, qui a pour effet immédiat de modifier en profondeur les conditions d'accès au PEQ pour les résidents temporaires. Ainsi, les époux et conjoints de fait d'étudiants étrangers et de travailleurs temporaires qui remplissent les conditions requises sont désormais admissibles au programme au titre de requérant principal. En outre, l'admission au programme est désormais ouverte à toutes les catégories de travailleurs, non plus uniquement aux travailleurs spécialisés de catégorie o, A et B.

Nous travaillons avec vous pour vos prises de décisions en matière d'immigration

ca-fmkpmglaw@kpmg.ca



KPMG cabinet juridique
Fiscalité + immigration

Par défaut, c'est le Programme régulier des travailleurs qualifiés (PRTQ) qui s'applique. Il prévoit que les candidats soumettent une déclaration d'intérêt dans le portail Arrima. Ce n'est qu'une fois invité par le Ministère à déposer une demande d'immigration que vous pourrez présenter une demande de sélection permanente. **Attention** : un nombre maximal de demandes étudiées est fixé chaque année selon les différentes catégories de travailleurs. N'hésitez pas à consulter régulièrement le site du ministère de l'Immigration, de la Diversité et de l'Inclusion (MIDI) pour connaître la date d'ouverture des procédures et augmenter vos chances.

→ immigration-quebec.gouv.qc.ca/fr/immigrer-installer/travailleurs-permanents/index.html

En marge du PRTQ, certains résidents temporaires peuvent se prévaloir du Programme de l'expérience québécoise (PEQ). Il s'agit d'une procédure à la fois plus simple et plus rapide : le ministère de l'Immigration, de la Diversité et de l'Inclusion (MIDI), annonce un délai de 20 jours pour rendre une décision à la suite d'une demande de CSQ dans le cadre du PEQ. Il existe deux types de PEQ :

- Pour les étudiants diplômés du Québec : immigration-quebec.gouv.qc.ca/fr/immigrer-installer/etudiants/demeurer-quebec/demande-csq/etudiants-peq/index.html
- Pour les travailleurs étrangers temporaires spécialisés : immigration-quebec.gouv.qc.ca/fr/immigrer-installer/travailleurs-temporaires/demeurer-quebec/demande-csq/travailleurs-peq/index.html

LA RÉSIDENCE PERMANENTE

Une fois votre CSQ obtenu, vous pourrez faire une demande de résidence permanente auprès du gouvernement du Canada. Parmi les évaluations à prévoir à cette étape, citons notamment celle de vos antécédents judiciaires et de votre dossier médical (et de votre famille).

- canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/demande.html

FRAIS ET DÉLAIS DE TRAITEMENT

Sachez que les frais administratifs relatifs à ces procédures (CSQ et résidence permanente) sont élevés et revalorisés chaque année. Pour l'ensemble des démarches, il faut prévoir environ 2 000 \$CAN pour une personne seule et 4 000 \$CAN pour un couple avec deux enfants. Ces frais ne sont pas remboursés en cas de refus de votre demande d'immigration.

Pour l'obtention du CSQ, les délais de traitement des dossiers varient selon l'ordre de priorité indiqué à la page Règles et procédures. En revanche, les délais de traitement sont les mêmes pour tous au fédéral.

- Au provincial : immigration-quebec.gouv.qc.ca/fr/informations/mon-projet-quebec/etapes-delaits.html
- Au fédéral : cic.gc.ca/francais/information/delaits

Trouver un emploi avant le départ (travailleurs temporaires)

Selon vos compétences, vous pourriez décrocher un emploi temporaire au Québec avant même votre arrivée. Certaines entreprises n'hésitent pas en effet à se déplacer à l'étranger pour recruter des candidats, en particulier dans des secteurs en forte croissance. À titre d'exemple, citons les Journées Québec, qui ont lieu chaque année à Paris. Il s'agit d'une excellente occasion pour les candidats de se faire valoir auprès d'employeurs québécois.

- journeesquebec.gouv.qc.ca

**Vous êtes DYNAMIQUE,
et surtout dédié
à offrir un excellent
service à la clientèle ?**



gexel.com

**DÉVELOPPEZ VOTRE CARRIÈRE CHEZ GEXEL,
un centre d'appel créé
il y a plus de 20 ans au Québec.**

Et rejoignez notre équipe diversifiée et passionnante !



Gexel
1998-2018
ANS D'EXPÉRIENCE

emploi montreal@gexel.com

Sachez aussi que dès l'obtention de votre certificat de sélection du Québec (CSQ), vous pouvez créer votre profil professionnel sur Placement en ligne d'Emploi-Québec. Ce site de recrutement vous permettra de consulter les offres d'emploi disponibles et d'y postuler.

→ quebec.ca

Notez que dès qu'on vous fait une offre d'embauche, vous devez entreprendre un processus pour obtenir un permis de travail. Certains emplois en sont toutefois dispensés. Consultez la liste sur le site d'Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada (IRCC) :

→ canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/travailler-canada/permis/temporaire/besoin-permis-travail.html

Si l'emploi envisagé ne figure pas dans les exceptions, vous devrez avant toute chose obtenir un certificat d'acceptation du Québec (CAQ). Certaines démarches sont de la responsabilité de l'employeur, qui devra notamment réaliser une demande d'étude d'impact sur le marché du travail (EIMT) pour l'emploi concerné. Il pourra être dispensé de cette obligation dans certains cas, en particulier lorsque le candidat étranger est déjà titulaire d'un CSQ et qu'il réside au Canada.

Si votre demande est acceptée, il vous revient de finaliser la démarche globale en faisant une demande de permis de travail auprès d'Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada (IRCC).

Pour toutes les informations relatives au statut du travailleur temporaire et des personnes qui l'accompagnent :

Démarches à effectuer par l'employeur :

- immigration-quebec.gouv.qc.ca/fr/employeurs/embaucher-temporaire/recrutement-temporaire.html

Démarches à suivre pour le ressortissant étranger :

- au provincial : immigration-quebec.gouv.qc.ca/fr/immigrer-installer/travailleurs-temporaires/obtenir-autorisations/index.html
- au fédéral : canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/travailler-canada/permis/temporaire.html
- Portail employeurs et dispense d'EIMT : canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/organisation/partenaires-fournisseurs-services/portail-employeurs.html

Les programmes pour les gens de moins de 36 ans

Plusieurs formules permettent aux jeunes de 18 à 35 ans maximum de découvrir le Canada, mais aussi d'y acquérir une expérience professionnelle. Attention : ces programmes sont soumis à des quotas. Ne ratez pas l'ouverture des inscriptions sur internet, car les places sont à la fois limitées et très prisées.

L'EXPÉRIENCE INTERNATIONALE CANADA (EIC)

Cette initiative s'adresse aux jeunes âgés de 18 à 29, 30 ou 35 ans, selon les accords signés entre le Canada et les pays concernés dont les jeunes sont originaires (Allemagne, Australie, France, Belgique, Italie, Mexique, Ukraine, Suède, etc.). Les autorisations pour séjourner et travailler au Canada sont temporaires. Vérifiez sur le site du gouvernement canadien si votre pays en fait partie.

- canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/travailler-canada/eic.html

L'initiative comprend trois catégories :

1. Le PVT (Programme Vacances-Travail) : il s'agit d'un permis ouvert qui permet de voyager partout au Canada, mais aussi de travailler pour n'importe quel employeur. Il est valable de un à deux ans en fonction du pays d'origine de son titulaire et n'est pas associé à une offre d'emploi préalable. La grande accessibilité et la souplesse de ce permis expliquent sa popularité.

2. Les Jeunes professionnels : idéal pour se perfectionner dans son domaine de compétences, à condition d'avoir trouvé au préalable un emploi au Canada. Vous ne pouvez être lié qu'à une seule entreprise durant la durée de votre contrat, qui ne peut excéder 24 mois. Vous serez rémunéré et votre salaire hebdomadaire doit correspondre au moins au salaire minimum de la province ou du territoire de l'emploi, calculé sur une base de travail à temps plein. Votre demande sera refusée si vous postulez pour un emploi sans rapport avec vos études ou votre expérience.

3. Les stages coop international : ce programme de 12 mois maximum, excepté pour quelques pays comme l'Australie (24 mois) et l'Autriche (6 mois), concerne les personnes souhaitant faire un stage au Canada, dans le cadre de leurs études ou de leur formation professionnelle. Un permis de travail lié à un employeur donné est obligatoire au Canada pour faire un stage, rémunéré ou non, quelle que soit sa durée.

→ Pour déterminer si vous êtes admissible à une EIC :

canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/travailler-canada/eic.html

VOLONTARIAT INTERNATIONAL EN ENTREPRISE (VIE)

Le volontariat international en entreprise s'adresse aux jeunes ressortissants de l'Espace économique européen âgés de moins de 28 ans, qui souhaitent réaliser une mission professionnelle à l'étranger au sein d'une entreprise de leur pays d'origine. Cette mission, rémunérée, peut avoir une durée de 6 à 24 mois et être renouvelée une fois. Pour dénicher la mission qui leur convient, ils peuvent consulter le site du CIVI (Centre d'information sur le volontariat international), ou envoyer une candidature spontanée aux entreprises visées.

→ civiweb.com

LES OFFICES JEUNESSE INTERNATIONAUX DU QUÉBEC (LOJIQ)

LOJIQ regroupe quatre organismes : l'Office franco-québécois pour la jeunesse, l'Office Québec-Amériques pour la jeunesse, l'Office Québec-Monde pour la jeunesse, l'Office Québec Wallonie Bruxelles pour la jeunesse. Ils permettent à des jeunes de réaliser des projets professionnels au Québec, notamment des stages de perfectionnement et des emplois temporaires.

→ Pour en savoir plus sur le rôle et la mission de ces structures : lojiq.org

Obtenir son NAS

Dès votre arrivée au Canada, c'est une des premières démarches que vous devez entreprendre : obtenir un numéro d'assurance sociale (NAS). Composé de neuf chiffres, il vous sera indispensable, notamment pour travailler (les employeurs vous le demanderont). Pour faire une demande, vous devez vous rendre dans l'un des bureaux de Service Canada. Vous trouverez sur le site de l'organisme de nombreuses informations, en particulier sur les documents exigés en fonction de votre statut.

→ canada.ca/fr/emploi-developpement-social/services/numero-assurance-sociale/rapports/demander.html#h2.1

Bon à savoir : les NAS commençant par le chiffre 9 sont destinés aux travailleurs temporaires qui ne sont ni résidents permanents ni citoyens canadiens.

DES SECTEURS QUI RECRUTENT

Le Grand Montréal peut s'appuyer sur une économie très diversifiée, reconnue mondialement pour son savoir, son innovation et sa créativité. Ouverte et cosmopolite, la métropole montréalaise suscite les convoitises et continue d'attirer de nombreux talents et investisseurs étrangers, séduits par sa qualité de vie autant que par son potentiel de développement, en particulier dans des secteurs de pointe comme l'intelligence artificielle, les jeux vidéo, les effets visuels, l'aérospatiale ou encore les sciences de la vie et technologies de la santé. L'année 2017, marquée par une hausse de plus de 3,5 % de la croissance de l'emploi et du PIB réel, est venue confirmer le pouvoir de séduction de la région métropolitaine, qui a vu de nouvelles organisations internationales s'implanter sur son territoire, notamment l'AIESEC, une des plus importantes associations au monde.

Selon les estimations d'Emploi-Québec, près de 362 000 postes sont à pouvoir entre 2015 et 2019, et il devrait se créer 100 000 emplois au cours de cette période. Autant d'aubaines à saisir, à condition de bien préparer le terrain, les démarches liées à une recherche d'emploi ne faisant jamais bon ménage avec l'improvisation.



Envie de changer les règles du jeu?

Trouve l'emploi
de tes rêves à Montréal.
jobsmtl.com



Les créneaux d'excellence

L'aérospatiale : la région métropolitaine de Montréal concentre presque la totalité de cette filière au Québec. Ce secteur névralgique a connu une croissance de l'emploi de l'ordre de 5 à 6 % au cours des 25 dernières années. Ce sont aujourd'hui plus de 40 000 personnes qui travaillent dans plus de 190 entreprises spécialisées, dont Bombardier, Bell Helicopter Textron, CAE et Pratt & Whitney. Le Grand Montréal est devenu un des pôles mondiaux majeurs aux côtés de Seattle et Toulouse.

Les technologies de l'information et des communications (TIC) : la main-d'œuvre jeune et dynamique est particulièrement recherchée dans cette industrie qui emploie environ 107 500 personnes dans le Grand Montréal, réparties dans près de 5 000 organisations. Plus de 35 000 emplois sont pourvus par les quelque 400 filiales étrangères présentes à Montréal, qui héberge aussi des fleurons locaux comme Bell, Telus et Vidéotron.

Le jeu vidéo : 5^e pôle mondial du jeu vidéo, le Grand Montréal affiche une croissance phénoménale des entreprises du secteur, en hausse de 42 % depuis 2015. Parmi les 140 studios présents dans la métropole, on retrouve bien sûr les principaux acteurs de l'industrie des jeux vidéo comme la française Ubisoft, la japonaise Eidos Interactive et les américaines Electronic Arts et Warner Bros. Mais la région métropolitaine attire aussi de plus en plus de studios indépendants. La croissance de l'emploi a été constante dans ce secteur au cours des dernières années et a atteint 10 000 postes à temps plein en 2017.

Montréal, terre d'accueil des filiales de sociétés étrangères

Plus de 2 200 filiales de sociétés étrangères sont établies dans la métropole, ce qui représente environ 200 000 emplois directs et 100 000 emplois indirects. Près de la moitié de ces entités sont issues de l'aérospatiale, des sciences de la vie et technologies de la santé, ainsi que des technologies de l'information et des communications. Les États-Unis détiennent la part la plus importante avec plus de la moitié des filiales recensées, devant la France (13 %) et le Royaume-Uni (6 %).

L'intelligence artificielle (IA) : parmi les pôles mondiaux de l'intelligence artificielle, Montréal a attiré des entreprises internationales spécialisées, dont Microsoft, Google et Facebook. Selon le *Brookfield Institute*, la métropole concentre le plus grand nombre d'emplois (220 000) dans le secteur de la haute technologie. L'implantation future d'un centre d'excellence mondial en IA doit permettre à la métropole de consolider sa position de chef de file sur le marché. Symbole de cette renommée, le MILA (Institut des algorithmes d'apprentissage de Montréal) réunit 250 chercheurs de l'Université de Montréal et de l'Université McGill, soit la plus forte concentration au monde.

Les sciences de la vie et les technologies de la santé : les SVTS représentent plus de 56 000 emplois au Québec, dont 80 % dans le Grand Montréal, répartis dans plus de 650 entreprises. Les coûts d'exploitation très concurrentiels et le nombre d'étudiants qualifiés (10 000 chaque année) expliquent en partie le succès de ce secteur qui bénéficie d'infrastructures de premier plan, comme les grands hôpitaux de l'Université McGill (CUSM) et de l'Université de Montréal (CHUM). Parmi les domaines de pointe, on peut citer l'oncologie, les neurosciences et la santé mentale, le vieillissement ou encore la thérapie cellulaire.

Les effets visuels et l'animation : cette filière économique d'envergure s'articule autour de la production locale, la coproduction et la production étrangère. Plus de 500 entreprises emploient quelque 33 000 personnes, dont plus de 3 000 spécialistes en animation 2D-3D et en effets visuels. Les effets spéciaux ont bâti la réputation du Grand Montréal sur la scène internationale avec des chefs de file comme Framestore, Hybride, MPC, Digital Dimension, Rodéo FX ou Digital District.

Les technologies propres : cette industrie dynamique peut s'appuyer sur un réseau d'enseignement solide avec sept établissements universitaires et trois collèges qui proposent plus d'une cinquantaine de programmes de formation adaptés au domaine de l'environnement. Dans une province habituée aux énergies non polluantes, à commencer par l'hydroélectricité, vaisseau amiral de son économie, les technologies propres ont un rôle clé à jouer. Elles représentent 28 000 emplois, sont présentes dans 4 500 entreprises et 200 regroupements de recherche publique. Les chefs de file du secteur ont pour nom SNC-Lavalin, Dessau-Soprin, CIMA+, Genivar ou BRP, pour ne citer qu'eux.

Les autres secteurs en forte demande

Transport et logistique : le Grand Montréal comprend la majeure partie des 122 000 emplois liés à ce secteur, dans près de 6 300 établissements. Le secteur compte quelques chefs de file canadiens internationaux comme Air Canada, CP (Canadien Pacific), Purolator et CN (Canadien National). Des leaders étrangers se sont aussi implantés à Montréal dont UPS, FedEx ou encore Hapag-Lloyd. Le Grand Montréal se positionne comme la plaque tournante du transport des marchandises au Québec, aux niveaux aérien, maritime, routier et ferroviaire.

Les finances : ce secteur clé de l'économie représente plus de 110 000 travailleurs au sein de 3 000 organisations. Outre un environnement d'affaires propice, il peut s'appuyer sur une vaste main-d'œuvre qualifiée et de nombreux (plus de 1 000) nouveaux diplômés chaque année.

Parmi les autres secteurs où les prévisions d'emploi sont fortes, citons entre autres :

- le secteur manufacturier : 470 000 emplois directs au Québec ;
- l'agroalimentaire : 42 000 emplois dans le Grand Montréal ;
- la mode : 50 000 emplois au Québec ;
- le transport terrestre : 32 000 emplois au Québec.

LA PARTICULARITÉ DES PROFESSIONS ET MÉTIERS RÉGLEMENTÉS

Au Québec, de nombreuses professions et métiers sont régis par un ordre professionnel ou un autre organisme de réglementation. Les démarches pour obtenir le droit d'exercer peuvent parfois être longues et fastidieuses. Patience et courage seront vos meilleurs alliés !

Consulter son ordre professionnel

Au Québec, il existe 46 ordres professionnels qui encadrent 54 professions ou métiers réglementés (soit près de 400 000 personnes) tels que dentiste, architecte, avocat, ingénieur, infirmier ou encore pharmacien. Ces emplois sont accessibles à

condition d'obtenir une autorisation d'exercice de l'organisme de réglementation concerné, sauf dans le cas de certaines professions où seul le titre est réservé. Vous devrez aussi en devenir membre en vous inscrivant au Tableau des différents ordres. Ces organismes, dont le mandat est d'assurer la protection du public, fixent les conditions d'accès et les normes d'exercice, évaluent les diplômes et les compétences, et délivrent les certificats de compétence ou les permis d'exercice aux candidats qualifiés. Des sanctions peuvent être appliquées à ceux qui ne suivent pas les règles, dont le code de déontologie.

Précision importante : faire partie d'un ordre professionnel ne garantit pas un emploi. Vous devrez effectuer les démarches vous-même pour décrocher le travail qui vous plaît.

LIENS UTILES

- Office des professions du Québec (OPQ) : opq.gouv.qc.ca
- Conseil interprofessionnel du Québec : professions-quebec.org
- Ministère de l'Immigration, de la Diversité et de l'Inclusion (MIDI) : immigration-quebec.gouv.qc.ca/publications/fr/professions-regies/brochure-ordre-professionnel.pdf

Il est donc très important de vérifier si le métier ou la profession que vous souhaitez exercer est régi par un ordre professionnel. Si c'est le cas, renseignez-vous auprès de l'ordre concerné sur les procédures d'admission. Celles-ci peuvent s'avérer longues et complexes et engendrer des frais parfois importants.

Assurez-vous aussi d'avoir une connaissance suffisante de la langue française pour être admis dans un ordre et exercer votre profession. Le cas échéant, vous pouvez vous préparer aux examens du Service de l'évaluation du français pour les ordres professionnels, de l'Office québécois de la langue française (OQLF).

- oqlf.gouv.qc.ca/francisation/ordres_prof/ordres.html

CONSTRUCTION

Le secteur de la construction est lui aussi très encadré. Vingt-six métiers au total sont soumis à une réglementation, parmi lesquels couvreur, charpentier-menuisier, chaudronnier, mécanicien de machines lourdes, grutier, etc. Dans tous les cas, il est nécessaire de détenir un certificat de compétence délivré par la Commission de la construction du Québec (CCQ).

- ccq.org

FINANCES ET ASSURANCES

Même chose dans le domaine des finances et des assurances, où certaines professions sont régies par l'Autorité des marchés financiers (AMF), à qui les travailleurs doivent demander un certificat de représentant. C'est le cas par exemple des courtiers en assurance, des experts en sinistre, des planificateurs financiers ou encore des représentants en valeurs mobilières.

→ lautorite.qc.ca

ÉDUCATION

L'éducation n'échappe pas à la réglementation. Pour enseigner dans un établissement scolaire (préscolaire, primaire, secondaire) dans le Grand Montréal et ailleurs au Québec, il vous faudra être titulaire d'une autorisation d'enseigner délivrée par le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur.

→ education.gouv.qc.ca/enseignants/enseigner-au-quebec/autorisations-denseigner

AUTRES

Enfin, certains métiers requérant la manutention d'appareils (machines fixes, appareils sous pression) ou de matières dangereuses (gaz naturel et propane, entre autres), dans le secteur de la construction notamment, imposent de détenir un certificat de qualification pour exécuter certains travaux réglementés. Ces derniers sont délivrés par Emploi-Québec.

→ Pour connaître les métiers soumis à l'obtention d'un certificat de qualification, consultez le site d'Emploi-Québec : quebec.ca/emploi/metiers-et-professions/savoir-si-un-metier-est-reglemente/qualification-professionnelle

Faciliter l'obtention d'un premier emploi

Une fois votre permis d'exercer obtenu, vous pouvez vous tourner vers le projet IPOP, offert par Emploi-Québec, en collaboration avec le ministère de l'Immigration, de la Diversité et de l'Inclusion (MIDI) et certains ordres professionnels. Vérifiez auprès de votre ordre si vous y êtes admissible. Le projet IPOP s'adresse aux personnes formées à l'étranger qui souhaitent exercer au Québec une profession régie. Son objectif est double : faciliter l'embauche et l'intégration sur le marché du travail d'une personne formée à l'étranger et soutenir financièrement l'employeur qui embauche



CHEZ COGIR IMMOBILIER, ON Y VIT, ON Y TRAVAILLE !

Cogir Immobilier, c'est plus de 2800 collègues qui vivent leur passion en travaillant dans l'un de nos immeubles multi-locatifs, résidences privées pour aînés, édifices à bureau ou centres commerciaux.

**QUE VOUS CHERCHIEZ UN TOIT OU UN EMPLOI,
COGIR IMMOBILIER EST LÀ POUR VOUS.**

- Plusieurs emplois disponibles
- Programme de formation offert
- Aucun prérequis

Pour toutes informations, communiquez avec nous :
rh@cogir.net

1 866 671-6381

COGIR.NET



cette personne titulaire d'une autorisation légale d'exercer émanant d'un des ordres professionnels participants.

Pour connaître les démarches et les conditions d'admission :

→ midi.gouv.qc.ca/publications/fr/dossiers/Depliant-IPOP.pdf

→ midi.gouv.qc.ca/fr/dossiers/professions-metiers.html

TROUVER UN EMPLOI

Avant de vous lancer dans la recherche d'un emploi, mieux vaut être bien préparé. Il est impératif de vous renseigner sur les conditions du marché du travail dans votre domaine. La bonne santé d'un secteur n'a pas forcément valeur de généralité. Les besoins en main-d'œuvre diffèrent aussi en fonction des professions.

Connaître le marché du travail

Vous aurez une idée assez précise du marché du travail québécois en consultant le site de l'IMT (Information sur le marché du travail). Cet outil en ligne géré par Emploi-Québec met à votre disposition de nombreuses informations concernant, entre autres, les métiers et professions populaires, les perspectives d'emploi ou encore les échelles salariales.

→ imt.emploiuebec.gouv.qc.ca

Les comités sectoriels de la main-d'œuvre (CSMO) vous renseigneront quant à eux sur les besoins propres à chaque secteur.

→ cpmt.gouv.qc.ca/reseau-des-partenaires/comites-sectoriels.asp

Identifier le nom de votre profession

D'un pays à un autre, il peut arriver que des métiers ou professions semblables n'aient pas la même dénomination. Autre cas de figure : un métier ou une profession ayant la même appellation que dans votre pays d'origine présente des caractéristiques différentes. Pour vous y retrouver, rendez-vous sur le site de la Classification nationale des professions (CNP).

→ canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/immigrer-canada/entree-express/admissibilite/trouver-classification-nationale-professions.html

Expérimenter des méthodes québécoises pour chercher un emploi

Outre la méthode classique qui consiste à rechercher un emploi en épluchant les petites annonces dans les journaux, les revues spécialisées ou sur internet, il existe bien d'autres façons au Québec pour trouver un emploi en lien avec son curriculum vitae (CV).

LES AGENCES DE PLACEMENT

C'est une des solutions pour décrocher une première expérience professionnelle québécoise. Ne soyez pas surpris si elles retiennent un pourcentage de votre salaire une fois qu'elles vous ont aidé à trouver un emploi, en guise de rémunération. Certaines peuvent exiger que vous signiez un contrat avec elles pendant une période déterminée. Renseignez-vous auprès des agences que vous contacterez. À côté des incontournables Adecco et Manpower apparaissent de nombreuses agences généralistes ou spécialisées. Toutes figurent au répertoire des agences de placement.

→ agences-de-placement.ca

LE RÉSEAUTAGE

S'il y a un mot bien ancré dans la société québécoise, c'est celui-là. Impossible de l'ignorer dans une province où beaucoup de postes sont pourvus par le biais de sources informelles. Pour accéder à ce que l'on nomme ici le « marché caché de l'emploi », il faut une bonne dose de patience et de détermination. Volonté et débrouillardise seront aussi de précieux alliés pour agrandir votre cercle de relations. Vous pourrez le faire en participant à des événements et activités de réseautage qui vous donneront l'occasion de rencontrer des professionnels de votre domaine, ou qui auront peut-être dans leur entourage des personnes susceptibles d'être intéressées par votre profil. Il est également possible d'adhérer à des associations ou des clubs privés (mais cela a un coût), ou des groupes de rencontres et d'intégration comme InterNations ou Meetup, qui réunissent des personnes autour de centres d'intérêts communs. Il ne faut pas non plus négliger l'aspect vie de quartier. Les activités sociales, culturelles ou sportives vous feront elles aussi découvrir de nouveaux visages. N'hésitez pas à provoquer des rencontres !

→ internations.org

→ meetup.com

Quelques pistes pour élargir votre réseau :

La Chambre de commerce du Montréal métropolitain (CCMM) propose des activités de réseautage gratuites au moyen de son programme Interconnexion, en partenariat avec Emploi-Québec, qui met en relation des entreprises montréalaises avec des immigrants qualifiés (résidents permanents).

→ acclr.ccmm.ca/fr/services/main-d-oeuvre/programme-interconnexion

Les conférences données chaque dernier vendredi du mois, à 8 h, par CreativeMornings, qui sont suivies de discussions. Vous devez vous inscrire en ligne pour y participer.

→ creativemornings.com

Vous pouvez également vous inscrire au calendrier Eventbrite, qui répertorie divers événements liés à l'emploi, ou consulter la liste des événements de recrutement sur le site d'Emploi-Québec.

→ eventbrite.ca

→ emploi.quebec.gouv.qc.ca/evenements

SOLLICITER UNE RENCONTRE D'INFORMATION AUPRÈS D'UN EMPLOYEUR

Vous serez surpris par la disponibilité des employeurs québécois. Vous pouvez les rejoindre par téléphone ou par courriel pour solliciter une rencontre informelle. Une fois le contact établi avec un employeur, indiquez-lui que vous souhaitez tirer profit de son expertise pour connaître le fonctionnement de son secteur d'activité. Durant cet entretien, faites preuve de curiosité, posez des questions ! Inutile de préciser que vous aurez au préalable préparé le terrain en amont, en vous renseignant par exemple sur l'entreprise que vous sollicitez. Cet esprit d'initiative est une qualité très appréciée par les employeurs. Bien entendu, profitez de cette rencontre détendue pour mentionner que vous êtes à la recherche d'un emploi. Rien ne vous empêche d'ailleurs de laisser un CV à votre interlocuteur.

FAIRE DU BÉNÉVOLAT

La pratique du bénévolat, très répandue au Québec, comporte plusieurs avantages : se familiariser avec l'environnement québécois, exprimer ses compétences, en acquérir de nouvelles, etc. Il est courant au Québec d'inscrire une activité de bénévole sur son CV. L'employeur pourra en tenir compte comme expérience «

professionnelle » et appréciera sans doute votre implication dans votre société d'accueil.

→ Centre d'action bénévole de Montréal :
cabm.net

DISTRIBUER SA CARTE PROFESSIONNELLE

Ce mini-CV mettant en relief quelques éléments clés de vos compétences vous sera bien utile. Vous devez toujours en avoir sur vous et ne pas hésiter à en distribuer à votre réseau de contacts, mais aussi aux futurs employeurs que vous rencontrerez ou aux personnes-ressources lors de divers événements de réseautage ou réunions d'information. Assurez-vous d'y faire figurer les points suivants :

- vos nom, prénom et coordonnées (adresse courriel et numéro de téléphone) ;
- le titre de l'emploi que vous recherchez ;
- quelques éléments significatifs sur vos compétences, qualités, habiletés.

Des conseils sur le curriculum vitae et l'entrevue d'embauche

Au Québec, la norme est de n'inscrire ni son âge ni son état civil sur son CV, ou toute autre mention qui pourrait être discriminante. Oubliez aussi la photo ! En règle générale, ce document comporte au maximum deux à trois pages, toutes numérotées et identifiées avec vos nom, prénom, numéro de téléphone et adresse courriel afin de faciliter le travail du recruteur. Attention au format également : vous opterez pour le format « lettre US » (8,5 x 11 pouces).

Un CV à la québécoise doit faire ressortir les caractéristiques suivantes :

- Vos compétences et expériences ou votre savoir-faire : connaissances techniques, méthodologiques, secteur d'activités, etc.
- Vos aptitudes ou votre savoir-être : capacités de leader, d'organisation, sens de la diplomatie, etc.
- Vos habiletés : langues parlées et écrites, logiciels maîtrisés, etc.

Votre CV doit mettre l'accent sur vos réalisations, autrement dit les contributions dont vous êtes fier. Cela est d'autant plus important qu'au Québec, un employeur y sera souvent plus sensible qu'à vos diplômes. Veillez à préciser, pour chacune de vos expériences professionnelles, le résultat ou l'impact que votre travail a eu sur l'organisation. L'utilisation de verbes d'action est fortement recommandée.

Il n'est pas inutile de préciser la correspondance entre vos diplômes et ceux délivrés au Québec, ceci pour faciliter la lecture de votre CV par votre recruteur.

La reconnaissance des acquis et des compétences

Il est possible d'obtenir une reconnaissance officielle des compétences que l'on a acquises au cours de ses expériences passées, rémunérées aussi bien que bénévoles, au Québec et à l'étranger, dès lors que ces dernières s'inscrivent dans le cadre de la profession pour laquelle on souhaite l'obtenir.

Selon votre objectif de carrière, vos besoins et votre secteur d'activité, deux possibilités s'offrent à vous :

1. La reconnaissance des acquis et compétences (RAC) est directement dispensée par les établissements d'enseignement et permet d'obtenir un diplôme d'études de niveau professionnel (secondaire) ou technique (collégial), sans avoir besoin de reprendre ses études.
2. La reconnaissance des compétences de la main-d'œuvre (RCMO), qui relève du ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale, permet quant à elle d'obtenir un certificat de qualification professionnelle attestant que vous possédez le niveau de compétence établi par l'industrie.

Pour en savoir plus sur la RAC : ceracfp.ca

Pour en savoir plus sur les organismes offrant de l'information gratuite sur la RAC et la RCMO :

qualificationsquebec.com/reconnaissance-competences

Trois façons de se faire accompagner

- 1. Séances d'information :** si vous êtes résident permanent, vous pourrez bénéficier de séances d'information gratuites Objectif Intégration, données par le ministère de l'Intégration, de la Diversité et de l'Inclusion (MIDI). Concrètement, vous assisterez à des sessions réparties en huit modules d'une durée de 24 heures. Ce programme permet d'acquérir une meilleure compréhension du marché du travail québécois et vous donnera accès à de nombreuses ressources pour faciliter votre recherche d'emploi. Objectif Intégration est notamment proposé à Montréal, Laval et Longueuil.

immigration-quebec.gouv.qc.ca/fr/region/sessions-information/objectif-integration.html

- 2. Le parrainage professionnel :** c'est une spécificité de la Ville de Montréal. Le parrainage professionnel s'adresse aux personnes qui rencontrent des obstacles dans leur recherche d'emploi. Ces dernières ont la possibilité de suivre des stages rémunérés de six mois dans leur secteur d'activité, durant lesquels elles seront prises en charge par un parrain ou une marraine afin de les faire bénéficier de leur expertise.

ville.montreal.qc.ca

- 3. Service d'intégration en ligne (SIEL) :** cet outil du ministère de l'Intégration, de la Diversité et de l'Inclusion (MIDI) vise à accélérer l'intégration sociale, économique et professionnelle des personnes immigrantes. Il s'adresse aux personnes détentrices d'un CSQ (certificat de sélection du Québec). Des capsules accessibles de l'étranger ou au Québec proposent différents contenus gratuits pour faciliter l'intégration dans la société québécoise. Le candidat a la possibilité de se former lui-même ou de faire appel à un accompagnant.

Pour en savoir plus :

immigration-quebec.gouv.qc.ca/fr/services/siel/index.html

Dans certains cas, si vous postulez dans la fonction publique par exemple, un employeur pourrait vous demander de faire l'Évaluation comparative des études effectuées hors du Québec. Cet avis est délivré par le ministère de l'Immigration, de la Diversité et de l'Inclusion (MIDI).

→ immigration-quebec.gouv.qc.ca/fr/travailler-quebec/evaluation-comparative/index.html

Quelques liens utiles pour consulter des CV en ligne :

→ Emploi-Québec : quebec.ca/emploi/conseils-en-recherche-demploi/preparer-et-diffuser-sa-candidature/rediger-son-curriculum-vitae

→ Gouvernement du Canada : jeunesse.gc.ca/fra/sujets/emplois/index.shtml

Si votre CV vous permet d'être convoqué à une entrevue d'embauche, gardez à l'esprit que la première impression est cruciale. Le recruteur cherchera à vous mettre à l'aise au cours de cet entretien, qui lui permettra de vérifier s'il y a concordance entre votre profil et le poste affiché, mais aussi entre vos valeurs et celles de l'entreprise.

Des services d'aide à la recherche d'emploi

Au Québec et dans le Grand Montréal, des services spécialisés d'aide à la recherche d'emploi sont offerts aux citoyens canadiens et aux résidents permanents, et parfois aux personnes détentrices d'un permis temporaire. Les centres locaux d'emploi (CLE), les organismes en employabilité et les carrefours jeunesse-emploi (CJE), destinés aux 18-35 ans (avec des exceptions toutefois), pourront vous accompagner dans vos démarches. Vous y trouverez quantité d'informations sur les mesures d'aide à l'emploi et les programmes de mentorat. On pourra aussi vous orienter vers d'autres organismes spécialisés en employabilité ou vous diriger vers des entreprises qui ont des postes à pourvoir dans votre domaine. Ces lieux vous permettront par ailleurs de rencontrer d'autres personnes dans la même situation que vous ; vous pourriez vous entraider.

→ Pour trouver le CLE le plus proche de chez vous, le localisateur en ligne vous sera utile : mess.gouv.qc.ca/services-en-ligne/centres-locaux-emploi/localisateur/services.asp

→ Alliance des centres-conseils en emploi : axtra.ca

→ Réseau des carrefours jeunesse-emploi : rcjeq.org

- Réseau des services spécialisés de main-d'œuvre (RSSMO) : rssmo.qc.ca
- Le site d'Emploi-Québec offre également de nombreux outils en ligne accessibles à tous. Vous pouvez par exemple consulter le répertoire des organismes spécialisés en employabilité : quebec.ca/emploi/conseils-en-recherche-demploi/aide-a-lemploi/organismes-daide

Si vous n'avez aucune expérience dans votre domaine professionnel, vous pourriez être éligible au Programme d'aide à l'intégration des immigrants et des minorités visibles sans emploi (PRIIME). Parmi les critères d'admission : avoir obtenu la résidence permanente depuis moins de cinq ans. En contrepartie et sous certaines conditions, l'employeur reçoit un soutien au salaire qu'il vous verse.

- emploi.quebec.gouv.qc.ca/citoyens/integrer-un-emploi/programmes-dintegration-a-lemploi/programme-daide-a-lintegration-des-immigrants-et-des-minorites-visibles-en-emploi-priime/

Organiser sa recherche d'emploi

Pour une recherche d'emploi efficace, vous pouvez consulter la page « Organiser sa recherche d'emploi » sur la plateforme d'Emploi-Québec. Au menu : un large choix de ressources, d'informations et de conseils.

- emploi.quebec.gouv.qc.ca/citoyens/trouver-un-emploi/organiser-sa-recherche-demploi/

« Montréal, nouveau départ » : un outil personnalisé pour bien s'installer

C'est la plateforme incontournable que la Ville de Montréal met à la disposition des nouveaux arrivants qui désirent s'installer dans la métropole québécoise. Quels que soient votre statut et votre situation familiale, entrez vos critères de recherche et obtenez des réponses fiables à toutes vos questions : logement, emploi, santé, éducation des enfants.

ville.montreal.qc.ca/nouveaudepart

Veillez aussi à maximiser votre visibilité sur les réseaux sociaux, très fréquentés par les recruteurs, en particulier LinkedIn, très utilisé au Québec. Il est donc primordial de soigner la présentation de votre profil professionnel, en l'actualisant régulièrement et en détaillant votre expérience professionnelle. Vous devez également adopter une attitude proactive pour provoquer des opportunités et affiner votre recherche d'emploi, par exemple, en devenant membre de groupes de votre secteur d'activité, en suivant l'actualité des compagnies qui vous intéressent, ou en enrichissant votre liste de contacts.

Consulter des offres d'emploi

Même si une certaine proportion d'emplois est pourvue au moyen du réseautage, il ne faut pas sous-estimer les sites internet. Et dans ce registre, vous aurez l'embarras du choix !

Voici une liste non exhaustive :

- Eluta Canada : eluta.ca
- Jobboom : jobboom.ca
- Jobillico : jobillico.com
- Monster Canada : monster.ca
- Neuvo : neuvo.ca
- SimplyHired : simplyhired.ca
- Workland.ca : workland.com
- Workopolis : workopolis.com

Pour des moteurs de recherche :

- Indeed.ca : ca.indeed.com
- Jobs.ca : emplois.ca
- Jobs Kebek : kebekjobs.com

Pour une recherche plus ciblée, vous pouvez vous tourner vers des sites spécialisés. Par exemple :

- Emplois en communication, marketing et Web :
grenier.qc.ca ; emplois.isarta.com ; infopressejobs.com
- Emplois en technologies de l'information :
espresso-jobs.com ; abacustalent.com ; meeti.ca
- Emplois en ingénierie :
lemarche.co

→ Emplois en environnement et développement durable :
enviroemplois.org

L'intégration en emploi : un répertoire de ressources et d'initiatives en emploi à Montréal, enrichi de témoignages d'immigrants.

→ travailimmigrants.com

Quant au site public d'Emploi-Québec, il met à votre disposition un répertoire de sites internet utiles pour la recherche d'emploi. On y trouve une liste de 350 sites généralistes ou spécialisés par secteur.

→ quebec.ca/emploi/offres-d-emploi/offres-d-emploi-disponibles

LE MONDE DU TRAVAIL

Vous venez d'être embauché. Passé ce premier succès, vous allez devoir relever un autre défi : réussir votre intégration dans votre milieu professionnel. Cela passera par une première étape, primordiale : la compréhension du milieu dans lequel vous évoluez, dont les codes et la culture pourront être bien différents de ceux que vous avez connus jusque-là.

Les normes au travail

Voici quelques réponses à des questions que vous pourriez vous poser :

En matière de travail, quel est l'organisme de référence ?

La Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité au travail (CNESST) veille à l'application de la *Loi sur les normes du travail* (LNT) : salaires, pauses, licenciement, congés de maladie, etc. Cette dernière ne s'applique pas à tout le monde, notamment aux travailleurs autonomes et aux étudiants.

Quel est le montant du salaire minimum ?

Réévalué chaque année, il est passé depuis le 1^{er} mai 2018 à 12 \$ CAN / heure, et à 9,80 \$CAN / heure pour les employés à pourboire. L'outil en ligne IMT d'Emploi-Québec vous renseignera sur les échelles salariales des métiers et professions au Québec.

→ imt.emploiuebec.gouv.qc.ca

Qu'en est-il de la semaine de travail ?

La semaine de travail compte habituellement 40 heures, mais de nombreuses entreprises proposent des semaines entre 35 et 40 heures. Un emploi est considéré « à temps plein » dès 30 heures par semaine. En général, la journée débute à 8 h 30 et se termine à 16 h 30, ce qui laisse du temps pour la famille et les loisirs.

A-t-on beaucoup de congés payés au Québec ?

En général, vous commencerez avec 10 jours de congés annuels. Ils sont calculés sur la base du nombre de mois de travail cumulés. Vous avez le droit de demander une semaine de plus, mais sans solde. Votre employeur n'a pas le droit de refuser. Il faut ajouter à ces congés payés les 8 jours fériés annuels prévus au calendrier, ainsi que les congés de maladie, qui varient selon les entreprises.

Aide à la recherche d'emploi pour le conjoint de fait

Pour occuper un emploi au Québec, le conjoint de fait d'un étudiant étranger à temps plein, d'un travailleur détaché ou d'un travailleur temporaire spécialisé depuis plus de six mois doit lui-même être titulaire d'un permis de travail valide, délivré par Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada (IRCC).

S'il existe une grande variété d'organismes destinés à aider les immigrants et nouveaux arrivants, la majorité d'entre eux s'adressent exclusivement aux citoyens (y compris naturalisés), résidents permanents, étudiants et travailleurs temporaires détenteurs d'un CSQ, demandeurs d'asile et réfugiés. Les conjoints qui ne remplissent pas ce critère peuvent trouver des informations et de l'écoute auprès de quelques structures spécialisées, par exemple la FRJ (frj.qc.ca).

En outre, Montréal International propose des services d'aide aux conjoints de travailleurs temporaires qui sont salariés de l'une des entreprises membres de l'organisme. Conscient de l'importance stratégique d'accueillir, d'accompagner et de retenir cette précieuse main-d'œuvre spécialisée, MI leur offre des ateliers et des conseils pour faciliter leur intégration dans leur nouvel environnement de vie et de travail.

[montrealinternational.com/talents-strategiques/travailleurs/
service-de-support-aux-conjointes/](http://montrealinternational.com/talents-strategiques/travailleurs/service-de-support-aux-conjointes/)

Une femme enceinte peut prendre un congé de maternité de 18 semaines ; un homme peut prendre un congé de paternité de 5 semaines. Les deux ont droit à un congé parental d'un an maximum.

Dois-je signer un contrat de travail ?

Pas forcément. Au Québec, le contrat de travail peut aussi être oral, notamment dans des entreprises de taille modeste. Il peut être d'une durée temporaire ou indéterminée.

Serais-je payé à la fin de chaque mois ?

Oui, si vous êtes sous contrat ou si vous êtes un cadre. Sinon, votre salaire vous sera en général versé tous les 15 jours.

Dans quelle langue vais-je travailler ?

Le français est la langue des institutions publiques et la langue habituelle du travail, de l'enseignement, des communications, du commerce et des affaires. Pour s'intégrer dans son nouveau milieu de vie, la personne immigrante qui ne maîtrise pas la langue française sera avisée de l'apprendre ou d'en améliorer la pratique avant son départ pour le Québec et à son arrivée.

Toutefois, la pratique de l'anglais est courante et sa maîtrise est un atout indispensable dans le Grand Montréal, particulièrement dans certains secteurs d'emploi comme les TIC, le commerce, les finances et le marketing.

→ Pour tout savoir sur les règles qui régissent le monde du travail :
cnesst.gouv.qc.ca

La culture au travail

Le savoir-être est un des piliers de la culture professionnelle québécoise. Voici quelques principes/règles à retenir :

L'égalité, tu prôneras : c'est une préoccupation permanente au Québec, en particulier dans les rapports homme-femme. Beaucoup de femmes occupent des postes à haute responsabilité et, à compétences égales, les salaires doivent être les mêmes.

La culture locale, tu adopteras : on ne vous demande pas de tout connaître de l'histoire du Québec, mais de vous intéresser un minimum à sa culture et à ses spécificités. Résumer le Québec à la poutine, au hockey et à l'hiver ne facilitera pas votre intégration auprès de vos collègues.

La vie privée de tes collègues, tu respecteras : au Québec, les sphères privées et professionnelles n'ont pas pour habitude de se mélanger. Si vous attendez qu'un collègue vous invite à manger chez lui, vous risquez de trouver le temps long ! Toutefois, des rencontres informelles après le travail – les fameux 5 à 7, entre autres – peuvent être une bonne manière d'apprendre à connaître vos collègues dans une ambiance détendue. La pause repas peut aussi être un bon moment pour approfondir vos relations avec eux.

Perfectionner son français une fois au Québec

De nombreuses solutions sont offertes aux immigrants et nouveaux arrivants non francophones qui désirent apprendre ou perfectionner leur français, notamment leur compréhension et leur expression orale.

Francisation en ligne (FEL) dispense des cours gratuits, en collaboration avec le ministère de l'Immigration, de la Diversité et de l'Inclusion (MIDI), qu'il est possible de suivre avant et après votre arrivée au Québec.

Pour connaître les programmes et les conditions d'admission :

immigration-quebec.gouv.qc.ca/fr/langue-francaise/apprendre-ligne/index.html

Le MIDI et ses partenaires (organismes à but non lucratif, commissions scolaires universités, cégeps, etc.) disposent également d'une importante offre de cours de français gratuits, à temps complet ou à temps partiel.

Pour connaître les programmes, lieux et horaires de cours :

immigration-quebec.gouv.qc.ca/fr/langue-francaise/apprendre-quebec/index.html

Il est possible également de s'adresser directement à l'une des nombreuses écoles de langues présentes à Montréal. Vous pourrez y apprendre le français, mais aussi d'autres langues (anglais, espagnol, etc.). Ces cours sont payants.

Enfin, le MIDI propose, sous certaines conditions, diverses formules de cours aux entreprises pour franciser leurs employés immigrants qui ne parlent pas ou peu le français.

Pour en savoir plus : carrefourfrancisation.com

La hiérarchie, tu oublieras : elle existe, mais les rapports avec la hiérarchie sont moins pyramidaux au Québec que dans d'autres pays. Il est facile de s'adresser directement à son patron, comme il est assez courant de le tutoyer. Attention tout de même à ne pas confondre tutoiement et familiarité !

Le consensus, tu respecteras : un autre mot très important dans les rapports entre collègues. Le « politiquement correct » est une règle de base au Québec, où les conflits s'expriment rarement de manière directe en cas de désaccord. Le compromis sera souvent privilégié et la critique sera constructive. À éviter à tout prix : être négatif et étaler ses problèmes en public !

Tes réalisations, tu valoriseras : de façon générale, un employeur sera toujours sensible à vos réalisations. La prise d'initiative sera également très appréciée.

Les impôts et les retenues à la source

Ne soyez pas surpris si vous devez déclarer vos revenus deux fois : une première au provincial (Québec) et la seconde au fédéral (Canada). En règle générale, l'employeur déduit l'impôt et les diverses cotisations (assurance-emploi, régime des rentes du Québec, etc.) à la source, directement sur votre salaire, comme dans la plupart des pays européens, mais aussi aux États-Unis et en Australie. Même si des impôts et des cotisations ont été retenus sur votre salaire, vous devez produire une déclaration de revenus annuelle. Cela vous permettra de demander un remboursement des sommes versées en trop, ou le cas échéant de vous acquitter du solde dû. Pour les travailleurs autonomes, il est possible de payer par acompte provisionnel pour les revenus imposables.

Si vous omettez de produire votre déclaration de revenus, vous risquez de devoir payer des amendes ou des frais substantiels. Celle-ci doit être envoyée aux deux gouvernements au plus tard le 30 avril de l'année civile qui suit l'année d'imposition (du 1^{er} janvier au 31 décembre de l'année écoulée). Les travailleurs autonomes ont quant à eux jusqu'au 15 juin.

À noter que le Canada a signé des conventions fiscales avec de nombreux pays – 93 au total – pour éviter notamment la double imposition.

Pour connaître les modalités et les pays signataires des conventions, consultez le site de l'Agence du revenu du Canada (ARC). Vous trouverez également le guide « Les nouveaux arrivants et l'impôt » sur le site de Revenu Québec (dans Formulaires et publications), un outil précieux pour comprendre le système d'imposition et accéder aux principaux programmes d'aide offerts aux personnes et aux familles à faible revenu.

→ Agence du revenu du Canada : canada.ca/fr/agence-revenu.html

→ Revenu Québec : revenuquebec.ca

L'assurance-emploi

L'assurance-emploi, aussi appelée assurance-chômage, est versée par le gouvernement du Canada pendant une période déterminée. Pour y être éligible, il vous faut remplir certaines conditions, dont la première est d'avoir perdu votre emploi sans en être responsable. Vous devrez avoir accumulé entre 420 et 700 heures d'emploi assurables au cours de la période de référence pour avoir droit aux prestations régulières (soit 52 semaines en général).

→ Renseignez-vous le site de Service Canada :

servicecanada.gc.ca/fra/ae/demande/assuranceemploi.shtml

La retraite

L'âge légal de la retraite au Québec est fixé à 65 ans si vous voulez profiter de l'intégralité des prestations financières auxquelles vous avez droit. Vous bénéficierez alors d'une rente des services publics suivants : la Sécurité de la vieillesse et le Régime de pension du Canada (à condition d'avoir vécu au moins 10 ans au Canada) ainsi que la Régie des rentes du Québec. Cette dernière équivaut à 25 % de la moyenne mensuelle des revenus pour lesquels vous avez cotisé. Vous pouvez aussi toucher une rente de conjoint survivant si votre époux(se)/conjoint(e) est décédé(e).

En règle générale, le montant de ces rentes est peu élevé, ce qui explique que la retraite au Québec se planifie tout au long de sa vie. Les Québécois cotisent d'ailleurs à des régimes de retraite privés, notamment par le biais de leur employeur.

Vous verrez aussi souvent ces 4 lettres au Québec : REER, pour Régime enregistré d'épargne-retraite. L'argent qui y est placé pour économiser en vue de sa retraite n'est pas imposable tant qu'il reste dans ce compte, accessible jusqu'à l'âge de 71 ans.

Bon à savoir : le Québec a signé une entente de sécurité sociale avec 32 pays. Vérifiez si celui dans lequel vous avez cotisé en fait partie.

- Sécurité de la vieillesse :
canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques/rpc/securite-vieillesse.html
- Régime de pension du Canada :
canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques/rpc.html
- Régime de rentes du Québec :
retraitequebec.gouv.qc.ca



ENTREPRENDRE DANS LE GRAND MONTRÉAL

Le Grand Montréal ne manque pas d'atouts pour ceux qui souhaitent se lancer en affaires. Parmi eux, l'accès direct au marché nord-américain et à une main-d'œuvre qualifiée, mais aussi une fiscalité avantageuse et les coûts d'exploitation les plus bas des grandes métropoles du continent. Que ce soit pour implanter votre entreprise, la créer ou vous porter acquéreur d'une structure existante, vous trouverez dans la région montréalaise une multitude de partenaires prêts à vous conseiller dans le démarrage et l'expansion de vos activités.

Interlocuteur incontournable pour les investisseurs et les entrepreneurs, Montréal International propose notamment un accompagnement personnalisé et gratuit pour vous permettre d'accéder à de l'information stratégique, de rencontrer les acteurs-clés dans votre secteur et assurer le succès de votre entreprise.

UN ENVIRONNEMENT D'AFFAIRES DIVERSIFIÉ ET DYNAMIQUE

La vitalité économique

Avec 83 % des nouveaux emplois créés au Québec en 2016, le Grand Montréal justifie sa réputation de moteur économique de la province. Signe qui ne trompe pas, les investissements étrangers facilités par Montréal International ont battu un record en 2017 avec plus de 2 milliards de dollars injectés dans la région métropolitaine, soit un bond de 50 % par rapport à 2016... et de 100 % comparé à 2015 ! Une cinquantaine d'entreprises étrangères ont

ainsi décidé de s'implanter ou de prendre de l'expansion dans la métropole. La vitalité économique du Grand Montréal a des répercussions positives sur le taux de chômage, établi à 6,4 % en février 2018 (*Source : Statistique Canada*), soit son niveau le plus bas depuis une trentaine d'années. Les secteurs de pointe, à commencer par l'intelligence artificielle (lire notre encadré), les jeux vidéo et les services informatiques tirent particulièrement leur épingle du jeu, avec de nombreux emplois disponibles, souvent très bien rémunérés.

Des secteurs de pointe

La région métropolitaine de Montréal a imprimé sa marque dans des secteurs économiques de premier plan tels que l'aérospatiale, l'intelligence artificielle, la réalité virtuelle et la réalité augmentée, les sciences de la vie et technologies de la santé, les TIC (jeux vidéo, effets visuels, etc.), ou encore le transport et la logistique. De nombreuses opportunités d'emploi existent dans ces domaines phares qui augmentent le pouvoir d'attraction de Montréal et contribuent à son rayonnement international. Au chapitre de la croissance, le secteur des TIC se distingue avec un taux proche des 40 % en 10 ans. À lui seul, il représente 400 filiales de sociétés

Le boom de l'intelligence artificielle

Dans le secteur d'avenir que constitue l'intelligence artificielle (IA), Montréal connaît une ascension fulgurante, incarnée par des personnalités comme Jean-François Gagné, Joëlle Pineau, Hugo Larochelle ou encore le chercheur Yoshua Bengio, de l'Université de Montréal, une sommité mondiale en IA et nommé scientifique de l'année 2017 par Radio-Canada. Ce n'est pas un hasard si les géants Google, Facebook et Microsoft ont décidé d'installer des laboratoires dans la métropole, reconnue parmi les chefs de file dans ce secteur. La multinationale française Thales leur a emboîté le pas en annonçant l'ouverture d'un Centre de recherche et de technologies spécialisé en IA, baptisé cortAlx. Et ce n'est pas tout puisqu'un Centre d'excellence en intelligence artificielle doit aussi voir le jour dans le quartier du Mile-Ex, sur l'île de Montréal. Ce complexe abritera notamment l'Institut de valorisation des données (IVADO) et l'Institut des algorithmes d'apprentissage de Montréal (MILA), dirigé par Yoshua Bengio.

étrangères et plus de 100 000 emplois dans la métropole, soit 8 % de la main-d'œuvre. Les créations de postes les plus fortes dans cette industrie florissante sont concentrées dans les domaines de l'informatique et des jeux vidéo.

(Source : Chambre de commerce du Montréal métropolitain)

De nombreux sièges internationaux

Avec 65 organisations internationales établies sur son territoire, Montréal se classe 3^e en Amérique du Nord derrière New York et Washington. Cette présence d'envergure contribue non seulement à la notoriété internationale de la communauté métropolitaine, mais aussi à son dynamisme économique avec des retombées de l'ordre de 350 M\$ annuellement. L'accès aux marchés, la compétitivité des coûts d'exploitation, ou encore le bilinguisme de plus de la moitié de sa population, figurent au chapitre de ses atouts. Quelques exemples d'organisations internationales qui ont leur siège à Montréal : l'Agence mondiale antidopage (qui a prolongé sa présence dans la métropole jusqu'en 2031), l'Organisation de l'aviation civile internationale (OACI), l'Institut de statistique de l'UNESCO, l'Association internationale du transport aérien (IATA), le Secrétariat international de l'eau ou encore la Fédération mondiale de l'hémophilie.

Montréal est également la 2^e métropole canadienne à accueillir le plus grand nombre de sièges sociaux d'entreprises, derrière Toronto. Elle en compte près de 400, qui emploient plus de 42 000 personnes, dont des fleurons de l'économie québécoise tels que Rio Tinto Alcan, Air Transat, le Cirque du Soleil, Québecor, Saputo, SNC-Lavalin, Hydro-Québec et Bombardier.

Par ailleurs, plus de 2 200 filiales d'entreprises étrangères sont présentes dans le Grand Montréal, pour un total d'environ 200 000 emplois directs. Les États-Unis, l'Europe et le Canada (hors Québec) contribuent à la plus grande part de ce chiffre.

La recherche universitaire

Premier pôle de recherche universitaire au Canada, le Grand Montréal rassemble plus de 200 000 étudiants et concentre le plus grand nombre de chercheurs universitaires. Selon une étude réalisée en 2016 par la Chambre de commerce du Montréal métropolitain (CCMM), intitulée *La contribution des universités de la région*

de Montréal à l'économie du Québec, près de 40 % des dépenses consacrées à la Recherche-Développement dans la province l'ont été dans des universités, avec une large contribution (69 %) des universités et hôpitaux universitaires de la région montréalaise. En 2014-2015, les montants destinés à la recherche dans les établissements universitaires ont totalisé 1,2 milliard de dollars canadiens, plaçant là encore le Grand Montréal sur la plus haute marche en ce qui a trait à la recherche universitaire subventionnée. Un engagement au service du savoir et de l'innovation, indissociable de l'attractivité d'une région et de son développement économique, qui ne devrait pas tarir dans le futur, alors que le gouvernement fédéral a décidé d'investir près de quatre milliards de dollars pour stimuler la recherche fondamentale au Canada au cours des 5 prochaines années.

Une main-d'œuvre qualifiée

Forte de ses 11 établissements universitaires et de ses nombreux collèges et centres de formation, la région métropolitaine fournit un bassin de main-d'œuvre qualifiée important. Réputée pour son dynamisme, sa créativité et son multilinguisme, cette main-d'œuvre est très recherchée dans le domaine de la haute technologie, qui requiert des compétences spécialisées. La capitale universitaire du Canada peut s'appuyer sur des établissements prestigieux pour asseoir sa réputation à l'international et attirer de nouveaux talents. À noter qu'entre 2000 et 2015, la croissance de l'emploi a été particulièrement soutenue chez les diplômés universitaires (hausse de 39 %). En 2015, ces derniers étaient près de 74 % à occuper un poste dans la province.

Une fiscalité favorable

Le Grand Montréal affiche des taux d'imposition plus bas que les grands États américains et offre des incitatifs parmi les plus concurrentiels d'Amérique du Nord, en particulier pour les entreprises technologiques.

Parmi les principaux crédits d'impôt alloués aux entreprises pour favoriser leur implantation et les investissements liés à leur développement, citons notamment ceux qui concernent :

- les services de production cinématographique (jusqu'à 38 %)
- la production de titres multimédias (jusqu'à 37,5 %)

- le développement des affaires électroniques (30 %)
- les centres financiers internationaux (24 %)
- la recherche scientifique et le développement expérimental (jusqu'à 30 %)

En outre, d'autres mesures d'aides financières viennent encourager l'embauche et la formation de main-d'œuvre, ainsi qu'à attirer les experts et chercheurs étrangers. Ces derniers sont ainsi exemptés d'impôts sur le revenu du Québec sur une période continue de cinq ans.

Une métropole tournée vers le monde

Dans un contexte mondial plutôt enclin au repli sur soi et au protectionnisme, Montréal fait preuve d'une grande ouverture. Le rôle indéniable joué par l'international dans sa croissance économique plaide en faveur de cette politique. La hausse du nombre d'étudiants étrangers en 2017 (42 000, contre 39 000 en 2016) est venue confirmer le pouvoir d'attraction de la métropole, louée entre autres pour la qualité de son réseau universitaire. La performance économique de la métropole s'est confirmée du côté de Montréal International : l'organisme dédié à la promotion de la région métropolitaine a accompagné un nombre record d'entreprises et de travailleurs internationaux en 2017, dans les secteurs à forte valeur ajoutée.

Cette ouverture sur le monde se reflète aussi dans le multiculturalisme d'une ville qui accueille chaque année 40 000 nouveaux immigrants, où l'on parle plus de 100 langues et où plus de la moitié de la population est bilingue (français-anglais). Une diversité qui participe, elle aussi, au dynamisme et à la créativité de la métropole.

L'économie sociale

L'économie sociale contribue grandement au développement du Québec et du Grand Montréal en particulier, qui comprend près de la moitié des emplois dans ce secteur à l'échelle de la province. Selon le Conseil d'économie sociale de l'île de Montréal (CESIM), il représente plus de 65 000 emplois dans la métropole et génère chaque année plus de 2 milliards de dollars de revenus. Plus de 3 500 établissements sont concernés, où les deux tiers des postes sont rémunérés. Montréal est par ailleurs la première ville en Amérique du Nord à avoir accueilli en 2016 le Forum mondial de

l'économie sociale. Elle abrite aussi, depuis 2017, le Centre international de transfert d'innovations et de connaissances en économie sociale et solidaire (C.I.T.I.E.S.).

Sur l'ensemble du territoire québécois, l'économie sociale procure un travail à plus de 150 000 personnes, pour un chiffre d'affaires qui approchait les 34 milliards de dollars en 2016 (contre 17 milliards en 2002).

Des startups parmi les plus dynamiques au monde

La région métropolitaine offre un terreau fertile à un écosystème toujours croissant de sociétés en démarrage. Le rapport 2018 du Global Startup Ecosystem le place même parmi les plus dynamiques au monde, particulièrement dans les secteurs de l'intelligence artificielle, du jeu vidéo et de la robotique.

Levier incontournable d'innovation et de croissance économique dans le Grand Montréal, les startups bénéficient ici des deux avantages qui assurent leur prospérité : un important bassin de travailleurs qualifiés et un accès simplifié au financement et subventions.

Le Grand Montréal occupe par ailleurs la 1^{re} place au Canada en ce qui a trait aux investissements en capital risque (2017), qui ont connu une hausse de 64 % depuis 2016. Les sociétés montréalaises en démarrage ont ainsi reçu plus de 800 millions de dollars en 2017.

Outre le Startupfest, rendez-vous international des entrepreneurs, investisseurs et mentors qui a pris ses quartiers, chaque année, à Montréal (startupfestival.com), voici quelques incontournables :

- Montréal International : startupmontreal.io
- Quartier de l'innovation : quartierinnovationmontreal.com
- MontrealNewTech : montrealnewtech.com
- Built in MTL : builtinmtl.com

Dernier facteur de la vitalité des startups du Grand Montréal et non le moindre : le réseau de soutien, d'accompagnement et de synergie. La région métropolitaine compte ainsi plus de 30 incubateurs et accélérateurs, plus de 45 espaces de travail collaboratifs, ainsi qu'une dizaine d'ateliers de fabrication technologique (« fab labs »), dont certains sont implantés dans les collèges et les bibliothèques municipales.

FAB LABS :

- Communautique : communautique.quebec
- District 3 : d3center.ca
- ÉchoFab : echofab.quebec
- Fab Lab du PEC : fablabdupec.com
- FormFintech : formfintech.com
- Groupe 3737 : groupe3737.com
- Helios : heliosmakerspace.ca
- PolyFab : polyfab.polymtl.ca

INCUBATEURS D'ENTREPRISES :

- 150:00 : 150-00.ca
- Centech : centech.co
- Centre d'entreprises et d'innovation de Montréal : ceim.org
- CIAMIL : mobiliteintelligente.com
- Diagram : diagram.ca
- Fondation Montréal Inc. : montrealinc.ca
- Incubateur J-Armand Bombardier : polymtl.ca/incubateur-jab

ACCÉLÉRATEURS D'ENTREPRISES :

- Accélérateur HEC Banque Nationale : iebn.hec.ca/accelerateur
- Creative Destruction Lab : creativedestructionlab.com
- Ecofuel : ecofuelaccelerate.com
- FounderFuel : founderfuel.com
- Founder Institute : fi.co
- Holt : holtaccelerator.ai
- La Piscine : lapiscine.co
- McGill Dobson Centre for Entrepreneurship : mcgill.ca/dobson
- Next AI : nextcanada.com/next-ai
- Techstars : techstars.com

L'ouverture des espaces de travail

Le phénomène des espaces de travail collaboratifs a pris un essor formidable dans la métropole, notamment auprès des jeunes entreprises et des travailleurs autonomes qui y trouvent le moyen de développer leurs affaires dans un environnement stimulant, sécurisé et équipé, mais aussi d'agrandir leurs réseaux. Montréal CoWork, qui s'adresse aux professionnels et aux entreprises

comptant jusqu'à 10 salariés, propose des espaces ouverts ou fermés, de même qu'une programmation d'événements et de conférences ouverts à tous.

→ montrealcowork.com

La Maison Notman est un carrefour technologique offrant la location de bureaux, de salles d'événements ainsi qu'un espace de rencontre pour les startups, les investisseurs, les partenaires technologiques et les groupes communautaires. En rassemblant les compagnies et les bâtisseurs de communautés, Notman se veut un catalyseur de la collaboration et de l'échange qui sont le fondement d'un écosystème entrepreneurial prospère.

→ notman.org

De son côté, Spaces a récemment inauguré son premier espace de travail partagé au Québec, après celui de Vancouver. Près de 3 000 m² aménagés dans une ancienne usine textile, en plein coeur du Mile End, accueillent entrepreneurs et travailleurs créatifs. L'entreprise néerlandaise, déjà présente dans 25 pays, prévoit ouvrir cinq autres espaces dans le Grand Montréal d'ici 2020.

→ spacesworks.com

Située également dans le Mile End, La Gare est un espace collaboratif et accueillant pour entrepreneurs, designers, créateurs, artistes, travailleurs autonomes, entrepreneurs sociaux, petites équipes et employés avec un esprit entrepreneurial. L'espace est animé régulièrement avec des formations et des événements permettant aux membres de partager leur savoir.

→ garemtl.com

Dans le secteur des jeux vidéo, Game Play Space rassemble une communauté collaborative de développeurs qui partagent, s'inspirent et se soutiennent les uns les autres. On y offre du mentorat et de la formation ainsi qu'un espace de travail partagé.

→ gameplayspace.com

Les startups dans le domaine de l'innovation sociale peuvent également compter sur l'Esplanade, un accélérateur dédié à l'entrepreneuriat et l'innovation sociale, afin de relever les défis sociaux, environnementaux et économiques. On y trouve notamment 50 postes de travail, ainsi qu'une programmation d'activités et d'événements pour outiller les entrepreneurs.

→ esplanademtl.org

Emblématiques de la tendance à l'ouverture et à la réappropriation des espaces de convivialité, certains établissements jouent délibérément sur la tendance pour proposer aux entrepreneurs et aux PME certaines commodités d'accueil et de service : accès à des espaces de travail ouverts, location de salles privatives, services d'impression, par exemple. Le café Temps Libre et le Café Parvis en sont de bons exemples.

→ tempslibre.coop

→ cafeparvis.com

D'autres lieux visent une intégration et une interconnexion encore plus grande de réseaux d'entrepreneurs à la fois nomades, internationaux et composés de profils extrêmement variés. WeWork, fondé en 2010 à New York, est aujourd'hui présent dans 65 villes à travers le monde, dont Montréal. Outre l'hébergement et tous les services de base que l'on imagine, l'espace comprend la gestion du courrier, une assistance technique, des fournitures de bureau et même de la bière artisanale de microbrasserie.

→ wework.com

Le Crew Collective & Café va encore plus loin. L'entreprise a pris quartier dans le somptueux hall de l'ancien siège de la Banque Royale du Canada, dans le Vieux-Montréal. Au-delà des services d'accueil proposés sur place, comme des salles de réunion ouvertes à tous les clients, l'entreprise possède aussi des espaces privés, réservés à ses membres. Sa mission : mettre en relation des travailleurs autonomes triés sur le volet et des clients, dans le domaine des produits numériques.

→ crewcollectivecafe.com

UN RÉSEAU SOLIDE POUR ACCOMPAGNER LA RÉUSSITE ENTREPRENEURIALE

Au Québec et tout particulièrement dans le Grand Montréal, les entrepreneurs ne sont pas laissés à eux-mêmes, bien au contraire. Que ce soit pour trouver un premier accompagnement, souvent primordial pour se lancer en affaires, pour développer son entreprise ou pour aller chercher du financement, vous ne manquerez

pas de ressources et de conseils, le plus souvent gratuitement.

Le Grand Montréal compte 10 grappes industrielles qui font office d'organes d'information et de stimulation de l'entrepreneuriat, autour d'objectifs communs et d'actions concertées. Ces grappes, qui représentent plus de 20 % de l'emploi dans la région métropolitaine et sont au cœur du Plan métropolitain de développement économique 2015-2020, sont les suivantes :

- Aérospatiale : aeromontreal.ca
- Aluminium : aluquebec.com
- Cinéma et télévision : bctq.ca
- Logistique et transport : cargo-montreal.ca
- Mode : mmode.ca
- Sciences de la vie : montreal-invivo.com
- Services financiers : finance-montreal.com
- TIC : technomontreal.com
- Technologies propres : ecotechquebec.com
- Transports électriques et intelligents : propulsionquebec.com
- Plus d'information à leur sujet ici : grappesmontreal.ca

« Entreprendre ici »

D'ici 2022, Québec compte investir 15 millions de dollars pour soutenir des projets d'entrepreneurs issus de l'immigration, une bonne nouvelle pour les immigrants qui souhaitent se lancer en affaires.

En février 2018, le gouvernement provincial a annoncé la création d'un organisme dédié à l'accompagnement et à l'aide des immigrants dans leurs démarches entrepreneuriales, notamment par l'octroi de bourses « Entreprendre ici ».

Le gouvernement prévoit également la création d'un fonds d'investissement. Il permettra, grâce à des contributions privées et publiques, d'accorder des prêts s'élevant à plus de 50 000 \$ pour les projets à haut potentiel de réussite internationale.

entreprendreici.org

L'écosystème entrepreneurial du Grand Montréal

Le Grand Montréal se distingue par l'extraordinaire intégration de son écosystème entrepreneurial, en particulier sa capacité à favoriser les synergies, à connecter les acteurs et à faire correspondre les besoins et les solutions dans une optique de développement et de rayonnement.

Informations sur l'entrepreneuriat :

- Banque de Développement du Canada (BDC) : bdc.ca
- Chambre de commerce et d'industrie de Laval : ccilaval.qc.ca
- Chambre de commerce et d'industrie de la Rive Sud (CCIRS) : ccirs.qc.ca
- Chambre de commerce du Montréal métropolitain : ccmm.ca
- Fédération canadienne des entreprises indépendantes (FCEI) : cfib-fcei.ca
- Entreprises Québec : www2.gouv.qc.ca
- Montréal International : startupmontreal.io
- Ressources Entreprises : ressourcesentreprises.org
- Réseau Entreprises Canada : canada.ca/fr/services/entreprises
- Ville de Montréal (Affaires et économie) : ville.montreal.qc.ca

Montréal International, des services sur mesure pour les investisseurs et entrepreneurs

Montréal International offre une panoplie de services et de conseils à 360°, à toutes les étapes de la vie d'un projet d'investissement ou entrepreneurial dans le Grand Montréal : information stratégique et opérationnelle, analyses économiques générales et sectorielles, expertise fiscale et financière ou encore mobilité internationale.

L'un de ses grands avantages réside dans sa parfaite intégration au cœur des tissus locaux, provinciaux et nationaux : réseaux politiques et économiques, d'affaires, universitaires et de la recherche. Il offre un accès privilégié aux interlocuteurs clés dont la valeur est inestimable.

[montrealinternational.com/investissements-etrangeers/
services-aux-investisseurs](http://montrealinternational.com/investissements-etrangeers/services-aux-investisseurs)

Formations « Lancement d'une entreprise »**et « Gérer efficacement mon entreprise » :**

- Entrepreneuriat Québec : entrepreneuriat-quebec.com

Accompagnement de projets d'entreprise :

- ACEM - Fonds communautaire d'emprunts de Montréal : acemcreditcommunautaire.qc.ca
- Coopérative de développement régional Montréal - Laval : cdr.coop
- École des entrepreneurs du Québec : formation-entrepreneurs.com
Info Entrepreneurs : infoentrepreneurs.org
- Futurpreneur Canada : futurpreneur.ca
- Jeune Chambre de commerce de Montréal : jccm.org/la-jccm
- Les carrefours jeunesse-emploi (CJE) : rcjeq.org
- Les sociétés d'aide au développement des collectivités (SADC) et centres d'aide aux entreprises (CAE) : sadc-cae.ca/fr
- PME MTL : pmemtl.com
- YES Montréal : yesmontreal.ca

Services dédiés aux entrepreneurs immigrants :

- CERF (Cercle des entrepreneurs et réseauteurs français) : lecerf.ca
- Chantier d'Afrique du Canada (CHAFRIC) : chafric.ca
- Réseau des entrepreneurs et professionnels africains (REPAF) : repaf.org

Services dédiés à l'entrepreneuriat au féminin :

- Centre d'encadrement pour jeunes femmes immigrantes (CEJFI) à Montréal : cejfi.org
- Cercles d'entraides de la Rive Sud : caerivesud.ca
- Compagnie-F (Montréal) : compagnie-f.org
- FEM International : feminternational.org
- LORI.biz : lori.biz
- Réseau des femmes d'affaires du Québec (RFAQ) : rfaq.ca

Financement des projets d'entreprise :

- Adopte inc. : adopte-inc.com
- Anges Québec : angesquebec.com
- Banque de développement du Canada : bdc.ca
- CNRC : nrc-cnrc.gc.ca
- Femmessor : femmessor.com

- Fondation Montréal inc. : montrealinc.ca
- Futurpreneur : futurpreneur.ca
- Investissement Québec : investquebec.com
- Ministère de l'Économie, de la Science et de l'Innovation : economie.gouv.qc.ca
- MITACS : mitacs.ca
- PME MTL : pmemtl.com
- Réseau d'investissement social du Québec : fonds-risq.qc.ca

Si vous n'avez pas accès au crédit traditionnel, vous pouvez vous rapprocher de la structure Microentreprendre (anciennement Réseau québécois du crédit communautaire), qui offre des services de microcrédit pour financer le démarrage ou la consolidation d'entreprises.

- microentreprendre.ca

Les entrepreneurs individuels peuvent bénéficier, sous certaines conditions, du Soutien au travail autonome (STA). Outre une assistance technique, ils peuvent recevoir une aide financière pour une durée maximale de 52 semaines. Pour en savoir plus, contactez le Centre local d'emploi (CLE) de votre région.

- quebec.ca/emploi/soutien-au-travail-autonome

Pour les jeunes de 16 à 29 ans, le programme Jeunes volontaires peut aussi servir de tremplin pour lancer son entreprise. Les candidats peuvent réaliser un projet qu'ils ont eux-mêmes conçu avec le soutien d'un mentor et d'Emploi-Québec, qui leur attribue une aide financière pour amortir les dépenses liées à leur projet.

- emploi.quebec.gouv.qc.ca/citoyens/developper-et-faire-reconnaitre-vos-competences/preparation-a-lemploi/jeunes-volontaires

Signalons également deux rendez-vous annuels incontournables à Montréal pour les entrepreneurs comme pour les investisseurs :

- Expo Entrepreneurs : expoentrepreneurs.com
- C2 Montréal : c2montreal.com

Le mentorat d'affaires

Pour ceux qui veulent se lancer dans la création d'une entreprise, puis s'attacher à la faire croître, le mentorat représente une ressource précieuse. Rien de tel, en effet, qu'un entrepreneur déjà doté d'une solide expérience dans votre domaine pour vous donner

des conseils personnalisés et vous aider à faire mûrir votre projet. Le recours à un mentor vous permettra de développer ou d'améliorer vos habiletés entrepreneuriales, notamment en devenant un meilleur négociateur. En sa compagnie, vous affinerez votre sens des affaires, prendrez de meilleures décisions, et surtout aiguiserez votre savoir-être et votre savoir-faire. Ce partenaire précieux pourra aussi vous faire profiter de son réseau de contacts.

Plusieurs organismes d'accompagnement en démarrage d'entreprise offrent des services de mentorat dans le Grand Montréal, comme le Réseau M (un programme émanant de la Fondation de l'entrepreneurship), une des références en la matière, qui intervient notamment auprès de la Chambre de commerce et d'industrie Thérèse-de-Blainville, sur la Rive-Nord.

→ reseauum.com

La Chambre de commerce et d'industrie de la Rive-Sud (CCIRS) propose également différentes formules de services, notamment du mentorat destiné aux travailleurs autonomes, ou des personnes qui reprennent ou cèdent une entreprise.

→ ccirs.qc.ca/mentorat-2/mentorat/

La Jeune Chambre de commerce de Montréal (JCCM) est un regroupement de cadres, professionnels, étudiants, entrepreneurs et travailleurs autonomes âgés de 18 à 40 ans. Grâce à une panoplie d'événements organisés chaque année, la JCCM est un lieu incontournable pour le développement de la relève d'affaires à Montréal.

→ jccm.org

Les Offices jeunesse internationaux du Québec (LOJIQ) sont une autre possibilité. Ils proposent des activités de mentorat d'affaires internationales en jumelant des étudiants ou de jeunes diplômés à des chefs d'entreprise, afin de les accompagner lors d'une mission commerciale à l'étranger.

→ Section Entrepreneurs : lojiq.org

Vous pouvez consulter le site d'Entreprises Québec, qui présente notamment des programmes destinés à des clientèles bien précises comme les femmes, les immigrants, les agriculteurs et les jeunes de 18 à 39 ans. On y trouve aussi quelques vidéos instructives sur le mentorat.

→ entreprises.gouv.qc.ca/entreprises/portail/quebec/infosite?lang=fr&x=2296404410

LES PRINCIPALES ÉTAPES DE LA CRÉATION D'ENTREPRISE

S'il est relativement facile de lancer sa propre entreprise au Québec, il est toutefois important d'identifier la forme juridique qui correspond le mieux à votre plan d'affaires et vos ressources financières. Il n'est pas inutile de prendre contact avec un professionnel spécialisé dans les affaires (avocat, comptable ou notaire) pour bien connaître les avantages et les inconvénients de chacune des formes juridiques et prendre les bonnes décisions. Le *Guide de démarrage de l'entreprise*, proposé par le Jeune Barreau de Montréal (JBM), est à ce titre une lecture indispensable.

→ ajbm.qc.ca

Les sites suivants vous livreront aussi de précieux conseils et vous guideront dans le choix d'une structure adaptée à vos besoins.

- Le site gouvernemental Québec-Entreprises : www2.gouv.qc.ca/entreprises/portail/quebec
- Éducaloi : educaloi.qc.ca/capsules/faire-des-affaires-au-quebec
- Ministère de l'Économie, de la Science et de l'Innovation, section « S'informer sur l'entrepreneuriat » : economie.gouv.qc.ca
- Registraire des entreprises du Québec (rubrique Démarrer votre entreprise) : registreentreprises.gouv.qc.ca
- Le Réseau juridique du Québec : avocat.qc.ca
- Fondation du Barreau du Québec : fondationdubarreau.qc.ca

Choisir la structure juridique de son entreprise

L'entreprise individuelle : aussi appelée entreprise à propriété unique, elle est réservée au travailleur autonome. Simple et peu onéreuse, cette solution adoptée par près de 15 % de la population active est souvent privilégiée par les immigrants. C'est la seule qui est exemptée d'immatriculation si vous la créez sous votre propre nom. Le cas échéant, vous devrez vous acquitter de frais d'enregistrement (34 \$CAN) auprès du bureau du registraire des entreprises, ou à un bureau de Revenu Québec. Le choix de l'entreprise individuelle comporte des risques puisque vous êtes responsable des profits de votre société, mais aussi des pertes et des dettes, ce qui peut entraîner une faillite personnelle si les choses tournent mal. Vous devrez aussi vous enregistrer aux fichiers de la taxe

sur les produits et services (TPS) et de la taxe de vente du Québec (TVQ) si votre chiffre d'affaires dépasse 30 000 \$CAN durant quatre trimestres consécutifs.

La société par actions (ou compagnie) : il s'agit d'une entité juridique distincte – on parle de personne morale – de son ou ses actionnaires, lesquels ne sont responsables que des fonds qu'ils investissent. Composé d'un conseil d'administration élu par les actionnaires, à qui sont reversés les profits générés, ce type de compagnie s'avère plus coûteux et complexe dans son fonctionnement. Le taux d'imposition sur ses bénéfices est en revanche plus avantageux que pour un particulier en entreprise individuelle.

Créer... ou reprendre une entreprise

D'après la Chaire de développement et de la relève de la PME de HEC Montréal, une entreprise québécoise sur trois n'aura pas trouvé repreneur d'ici 2020. Cette perspective ouvre la porte à de très nombreuses opportunités de se lancer en affaires sans avoir à créer son entreprise de toute pièce et en assumant les risques inhérents aux débuts d'une activité. durevealareleve.com

Toutefois, mieux vaut être bien renseigné sur les enjeux liés à une reprise, pour mettre toutes les chances de votre côté. Il ne faut pas hésiter à demander conseil auprès d'interlocuteurs ad hoc (banquier, avocat, comptable). Vous pouvez aussi solliciter un des Centres de transfert d'entreprises du Québec. Il vous accompagnera dans vos démarches et vous renseignera sur les vendeurs potentiels dans votre région.

Centre de transfert d'entreprises du Québec : ctequebec.com

Sommet international du repreneuriat : somettrepreneuriat.com

Pour trouver l'entreprise de vos rêves, ne négligez pas les petites annonces des sites spécialisés :

Acquization.biz : acquization.biz

Carrefour Capital : carrefour-capital.com

Relation Canada : relationcanada.com

La société en nom collectif (S.E.N.C) : il faut être au moins deux associés pour en créer une, au moyen d'un contrat écrit ou verbal. Les associés partagent autant les bénéfices que les pertes de leur entreprise, ainsi que les dettes à payer. À l'instar du travail autonome, le fonctionnement d'une S.E.N.C est assez simple et exige peu de frais. Elle se rapproche également de la compagnie puisqu'elle possède ses propres droits et obligations.

La société en commandite : elle est constituée d'un ou de plusieurs commandités, et d'un ou de plusieurs commanditaires. Le commandité s'occupe de la gestion de l'entreprise et la représente, tandis que son ou ses autres associés fournissent le capital (en argent ou en biens) nécessaire à son fonctionnement. Leur responsabilité se limite à leur mise de fonds. La société en commandite n'ayant pas de personnalité juridique distincte, les associés sont responsables des dettes qui peuvent en résulter.

La coopérative : comme pour la société par actions, il s'agit d'une personne morale au regard de la loi. Elle regroupe des personnes poursuivant un intérêt commun. Sa structure interne est basée sur un fonctionnement démocratique. Il existe cinq formes de coopératives : de producteurs, de travail, de travailleurs actionnaires, de solidarité et de consommateurs.

L'organisme à but non lucratif (OBNL) : il s'agit d'une personne morale qui ne reverse pas de dividendes. Il peut employer du personnel rémunéré et ses bénéfices sont réinvestis dans les services qu'il offre à la communauté.

L'entreprise d'économie sociale : comme son nom l'indique, elle exerce son activité (non lucrative) à des fins sociales. Elle peut prendre la forme de coopératives, de mutuelles ou d'organismes à but non lucratif.

Immatriculer son entreprise

L'immatriculation est une étape obligatoire, à l'exception des travailleurs autonomes qui exercent leur activité sous leur propre identité. Vous devrez faire enregistrer votre société auprès du registraire des entreprises du Québec. Ce dernier vous attribuera un numéro d'entreprise du Québec (NEQ) qui vous servira par la suite dans toutes vos démarches auprès des instances gouvernementales provinciales, que ce soit par exemple pour déclarer vos impôts ou embaucher un salarié. À noter que cet enregistrement

est assorti de frais renouvelables chaque année. Vous avez aussi la possibilité de vous inscrire en ligne au service « Démarrer une entreprise », sur le site gouvernemental Entreprises Québec. Cet outil vous permet entre autres de faire le suivi de toutes vos démarches en un seul endroit. Simple, rapide, et efficace !

→ www2.gouv.qc.ca/entreprises/portail/quebec/deg/presentationSide

L'Agence du Revenu du Canada délivre également un numéro d'entreprise (NE). Vous pouvez consulter son site, à la section « Lancer une entreprise », pour savoir si vous êtes concerné par son obtention.

→ cra-arc.gc.ca

Choisir Montréal : une décision fructueuse

Comparez votre pouvoir
d'achat actuel... et futur!
comparemontreal.com





ÉTUDIER DANS LE GRAND MONTRÉAL

Chaque année, plusieurs milliers d'étudiants du monde entier rejoignent les bancs des établissements d'enseignement du Grand Montréal, attirés par la qualité de l'enseignement dispensé par des universités renommées et une vie de campus typiquement nord-américaine. Montréal s'est d'ailleurs classée au premier rang des meilleures villes étudiantes en Amérique et au premier rang mondial pour l'expérience étudiante dans le classement 2018 *QS Best Student Cities*. La métropole comptait alors 33 000 étudiants internationaux dans ses seuls établissements universitaires, une augmentation de 10 % par rapport à 2016.

La région montréalaise, désormais incontournable sur la scène étudiante internationale, se distingue aussi par sa capacité à retenir ses diplômés en leur offrant du soutien pour faciliter leur installation à long terme, ainsi que de nombreux débouchés professionnels dans un cadre de vie sécuritaire, au cœur d'un centre urbain cosmopolite.

LES DÉMARCHES POUR OBTENIR UN PERMIS D'ÉTUDES

Au provincial : le certificat d'acceptation du Québec (CAQ)

Une fois que vous aurez été accepté par un établissement reconnu par le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (MEES), vous devrez obtenir un certificat d'acceptation du

Québec (CAQ). La demande s'effectue sur le site du ministère de l'Immigration, de la Diversité et de l'Inclusion (MIDI).

→ immigration-quebec.gouv.qc.ca/fr/services/caq-electronique/index.html

L'obtention de ce document est conditionnelle à certains critères, dont votre capacité financière, preuves à l'appui, à couvrir vos frais de scolarité et de subsistance (loyer, nourriture, transport, etc.) durant vos études. Le calcul inclut notamment le billet aller-retour depuis/vers votre pays d'origine, mais pas les frais de scolarité, qui sont envisagés à part. En 2017, un étudiant international seul devait disposer d'un peu plus de 12 000 \$CAN pour ses frais de subsistance, contre 18 388 \$CAN pour un étudiant et son/sa conjoint(e).

Les frais de dossier pour un CAQ s'élèvent à 112 \$CAN (2018). Ils ne sont pas remboursables si votre demande est refusée.

Au fédéral : le permis d'études

Votre CAQ en poche, vous pouvez présenter votre demande de permis d'études auprès du gouvernement fédéral, en ligne ou par la poste. Avec ce permis, les étudiants étrangers inscrits à temps plein dans certains établissements sont autorisés à travailler, sous certaines conditions (voir section 5, Travailler pendant et après ses études). **Bon à savoir** : pour un séjour d'études inférieur à six mois, le CAQ et le permis d'études ne sont pas exigés. Mais vous n'êtes, dans ce cas, pas autorisé à travailler.

21 secteurs d'activité pour la formation professionnelle ou technique

Les 21 secteurs sont les suivants : administration, commerce et informatique ; agriculture et pêches ; alimentation et tourisme ; arts ; bois et matériaux connexes ; chimie et biologie ; bâtiment et travaux publics ; environnement et aménagement du territoire ; électrotechnique ; entretien d'équipement motorisé ; fabrication mécanique ; foresterie et papier ; communications et documentation ; mécanique d'entretien ; mines et travaux de chantier ; métallurgie ; transport ; cuir, textile et habillement ; santé ; services sociaux, éducatifs et juridiques ; soins esthétiques.

→ Pour en savoir plus sur la demande de permis d'études, rendez-vous sur le site du gouvernement du Canada : canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/etudier-canada/permis-etudes.html

ÉTUDIER EN FORMATION PROFESSIONNELLE

Dans un marché de l'emploi québécois habitué à la croissance depuis plusieurs années, où certains secteurs affichent un besoin criant de main-d'œuvre qualifiée, comme la santé, les transports ou la métallurgie, la formation professionnelle a un rôle capital à jouer. Les formations y sont courtes (un à deux ans) et les débouchés sont nombreux, avec des taux de placement qui oscillent entre 70 et 90 % selon les secteurs. La pratique occupe une grande part (80 %) de l'enseignement qui y est dispensé, avec notamment des périodes de stages en entreprise. Les formations ont lieu en général dans des centres de formation rattachés à des commissions scolaires. Le Québec en compte 200, qui se déclinent en plus de 140 programmes regroupés dans 21 secteurs (voir notre encadré). Ces établissements délivrent soit un diplôme d'études professionnelles (DEP), soit une attestation de spécialisation professionnelle (ASP). Vous pouvez aussi suivre des formations de moins de 800 heures validées par une attestation d'études professionnelles (AEP).

Notez que les formations professionnelles sont soumises à des frais de scolarité très variables, compris entre 7 000 \$CAN et 25 000 \$CAN selon les programmes, sauf pour les étudiants français, qui en sont dispensés en vertu d'une entente conclue entre la France et le Québec. Les formations professionnelles s'adressent aux étudiants étrangers titulaires d'un permis d'études valide, aux résidents permanents, ainsi qu'aux citoyens désireux de compléter une formation ou de se reconverter.

Voici la liste des établissements offrant une formation professionnelle dans le Grand Montréal :

À MONTRÉAL :

Commission scolaire de Montréal

→ csdm.ca

École des métiers de l'aérospatiale de Montréal

École des métiers de l'équipement motorisé de Montréal

École des métiers de l'horticulture de Montréal

École des métiers de l'informatique, du commerce et de l'administration de Montréal (ÉMICA)

École des métiers de la construction de Montréal

École des métiers de la restauration et du tourisme de Montréal

École des métiers des Faubourgs-de-Montréal

École des métiers du meuble de Montréal

École des métiers du Sud-Ouest-de-Montréal

Centre des ressources éducatives et pédagogiques (CREP)
(insertion socioprofessionnelle)

Centre Champagnat (insertion socioprofessionnelle)

Commission scolaire Marguerite-Bourgeoys

→ formationcontinue.servicescsmb.com

Centre de formation professionnelle de Verdun

Centre de formation professionnelle Léonard-De Vinci,
Saint-Laurent (anciennement le CFP Émile-Legault)

Centre de formation professionnelle des métiers de la santé

Centre de formation professionnelle de l'Ouest-de-l'Île,
Pavillon Saint-Laurent

Centre de formation professionnelle de Lachine, Pavillon Dalbé-Viau

Centre de formation professionnelle de Lachine, Pavillon des Rives

Centre intégré de la mécanique, de métallurgie
et d'électricité (CIMME), LaSalle

Collège d'informatique et d'administration de Verdun-LaSalle

Commission scolaire de la Pointe-de-l'Île→ cspi.qc.ca

Centre de formation professionnelle Anjou

Centre de formation professionnelle Antoine-de-Saint-Exupéry,
Saint-LéonardCentre de formation professionnelle Calixa-Lavallée,
Montréal-Nord

Centre de formation professionnelle Daniel-Johnson, Montréal (PAT)

Centre de formation professionnelle des métiers de l'acier, Anjou

Centres d'éducation aux adultes FAR, Anjou, Saint-Léonard
et Montréal-Nord (insertion socioprofessionnelle)**Commission scolaire English Montréal (formation offerte en anglais)**→ emsb.qc.ca/fr-ca/csem

John-F.-Kennedy Business Center, Montréal

Laurier-Macdonald Vocational Center, Saint-Léonard

Rosemount Technology Center, Montréal

Shadd Health and Business Center, Montréal

Pius Culinary & Business Centre, Montréal

Commission scolaire Lester-B.Pearson (formation offerte en anglais)→ lbpsb.qc.ca

Gordon Robertson Beauty Academy, Beaconsfield

PACC Career Centre, LaSalle

Pearson Electrotechnology Centre, LaSalle

West Island Career Centre, Pierrefonds

À LAVAL :**Commission scolaire de Laval**→ macARRIERESEDessine.com

Centre de formation professionnelle Le Chantier

Centre de formation professionnelle Paul-Émile-Dufresne

Centre de formation professionnelle Compétences-2000

Centre de formation en métallurgie de Laval

Centre de formation horticole de Laval

École hôtelière de Laval

École Polymécanique de Laval

Institut de protection des incendies du Québec (IPIQ)

Centre d'éducation aux adultes L'Impulsion
(insertion socioprofessionnelle)

Commission scolaire Sir Wilfried-Laurier

→ swlauriersb.qc.ca

Laurier-Pont-Viau Competency Development Center
(formations offertes en anglais)

L'outil en ligne Montez de niveau

Vous travaillez ou résidez sur l'île de Montréal et vous souhaitez suivre une formation professionnelle et technique pour développer vos compétences, vous maintenir en emploi ou progresser dans votre carrière ? La plateforme Montezdeniveau.ca, proposée par la Direction régionale de Services Québec de l'Île-de-Montréal, pourrait vous être utile. Ce moteur de recherche vous permet de trouver tous les cours à temps partiel offerts à proximité, qui s'inscrivent dans le cadre de la Mesure de formation de la main-d'œuvre d'Emploi-Québec.

Ces cours sont financés par le gouvernement du Québec et sont ainsi offerts au coût de 2 \$ l'heure, quel que soit l'établissement qui les offre, sauf si un cours exige l'achat de matériel ou d'ouvrages de référence. Les formations s'adressent en priorité aux personnes en emploi et elles doivent toujours être en lien avec les études, l'emploi ou l'expérience professionnelle. Les formations ont généralement lieu les soirs et fins de semaine.

Pour plus d'information, notamment sur les conditions d'admissibilité : montezdeniveau.ca

Pour plus d'information sur la Mesure de formation de la main-d'œuvre d'Emploi-Québec : emploi.quebec.gouv.qc.ca/citoyens/developper-et-faire-reconnaitre-vos-competences/formation/mesure-de-formation-de-la-main-doeuvre

À LONGUEUIL :

Commission scolaire Marie-Victorin

→ csmv.qc.ca

Centre de formation professionnelle Jacques-Rousseau

Centre de formation professionnelle Pierre-Dupuy

Centre de formation professionnelle Gérard-Fillion

Commission scolaire New-Frontiers

→ nfsb.qc.ca

Châteauguay Valley Career Centre, Châteauguay

Nova Career Centre, Châteauguay

Commission scolaire Riverside

→ rsb.qc.ca

Centre de formation professionnelle et d'éducation aux adultes
ACCESS, Saint-Lambert

ÉTUDIER DANS UNE FORMATION GÉNÉRALE SECONDAIRE OU PRÉUNIVERSITAIRE

Les centres d'éducation des adultes, gérés eux aussi par les commissions scolaires, proposent une formation générale de niveau secondaire. Consultez les sites ci-dessus pour connaître les établissements présents dans le Grand Montréal.

Vous trouverez également au sein des commissions scolaires, des services d'accueil, de référence, de conseil et d'accompagnement (SARCA), dont la mission est d'apporter une aide personnalisée aux adultes dans leurs démarches vers un retour aux études. Ils peuvent vous aider à faire le bilan de vos compétences et expériences passées et vous orienter vers les formations offertes.

Les cours dispensés par ces établissements sont identiques à ceux du secondaire et donnent droit au même diplôme, le DES (diplôme d'études secondaires). On peut aussi y suivre des cours de francisation, d'alphabétisation et d'insertion socioprofessionnelle.

Les cégeps offrent eux aussi une formation préuniversitaire de niveau collégial qui conduit à l'obtention d'un DEC (diplôme

d'études collégiales). Seule condition pour y avoir accès : être résident permanent ou citoyen canadien. Il est possible d'acquérir des connaissances et des compétences dans des domaines aussi variés que l'art, la philosophie, le français, l'anglais, l'histoire et la géographie, les mathématiques, la communication ou encore l'informatique. Des cours de francisation figurent aussi au programme de ces collèges d'enseignement général et professionnel. Vous trouverez de nombreuses informations sur le site Les cégeps du Québec ou sur celui de la Fédération des cégeps du Québec.

→ cegepsquebec.ca

→ fedecgeps.qc.ca

Les Tremplins DEC pour immigrants ou allophones offrent pour leur part des cours de perfectionnement en français pour vous aider à accéder à des études supérieures ou au marché de l'emploi. Ce programme, qui s'adresse aux personnes non francophones, vise aussi à acquérir des compétences de base pour mieux s'intégrer à la société québécoise.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur :

→ education.gouv.qc.ca/ministere-de-leducation-et-de-lenseignement-superieur/

Des ressources pour les formations professionnelles et techniques

Que vous soyez un étudiant international ou un adulte, et que la formation professionnelle ou la formation technique vous intéressent, vous trouverez de nombreux renseignements concernant la diversité des programmes, les critères d'admissibilité, les procédures d'inscription et les droits de scolarité sur les sites suivants :

- accesetudesquebec.ca
- education-internationale.com
- inforoutefpt.org
- quebecmetiersdavenir.com
- toutpoureussir.com

ÉTUDIER DANS L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR

Au Québec, l'enseignement supérieur comprend à la fois le collégial et l'université.

L'enseignement collégial : formation préuniversitaire ou formation technique

L'enseignement collégial est une des particularités du Québec, il fait la jonction entre le secondaire et l'université. Il est dispensé dans un des 200 collèges d'enseignement général et professionnel – plus communément appelés cégeps – que compte la province. Outre ces établissements publics, on peut aussi y avoir accès dans des institutions privées, souvent appelées collèges. Les élèves qui intègrent ces structures ont généralement 17 ans. La formation préuniversitaire dure deux à trois ans, s'il s'agit d'une formation technique qui permet d'obtenir un diplôme d'études collégiales (DEC), obligatoire pour entrer à l'université.

→ Pour tout savoir sur ces entités : cegepsquebec.ca

L'enseignement collégial offre aussi des possibilités de retour aux études pour les adultes. Ces derniers peuvent suivre une formation technique courte, allant de quelques mois à une année, qui aboutit à une attestation d'études collégiales (AEC). Le statut de résident permanent ou de citoyen est requis au titre des conditions d'admission.

→ Pour connaître les possibilités qui s'offrent à vous :
monretouraucegep.com

LES CÉGEPS ET COLLÈGES PRÉSENTS DANS LE GRAND MONTRÉAL :

Collèges publics francophones (cégeps)

- Collège Ahuntsic : collegeahuntsic.qc.ca
- Cégep André-Laurendeau : claurendeau.qc.ca
- Collège de Bois-de-Boulogne : bdeb.qc.ca
- École nationale du meuble et de l'ébénisterie à Montréal :
montreal.ecolenationaledumeuble.ca/formation-collegiale/index.aspx
- Cégep Gérald-Godin : cgodin.qc.ca
- Collège de Maisonneuve : cmaisonneuve.qc.ca

- Cégep Marie-Victorin : collegemv.qc.ca
- Collège de Rosemont : crosemont.qc.ca
- Cégep de Saint-Laurent : web.cegepsl.qc.ca
- Cégep du Vieux-Montréal : cvm.qc.ca
- Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ) : ithq.qc.ca/ecole
- Collège Montmorency (Laval) : cmontmorency.ca
- Cégep Édouard-Montpetit (Longueuil) : cegepmontpetit.ca
- École nationale d'aéronautique (Longueuil) : ena.cegepmontpetit.ca

Collèges publics anglophones (cégeps)

- Collège Dawson (le plus grand cégep anglophone du Québec) : dawsoncollege.qc.ca
- Cégep Vanier : vaniercollege.qc.ca
- Cégep John Abbott College : johnabbott.qc.ca
- Champlain Régional College – Saint-Lambert (Longueuil) : champlainonline.com/champlainweb

Collèges privés francophones

- Collège Jean-de-Brébeuf : brebeuf.qc.ca
- Collège Ellis (campus de Longueuil) : ellis.qc.ca/accueil

Collèges privés anglophones

- Collège Marianopolis : marianopolis.edu
- Collège Centennial : college.centennial.qc.ca

Collèges privés bilingues (français et anglais)

- Collège LaSalle : collegelasalle.com
- Collège O'Sullivan : osullivan.edu

Collèges relevant de l'Agence pour l'enseignement français à l'étranger (AEFE)

- Collège Stanislas : stanislas.qc.ca/montreal
- Collège Marie de France : cimf.ca

Si vous êtes un étudiant international, l'admission au cégep se fait avec un dossier. Il faut présenter votre demande au Service régional d'admission du Montréal métropolitain (SRAM), ou directement auprès de l'établissement public visé si ce dernier n'en fait pas partie. Des droits de scolarité (entre 10 000 et 17 000 \$CAN pour une année) s'appliquent pour les étudiants étrangers, sauf pour les Français, qui en sont dispensés grâce à un accord entre leur pays et le Québec.

Notez qu'il faut s'y prendre plusieurs mois à l'avance pour les inscriptions. Renseignez-vous auprès du service concerné pour connaître les délais.

→ sram.qc.ca

Tour d'horizon des universités du Grand Montréal

Avec plus de 170 000 étudiants fréquentant ses universités, Montréal se positionne comme l'une des grandes villes étudiantes en Amérique du Nord. Les universités s'adressent autant aux étudiants qu'aux adultes attirés par un cursus universitaire, par l'entremise d'un cursus étudiant ou encore d'un programme conçu pour des adultes professionnels.

Université de Montréal (UdeM) : nichée sur le mont Royal, cette université fondée en 1878 est composée de 15 facultés et écoles qui couvrent des domaines aussi variés que la santé, les sciences humaines, le droit, la musique ou encore le savoir. L'école de gestion HEC Montréal et Polytechnique Montréal, l'un des plus importants établissements d'enseignement et de recherche en génie au Canada, y sont affiliées. Au total, ce sont plus de 66 000 étudiants qui fréquentent l'UdeM, dont plus de 9 000 viennent de l'étranger, ce qui la place au 5^e rang des universités les plus internationales au Canada selon le *Times Higher Education*.

Elle est desservie par trois stations de métro : Édouard-Montpetit, Université-de-Montréal et Côte-des-Neiges (ligne bleue).

→ umontreal.ca

Université du Québec à Montréal (UQAM) : situé au cœur du Quartier latin, cet établissement public francophone fondé en 1969 compte 6 facultés (arts, communication, sciences de l'éducation, sciences politiques – droit, sciences et sciences humaines) et une École des sciences de la gestion. Elle offre plus de 300 programmes d'études (de 1^{er}, 2^e et 3^e cycles) et accueille plus de 40 000 étudiants, dont 3 500 étrangers en provenance de 90 pays. Elle compte également quatre campus en région métropolitaine (Laval, Longueuil, Lanaudière et Ouest-de-l'Île).

Elle est desservie par la station de métro Berri-UQAM, l'une des plus fréquentées du réseau (lignes jaune, orange et verte).

→ uqam.ca

Université McGill : plus vieil établissement de Montréal (1821), cette université anglophone englobe 10 facultés, une École d'éducation permanente et 4 hôpitaux d'enseignement, d'où sortent chaque année plus de 1 000 professionnels de la santé. Elle excelle notamment dans l'étude de l'anatomie, la physiologie et la médecine. Près de 40 000 étudiants fréquentent cette vénérable institution du centre-ville, dont 25 % d'étrangers issus de 150 pays. Ils ont accès à quelque 300 programmes d'études. L'Université McGill compte parmi les plus prestigieuses du Canada et de l'Amérique du Nord ; elle détient le plus grand nombre de lauréats du Prix Nobel (12) à l'échelle du pays.

Elle est desservie par la station de métro McGill (ligne verte).

→ mcgill.ca

Université Concordia : l'autre établissement universitaire anglophone de la métropole. Plus de 46 000 étudiants fréquentent cette université fondée en 1974, dont 55 % d'anglophones et 22 % de francophones. Les étudiants internationaux représentent 10 % de sa population. Également située au centre-ville de Montréal, Concordia compte 4 facultés, une École des études supérieures ainsi que de nombreux collèges, centres et instituts.

Elle est desservie par la station de métro Guy-Concordia (ligne verte).

→ concordia.ca

Université de Sherbrooke : elle compte 7 facultés dont 6 sont présentes sur le campus de Longueuil (droit, éducation, génie, lettres et sciences humaines, médecine – sciences de la santé, sciences), ainsi qu'une École de gestion. L'Université de Sherbrooke offre plus de 120 programmes, principalement de 2^e et 3^e cycles. Plus de 40 000 étudiants fréquentent cette université, dont quelques milliers sur la Rive Sud de Montréal. En 2016-2017, elle a accueilli 2 341 étudiants internationaux provenant de 97 pays et territoires.

On peut y accéder par la station de métro Longueuil-Université-de-Sherbrooke (ligne jaune).

→ usherbrooke.ca/longueuil

HEC Montréal : fondée en 1907, HEC Montréal figure parmi les 100 meilleures écoles de gestion au monde. Elle propose 80 programmes du 1^{er} au 3^e cycle, ainsi que de nombreuses formations adaptées aux cadres, aux professionnels et aux dirigeants.

et de Mehdi. et de Kim. et de Melodie. et de Malik. et de Laurence. et de Victor. et de Younes. et de Jeanne.

et de Sandrine. et d'Amélie. et de Vincent. et d'Olivier. et de Karen. et d'Oussama. et d'Annie.

et de Vanessa. et de Béatrice. et de Leila. et de Justine. et de Frédérique. et de Carla. et de François. et d'Imane. et de Justin.

et de Marie-Ève. et de Christina. et de Joanie. et d'Hamza. et de Nicolas. et de Zineb. et de Noémie. et de Maude.

et de Cléo. et d'Alice. et de Virginie. et de Fatima. et de Jade. et d'Emma. et d'Anthony.

et de Patricia. et de Nina. et de Rachel. et de Rosalie.

et de Luis. et d'Anne. et de Marianne. et de Léa.

et de Julien. et de Pascale. et de Mohamed. et d'Audrey.

et d'Olga. et de Valérie. et de David. et de Karine.

et de Yasmine. et d'Amina. et d'Amine. et de Catherine.

et de Louise. et de Simon. et d'Adam. et de Marilou.

et de Nadia. et de Javier. et de Raphaëlle. et de Sébastien. et de Lucas.

et d'Etienne. et de Francis. et de Caroline. et d'Elodie. et de Jérémie.

et de Myriam. et de Gabriel. et d'Emily. et de Jennifer.

et de Carlos. et de Ruth. et de Martine. et de Sandra.

et de Dominic. et de Joëlle. et de Magdalena. et de Samuel. et de Charlotte.

et de Bianca. et d'Alexis. et de Delphine. et de Kaleb. et de Walph.

et de Lydia. et de Delphine. et de Kaleb. et de Walph.

et de Maxime. et de Selma. et de Stéphane. et de Yuan. et de Paul.

et de Daniel. et de Gaëlle. et de Michael. et de Zeina. et de Wendy.



**L'Université
de Montréal et de
Sirléia qui explore un
monde de possibilités
au Québec.**

**Vous aussi, faites partie de
la grande communauté de
l'Université de Montréal.**

admission.umontreal.ca

**Université 
de Montréal et du monde.**

Plus de 13 000 étudiants la fréquentent, dont environ 34 % d'étrangers (plus de 4 000 en 2017). Les cours se donnent dans les édifices Côte-Sainte-Catherine et Decelles.

Les métros Côte-des-Neiges (pour l'édifice Decelles) et Université-de-Montréal (pour l'édifice Côte-Sainte-Catherine) sont les plus près (ligne bleue).

hec.ca

École Polytechnique : ce fleuron du génie au Québec – un des plus importants du genre au Canada – consacre une part importante de son budget à la recherche. Polytechnique se démarque notamment par son exceptionnel système : 16 spécialités pour la formation d'ingénieur, 8 200 élèves (dont 25 % d'étudiants internationaux), 25 chaires de recherche du Canada et plus de 120 programmes. Depuis sa création en 1873, elle a formé quelque 46 000 ingénieurs, spécialistes et chercheurs.

Elle est desservie par la station de métro Université-de-Montréal (ligne bleue).

→ polymtl.ca

ENAP (École nationale d'administration publique) : l'ENAP offre des programmes d'études de 2^e et 3^e cycles. Plus de 2 000 étudiants fréquentent cet établissement francophone réparti dans 5 lieux au Québec (Montréal, Québec, Gatineau, Saguenay et Trois-Rivières). On y forme les futurs hauts fonctionnaires du Québec et du Canada, mais aussi des analystes, des conseillers ou encore des cadres supérieurs.

Les stations de métro les plus près sont Laurier et Mont-Royal (ligne orange).

→ enap.ca

ÉTS (École de technologie supérieure) : fondée en 1974, elle est spécialisée dans l'enseignement et la recherche appliquée en génie et dans le transfert technologique. Elle forme des ingénieurs et des chercheurs. Elle décline 86 programmes du 1^{er} au 3^e cycle et offre aussi des formations de perfectionnement dans des domaines divers (qualité, gestion, technologie et informatique). L'ÉTS compte environ 11 000 étudiants ; deux tiers des diplômés font carrière dans les PME et PMI.

La station de métro la plus près est Bonaventure (ligne orange).

→ etsmtl.ca

INRS (Institut national de la recherche scientifique) : cette université de recherche et de formation offre 26 programmes de cycles supérieurs (2^e et 3^e cycle), dont 14 de maîtrise et 8 de doctorat. L'INRS forme les scientifiques de demain autour de 4 centres, dont un est situé à Montréal (Énergie Matériaux Télécommunications) et l'autre à Laval (INRS – Institut Armand-Frappier). Elle accueille chaque année des étudiants provenant d'une quarantaine de pays différents.

Les métros les plus près sont Bonaventure et Lucien-L'Allier pour le centre situé à Montréal (ligne orange).

→ inrs.ca

ITHQ (Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec) : une référence au Canada en matière de gestion hôtelière et de restauration depuis près de 50 ans. Cette école située dans le Quartier latin de Montréal dispense des formations en alternance ainsi que des formations continues. Elle abrite un hôtel, deux restaurants d'application pédagogique, un centre d'expertise et un centre de recherche en gastronomie. Les programmes sont offerts en français, excepté celui consacré aux hautes études en gestion hôtelière internationale, offert en français et en anglais, ainsi que le certificat Wine and Spirit, offert en anglais seulement.

L'ITHQ est situé au-dessus de la station de métro Sherbrooke (ligne orange).

→ ithq.qc.ca

L'Université TÉLUQ

Si l'enseignement universitaire en ligne vous intéresse, sachez que l'Université TÉLUQ propose une formation à distance qui comprend 400 cours et 80 programmes, principalement en français (quelques-uns sont donnés en anglais et en espagnol). Depuis sa création en 1972, elle a délivré plus de 31 000 diplômes, notamment des baccalauréats, des maîtrises, des doctorats et des DESS. Chaque année, ce sont près de 20 000 étudiants qui suivent des études à temps plein ou partiel par le biais de cette université.

teluq.ca

L'enseignement à la nord-américaine

Oubliez l'enseignement académique et les cours magistraux. L'enseignement à la nord-américaine privilégie une approche plus interactive entre élèves et professeurs durant les cours. On y encourage les échanges et les débats et les professeurs sont accessibles et disponibles : vous pouvez leur poser des questions, les rencontrer en dehors des cours, ou communiquer avec eux par courriel. Des travaux de groupe sont souvent exigés.

Si une session de cours à temps plein ne comprend généralement que 15 heures de cours par semaine, les étudiants doivent en contrepartie fournir un important travail personnel, que l'on estime généralement à deux heures pour chaque heure de cours.

Au Québec, le système universitaire se divise en trois cycles conduisant principalement à trois diplômes :

- le baccalauréat : diplôme de 1^{er} cycle (3 à 4 ans d'études) ;
- la maîtrise : diplôme de 2^e cycle (2 ans d'études) ;
- le doctorat : diplôme de 3^e cycle (au minimum 3 ans d'études).

Dans le cadre de la formation continue, pour les adultes souhaitant obtenir un diplôme rapidement, il existe également des programmes d'un an d'études menant au certificat et au diplôme d'études supérieures spécialisées (DESS), respectivement des diplômes de 1^{er} et 2^e cycle.

Le MBA (maîtrise en administration des affaires, diplôme de 2^e cycle) est l'un des programmes d'études les plus appréciés des cadres qui souhaitent mener leur carrière à un niveau supérieur.

À l'université, l'année scolaire se divise en trois sessions :

- La session d'automne, de septembre à décembre ;
- La session d'hiver, de janvier à avril ;
- La session d'été, de mai à août (certains programmes ne sont pas offerts à la session d'été).

Les périodes d'inscription sont définies par chacune des universités. Renseignez-vous sur les dates, car généralement les inscriptions s'effectuent plusieurs mois à l'avance. Si vous y êtes soumis, pensez également à anticiper les délais de traitement de vos demandes de CAQ et de permis d'études dans le processus d'inscription. En début de session, votre établissement exigera que vous

lui fournissiez la preuve de votre statut, sans quoi vous pourriez être exclu de votre programme d'études.

Enfin, la vie sur le campus se caractérise par sa richesse et son dynamisme. Il est facile de participer à des activités culturelles ou sportives, d'assister à des conférences ou des projections de film, de s'impliquer au sein d'une association étudiante, de contribuer au journal ou à la radio de l'université.

TRAVAILLER PENDANT ET APRÈS SES ÉTUDES

Gagner sa vie pendant ses études

Depuis le 1^{er} juin 2014, les étudiants internationaux inscrits à temps plein dans la plupart des établissements postsecondaires (collèges ou universités) ont la possibilité de travailler en dehors de leur campus jusqu'à 20 heures par semaine, et même à temps plein durant les congés prévus au calendrier scolaire, et ce, sans avoir à faire la demande d'un permis de travail.

→ Pour plus de détails : canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/etudier-canada/travail/travailler-hors-campus.html

Ils peuvent aussi travailler sur leur campus s'ils étudient à temps plein dans un établissement postsecondaire public ou privé et s'ils détiennent un permis d'études valide.

→ Pour plus de détails : canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/etudier-canada/travail/travailler-sur-campus.html

Rester au Québec après ses études pour y travailler

Le Québec souhaite retenir ses futurs diplômés, essentiels à son économie, en particulier dans des secteurs où les besoins à combler sont importants, comme l'informatique ou la construction.

Si vous avez étudié au moins huit mois (ou 900 heures) dans un établissement postsecondaire reconnu par Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada (IRCC), vous pouvez, dans les 90 jours suivant l'obtention de votre diplôme, faire une demande de permis de travail postdiplôme (PTPD), auprès d'IRCC. Il n'excèdera pas la durée de vos études et sera plafonné à trois ans. Ce permis

de travail temporaire ouvert est une bonne façon de se familiariser avec le marché de l'emploi au Québec. Il peut aussi constituer une première étape sur le chemin d'un projet d'immigration permanente.

Attention : vous devez soumettre cette requête avant l'échéance de votre permis d'études, qu'il vous faudra peut-être prolonger, au provincial (CAQ) ainsi qu'au fédéral, en attendant de recevoir votre diplôme.

→ Pour en savoir plus : canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/etudier-canada/travail/apres-obtention-diplome.html

Si l'idée de vous installer durablement au Québec vous séduit, vous pourrez faire une demande de CSQ (certificat de sélection du Québec), première étape vers l'obtention de la résidence permanente. Deux voies s'offrent généralement aux étudiants internationaux.

La première est le Programme de l'expérience québécoise (PEQ). Pour les étudiants diplômés qui remplissent les conditions d'admissibilité au programme, c'est la voie d'accès rapide au CSQ : il est possible d'en faire la demande très tôt, 6 mois avant la fin des études lorsque celles-ci durent 18 mois et moins, et le dossier est généralement traité en 20 à 30 jours. Le PEQ est également ouvert, toujours sous conditions, aux étudiants détenant un permis de travail post-diplôme, lorsqu'ils justifient avoir occupé un emploi à temps plein pendant au moins 12 des 24 derniers mois.

→ immigration-quebec.gouv.qc.ca/fr/immigrer-installer/etudiants/demeurer-quebec/demande-csq/etudiants-peq/index.html

Les étudiants dont le diplôme ne permet pas d'accéder au PEQ et qui ne possèdent pas l'expérience professionnelle requise devront emprunter la voie classique pour faire leur demande de CSQ, à savoir le Programme régulier des travailleurs qualifiés (PRTQ). Cette procédure plus longue et plus contraignante a néanmoins pour avantage de ne pas être soumise aux quotas nationaux si elle est effectuée depuis le Québec. En outre, les étudiants concernés peuvent eux aussi en faire la demande avant la fin de leur programme d'études.

→ immigration-quebec.gouv.qc.ca/fr/immigrer-installer/etudiants/demeurer-quebec/demande-csq/etudiants-quebec/index.html



Ton projet de vie à Montréal

Découvre la boîte à outils
des étudiants internationaux.



Je choisis
Montréal

jechoisismontreal.com



Avec la participation de

*Immigration,
Diversité
et Inclusion*

Québec 

**MTL
INTL**

Montréal
International

Des bourses pour financer ses études

Les bourses, octroyées en fonction de certains critères, peuvent représenter un bon complément à vos revenus pour financer vos études. En voici quelques exemples :

- Bourses d'excellence des universités :
renseignez-vous auprès du bureau de l'aide financière de votre université.
- Bourses d'excellence pour la formation professionnelle et technique : elles s'adressent à des étudiants issus de pays en développement en Asie, dans les Amériques ou de la Francophonie. Pour la formation professionnelle, consultez le site d'Éducation internationale : education-internationale.com
pour la formation technique, consultez le site des cégeps du Québec pour les établissements publics : lescegeps.com
et pour les établissements privés, l'Association des collèges privés du Québec : acpq.net
- Bourses d'excellence du Fonds de recherche du Québec – Nature et technologies (FRQNT) : elles concernent les doctorats, stages postdoctoraux ainsi que les courts séjours de recherche et de perfectionnement : frqnt.gouv.qc.ca
- Bourses du gouvernement du Canada : scholarships-bourses.gc.ca
- Bourses des pays étrangers : certains en accordent à leurs ressortissants désirant étudier au Canada. Renseignez-vous sur le site des consulats et ambassades de votre pays au Canada.

Le site d'Aide financière aux études (AFE) est aussi une bonne source d'information, notamment pour les adultes désirant retourner aux études. Contrairement aux bourses ouvertes aux étudiants internationaux, l'AFE est réservée aux citoyens canadiens et résidents permanents.

afe.gouv.qc.ca

- Pour plus d'informations, consultez le site internet du ministère de l'Immigration, de la Diversité et de l'Inclusion (MIDI) : immigration-quebec.gouv.qc.ca/fr/informations/JeResteAuQuebec/index.html
- Vous y trouverez aussi un questionnaire d'auto-évaluation si vous avez des doutes sur votre admissibilité : immigration-quebec.gouv.qc.ca/fr/informations/peq/questionnaire-autoevaluation.html

Bon à savoir : la plupart des universités du Grand Montréal organisent, conjointement avec le MIDI et Je choisis Montréal, des séances d'information destinées aux étudiants internationaux désireux de poursuivre leur aventure au Québec. L'occasion de faire le point sur toutes les démarches à entreprendre ainsi que les ressources à votre disposition pour bien planifier et monter votre dossier.

- immigration-quebec.gouv.qc.ca/fr/informations/JeResteAuQuebec/seance-information.html

VIE D'UN ÉTUDIANT INTERNATIONAL À L'UNIVERSITÉ

Le budget et les finances personnelles

Même s'ils sont plus abordables que dans le reste du Canada ou aux États-Unis, les frais de scolarité exigés pour un étudiant étranger dans une université québécoise demeurent tout de même importants, de l'ordre de 15 000 \$CAN environ pour une année. Un montant qui peut varier en fonction de votre niveau d'études, mais aussi de votre pays d'origine.

Ainsi, si vous êtes Français, vous paierez les mêmes droits de scolarité que les étudiants canadiens hors Québec si vous êtes inscrit à un diplôme du 1^{er} cycle (soit environ 6 700 \$CAN par année). Pour des études de 2^e cycle en revanche, vous vous acquitterez du même tarif que les étudiants québécois (environ 2 500 \$CAN par année). Enfin, vous serez dispensé de frais de scolarité si vous visez une formation professionnelle ou technique, tout cela en vertu d'une entente entre le Québec et la France.

Les autres étudiants internationaux pourront eux aussi bénéficier d'exemptions, en fonction des accords signés entre leur pays d'origine et le Québec.

→ Pour plus d'information à ce sujet : education.gouv.qc.ca/references/etudier-au-quebec/exemptions/ententes-signees-entre-le-gouvernement-du-quebec-et-des-gouvernements-etrangers/

À ces frais inévitables s'ajoutent d'autres dépenses de la vie courante liées par exemple au loyer, à la nourriture, aux assurances (de santé notamment), aux transports, à la téléphonie ou encore aux loisirs... À titre indicatif, l'Université de Montréal estime les dépenses annuelles – hors frais de scolarité – à près de 14 000 \$CAN par année pour un étudiant âgé entre 18 et 25 ans.

Quelques exemples de dépenses :

- carte Opus (métro et bus) pour tous les étudiants inscrits à temps plein dans un établissement scolaire reconnu par le Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (MEES), quel que soit leur âge : 51 \$CAN par mois contre 85 \$CAN en plein tarif mensuel habituel.
- chambre en résidence à l'Université de Montréal : 389 \$CAN par mois (pour un studio simple)
- chambre en colocation à Montréal : entre 400 et 600 \$CAN par mois, en moyenne

Je choisis Montréal

Les étudiants internationaux trouveront notamment des réponses à leurs questions sur la plateforme Je choisis Montréal. Ce programme piloté par Montréal International, en partenariat avec le ministère de l'Intégration, de la Diversité et de l'Inclusion du Québec (MIDI), vise à inciter ce public à travailler dans le Grand Montréal et à s'y installer après leurs études. Le site regroupe entre autres des témoignages d'anciens étudiants étrangers qui ont fait le choix de rester dans la métropole, mais aussi de nombreux articles qui ont trait à la vie quotidienne, la vie culturelle, aux démarches liées à l'immigration, au marché de l'emploi, etc. Je choisis Montréal organise une panoplie d'activités afin de permettre aux étudiants de découvrir les secteurs porteurs, de rencontrer des employeurs et des professionnels (*speed dating* professionnels, séances d'information, activités de recrutement...) et ainsi de trouver un emploi.

jechoisismontreal.com



Je choisis
Montréal



- abonnement téléphonique et données internet : entre 40 et 80 \$CAN par mois
- achat de vêtements d'hiver neufs, comprenant tuque (bonnet), mitaines (gants), bottes (chaussures) et manteau : entre 500 et 1 000 \$CAN par an.

La plupart des banques offrent des services pour les étudiants internationaux (ouverture de compte, carte de débit ou de crédit, etc.) N'hésitez pas à les comparer pour trouver celle qui sera la plus avantageuse pour vous. Certaines ont même des ententes avec des universités ou des écoles pour faciliter l'ouverture d'un compte pour leurs étudiants. Renseignez-vous auprès du bureau des étudiants internationaux de votre établissement. Avant votre arrivée au Québec, demandez aussi à votre institution financière si une entente existe avec une banque canadienne, ce qui pourrait avoir des avantages.

Le logement

La plupart des universités métropolitaines disposent de résidences universitaires. Mieux vaut s'y prendre à l'avance pour en réserver une, car ce type de logement est très populaire. Pour un étudiant international, elles présentent l'avantage d'être bien situées, à proximité des salles de cours, mais aussi d'être synonymes de loyers abordables. Il faut préciser que les chambres sont meublées et chauffées, qu'elles disposent souvent d'un accès à internet voire, à l'image du réseau de résidences Evo, d'un accès à un certain nombre de commodités (piscine chauffée, bibliothèque, cinéma, gym, etc.). Pour trouver une résidence, consultez le site de votre université.

→ evomontreal.com

Autre solution intéressante : la colocation à l'extérieur du campus. Cette pratique très répandue au Québec facilitera votre intégration dans votre nouvelle société d'accueil, en plus de limiter vos frais. Lorsque vous visitez un appartement, renseignez-vous auprès de votre ou vos colocataire(s) sur les règles de vie à suivre (ménage, achat de produits en commun, vaisselle, etc.).

Où trouver une colocation ? Sur des sites de petites annonces, bien sûr, mais aussi et de plus en plus sur les groupes Facebook propres à certains quartiers. Les babillards (tableaux d'affichage) dans les campus en sont également remplis. Là encore, ne tardez pas trop à

chercher la bonne affaire, en particulier au début des sessions, où la demande est forte.

Quelques sites pour trouver une colocation :

- kangalou.com
- lespac.com
- kijiji.ca
- craigslist.ca
- pvtistes.net

L'Université de Montréal et Polytechnique Montréal mettent à votre disposition sur leur site des banques de logements pour vous aider dans votre recherche d'appartement hors du campus :

- logement.umontreal.ca
- polymtl.ca/logement

Si vous n'avez aucun point de chute à votre arrivée, vous pouvez vous orienter vers une auberge de jeunesse ou le site Airbnb. Ces options vous permettront de prendre vos marques tout en cherchant tranquillement un logement plus stable. Les plus économes pourront se tourner vers le *couchsurfing*, toujours populaire à Montréal et qui peut aussi permettre de nouer de nouvelles amitiés.

La santé, l'assurance-maladie et l'hospitalisation

À l'université, l'assurance maladie et hospitalisation est obligatoire pour tous les étudiants. Certains pays comme la Belgique, la France, le Danemark, la Norvège, le Portugal ou encore la Suède ont conclu des ententes de sécurité sociale avec le Québec. Si vous en faites partie, vous devrez avant votre départ au Québec vous procurer auprès de votre organisme de sécurité sociale le formulaire attestant que vous étiez couvert dans votre pays d'origine. Ce document devra être présenté à la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) dès votre arrivée. Il vous sera très utile puisqu'il vous permettra d'obtenir votre carte d'assurance maladie (ou carte soleil). Cette dernière vous donnera accès aux soins couverts par la RAMQ, et vous serez exonéré du délai de carence de trois mois habituellement réservé aux nouveaux arrivants. Vous n'aurez aucuns frais à déboursier pour une consultation médicale

généraliste. Sous certaines conditions, votre conjoint(e) pourra bénéficier de la même couverture.

Les autres étudiants devront souscrire à un régime d'assurance privée. La plupart des universités obligent leurs étudiants étrangers à souscrire à une assurance maladie administrée par l'établissement d'enseignement. Les tarifs y sont avantageux (environ 600 à 900 \$CAN par année). Généralement, le régime couvre les frais médicaux et hospitaliers ainsi que les médicaments prescrits. En revanche, il ne couvre pas forcément les soins dentaires, les soins optiques, le suivi de grossesse et d'accouchement. Renseignez-vous auprès du service universitaire pour les étudiants étrangers sur le montant de l'assurance et les soins couverts.

Vous pouvez souscrire à une assurance maladie complémentaire pour les soins non couverts par l'assurance maladie de l'université auprès de compagnies privées comme Desjardins sécurité financière, la Croix Bleue, etc. **Bon à savoir :** si vous pensez voyager hors du Canada, souscrivez à une assurance pour la durée de votre séjour, car l'assurance privée de l'université ne couvrira pas vos éventuels frais médicaux.

N'hésitez pas à consulter le site de l'Ombudsman des assurances de personnes (OAP) avant de faire votre choix.

→ oapcanada.ca



S'INSTALLER DANS LE GRAND MONTRÉAL

SE RENDRE À MONTRÉAL

Les formalités à la douane

À la descente de l'avion, vous serez dirigé vers le contrôle douanier de l'aéroport international Pierre-Elliott-Trudeau. Ayez en main votre passeport, vos documents d'immigration et ceux des membres de votre famille qui vous accompagnent. Vous devez également présenter au douanier votre déclaration douanière, que vous ne remplissez désormais plus dans l'avion, mais à une borne informatique située immédiatement avant les postes douaniers. Précisez simplement à l'agent des douanes que vous venez en tant qu'immigrant, et ce dernier vous indiquera le chemin vers les bureaux d'immigration appropriés, où vous pourrez faire valider votre statut et où vous recevrez l'information pour vous aider dans vos démarches d'installation.

Pour faire dédouaner votre déménagement international, rendez-vous au service de douane avec la liste détaillée de vos effets personnels.

→ Pour plus de détails, vous pouvez consulter le site de l'Agence des services frontaliers du Canada : cbsa.gc.ca

Se rendre à Montréal depuis l'aéroport

Il existe plusieurs façons de rallier le centre-ville de Montréal depuis l'aéroport international Pierre-Elliott-Trudeau. N'hésitez pas à visiter le comptoir de renseignements, situé au niveau des arrivées.

En navette : le bus 747 vous conduira directement à la station Berri-UQAM (métro et gare d'autobus), pour un tarif de 10 \$CAN par personne, qui comprend un accès à l'ensemble du réseau de la STM (bus et métro), pour une durée de 24 heures. Vous pouvez vous procurer les titres de transport dans des distributrices automatiques situées au niveau des arrivées, ou bien vous acquitter de ce prix auprès du chauffeur. Attention : si vous vous adressez au chauffeur, il faudra payer le montant exact en pièces de monnaie. Deux trajets depuis l'aéroport sont proposés 24 h/24, 7 j/7.

En taxi : tarif unique de 40 \$CAN pour les trajets menant de l'aéroport vers le centre-ville (et uniquement dans ce sens) ; le tarif au compteur s'applique pour les trajets menant de l'aéroport vers d'autres destinations.

En voiture de location : les principales entreprises de location de voitures sont présentes sur place : Alamo, Avis, Budget, Dollar, Enterprise, Hertz, National et Thrifty. **Bon à savoir :** certaines entreprises proposent des comptes-fidélité qui donnent droit à des rabais intéressants sur les locations.

Avec Uber : depuis 2016, les passagers ont la possibilité d'utiliser ce service. La prise en charge des passagers se situe à la porte 6 au niveau des départs. Il faut compter en moyenne 30 \$CAN avec UberX pour rejoindre le centre-ville.

La fluctuation du prix de l'essence

Difficile de s'y retrouver quand il s'agit de faire le plein d'essence au Québec. Les prix peuvent varier d'une station à l'autre et fluctuer dans la même journée ! Les différences s'affichent également d'une région ou d'une ville à l'autre, au grand dam du consommateur qui peut vite se perdre face à ces variations constantes. Beaucoup militent d'ailleurs pour une réglementation des prix de l'essence au Québec. Il faut savoir que le consommateur paie 4 taxes sur le prix affiché à la pompe : la taxe d'accise fédérale (TAF), la taxe sur les carburants provinciale (TCP) – avec parfois un supplément dans certaines villes comme Montréal pour financer les transports collectifs – et bien sûr la TPS (5 %) et la TVQ (9,9975 %).

Vous pouvez avoir accès au relevé quotidien du prix de l'essence ordinaire sur le site de la Régie d'énergie du Québec.

regie-energie.qc.ca

AUTRES LIENS UTILES

- Aéroport de Montréal : admtl.com
- Société de transport de Montréal (STM) : stm.info
- EXO (ancien Réseau de transport métropolitain) : rtm.quebec
- Gare d'autocars de Montréal : gamtl.com
- Uber : uber.com

SE DÉPLACER

La voiture

Comme bien des métropoles, Montréal doit composer avec d'importants embouteillages durant les heures de pointe. L'état très variable des routes, les chantiers permanents de construction et de voirie et, bien sûr, la situation géographique de la ville et de ses Couronnes Nord et Sud ne contribuent pas à la fluidité de la circulation. La ville étant sur une île, on ne peut en effet y accéder qu'en empruntant des tunnels (le tunnel Louis-Hippolyte-La Fontaine est le plus long avec près de six km) et des ponts, très fréquentés par les habitants des banlieues, à l'image des emblématiques ponts Jacques-Cartier et Champlain qui relient la Rive-Sud. Montréal est également traversée par de grands axes routiers tels que les autoroutes 20 et 40, qui permettent notamment de rejoindre Québec, la capitale nationale.

- Pour être informé des grands chantiers et des travaux de réfection, rubrique Service aux citoyens, ville.montreal.qc.ca

Le co-voiturage

Le covoiturage est devenu incontournable dans le monde des transports urbains et surtout interurbains (Québec, Trois-Rivières, Sherbrooke, etc.), voire interprovinciaux (Ottawa, Toronto, etc.). Une manière efficace de voyager à moindres frais par rapport au bus, au train ou à l'avion (les tarifs de ce dernier étant assez élevés, notamment pour les vols régionaux).

Des sites comme Amigo Express (chef de file sur le marché au Canada) ou Covoiturage.ca proposent un large éventail de déplacements au Québec, mais aussi ailleurs au Canada et aux États-Unis. Il n'y a aucuns frais d'inscription ni d'abonnement et les réservations se font uniquement en ligne. Simple, rapide et efficace !

Les tarifs varient en fonction de la destination et du chauffeur, mais ils sont raisonnables dans l'ensemble.

La startup écologique Monlift a aussi investi ce marché. Le choix de destination est toutefois plus limité avec 4 régions desservies : Montréal, Québec, Sherbrooke et Trois-Rivières. **Bon à savoir** : la plateforme offre un service supplémentaire uniquement réservé aux femmes.

→ amigoexpress.com

→ covoiturage.ca

→ monlift.com

L'autopartage

Pour des besoins occasionnels de voiture, par exemple pour partir pour la fin de semaine (« week-end ») ou pour faire vos courses, voici deux services qui pourraient vous convenir :

Communauto, qui propose aux abonnés, la location de voitures pour une demi-heure, une heure, une journée ou plus (réservation sur internet ou par téléphone). Le parc automobile est disponible 24 h/24, 7 j/7 dans de nombreuses stations.

→ communauto.com

car2Go, qui offre aux Montréalais la possibilité d'emprunter une voiture à tout moment, sans réservation.

→ car2go.com

Des services de location de courte durée entre particuliers existent également, à l'image de Turo et de son application mobile.

→ turo.com

N'hésitez pas à comparer les tarifs avec des compagnies de location classiques qui peuvent s'avérer plus intéressantes dans certains cas (durée d'emprunt ou de location, souplesse sur les horaires de retour, etc.).

Les transports en commun

C'est la Société des transports de Montréal (STM) qui gère le réseau des transports en commun, réparti entre quatre lignes de métro reconnaissables à leur couleur (orange, verte, bleue ou jaune) et 196 lignes de bus, divisées en plusieurs services : réseau local et réseau 10 minutes max, réseau de nuit (numéros 3xx),

métro® au cœur des métropolitains

Plus de **1 Montréalais sur 3** nous lisent!



métro®

journalmetro.com

Source: Vividata printemps 2018, imprimé + digital, cum. 5 jours, Montréal RMR, 18+.

réseau express (numéros 4XX) et navettes (numéros 7XX+). Les heures de pointe s'étendent de 7 h à 9 h et de 15 h 30 à 18 h les jours de semaine. Des tarifs réduits s'appliquent pour les enfants, les étudiants et les personnes âgées de 65 ans et plus. Le réseau est gratuit pour les enfants de moins de 5 ans.

Laval et Longueuil gèrent leur propre réseau de transports en commun : la Société de transport de Laval (STL) et le Réseau de transport de Longueuil (RTL). La première exploite 45 lignes d'autobus (sur environ 1 400 km), la seconde en exploite 84 (sur 794 km). Des différences de tarifs s'appliquent en fonction du réseau (voir ci-dessous pour le métro).

Vous pouvez vous procurer la carte OPUS (pour 6 \$CAN), une carte à puce qui permet de charger les titres de transport sur les différents réseaux de la région métropolitaine (train, bus et métro). **Bon à savoir :** il est possible de charger différents titres de transport sur une même carte. Par exemple un abonnement mensuel de la STM et 8 titres de passage de la STL.

POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS

→ À Montréal : stm.info

→ À Laval : stl.laval.qc.ca

→ À Longueuil : rtl-longueuil.qc.ca

PRENDRE LE MÉTRO

Les fréquences de passage varient en fonction de l'heure et du jour : toutes les 3 à 10 minutes la semaine et toutes les 6 à 10 minutes la fin de semaine. Le service commence à 5 h 30 et se termine en général à 0 h 30 la semaine et à 1 h la fin de semaine. Le réseau souffre d'un manque d'accessibilité pour les personnes en fauteuil roulant, les poussettes (landau) et les bagages lourds ou encombrants. Actuellement, 12 stations sont dotées d'ascenseurs et leur nombre va augmenter au cours des prochaines années, la STM ayant prévu équiper 41 stations d'ici 2025. Le projet d'une nouvelle ligne de métro, baptisée « ligne rose » est également à l'étude. Composée de 29 stations, elle relierait Montréal-Nord à Lachine en passant par le centre-ville.

Il est possible de rejoindre la Rive-Nord en utilisant le métro au départ de la station Berri-UQAM. Depuis 2007, trois stations (Cartier, De la Concorde et Montmorency, le terminus) donnent accès à Laval. De son côté, la ville de Longueuil, au sud de

Montréal, peut être rejointe en empruntant la ligne jaune, avec un arrêt à la station Jean-Drapeau. Le terminus débouche sur le campus de l'Université de Sherbrooke. Dans les deux cas, les gares d'autobus des deux villes sont adossées au métro.

ATTENTION : les tarifs varient entre les réseaux de transport de Montréal, Laval et Longueuil. Le prix d'un passage de métro est 3,25 \$CAN dans les trois villes, mais le tarif mensuel est différent : 83 \$CAN pour Montréal, 93 \$CAN pour Laval, et 96,50 \$CAN pour Longueuil. Si vous quittez l'île de Montréal, vous devrez payer votre passage sur le trajet du retour. Si vous devez faire régulièrement des trajets en dehors de Montréal, tournez-vous vers le forfait adéquat. Les réseaux de transport de Longueuil et de Laval proposent des abonnements métropolitains (135 \$CAN mensuels) qui vous donnent accès à l'ensemble du réseau.

PRENDRE LE BUS

En l'absence de voies qui leur sont entièrement dédiées, les bus sont soumis aux aléas des conditions de la circulation, parfois difficiles. Attendez-vous donc à des retards aux heures de pointe et en hiver, quand la neige ou une tempête bousculent les horaires affichés. **Bon à savoir** : si vous êtes une femme, vous pouvez demander à être déposée entre deux stations, une mesure de sécurité qui s'applique dès 21 h en été et 19 h en hiver. Sachez aussi qu'il est de coutume au Québec de respecter la file d'attente devant les bus. Ignorer cette règle de bonne conduite serait mal vu. Vous trouverez généralement des arrêts de bus au niveau des feux de circulation ou à côté des stations de métro.

ATTENTION : vous ne pourrez pas utiliser votre titre de transport montréalais pour prendre un bus à Laval ou Longueuil, qui relèvent de réseaux différents.

Le vélo

Incontournable du paysage urbain, le vélo connaît un franc succès à Montréal, comme en témoigne le Tour de l'Île, qui rassemble des milliers d'amateurs depuis plus de 30 ans. Avec 800 km de pistes cyclables, c'est une ville où il fait bon pédaler, sur son propre vélo ou sur un des nombreux BIXI (vélo en libre-service) qui quadrillent la métropole du 15 avril au 15 novembre. Différents abonnements sont disponibles en ligne.

→ montreal.bixi.com

Pour mieux vous déplacer, vous pouvez vous procurer la carte des voies cyclables du Grand Montréal

→ ville.montreal.qc.ca/transports

Pour ceux qui souhaitent se procurer une bicyclette sans se ruiner, des sites d'occasion comme Kijiji, Craigslist ou LesPAC feront leur bonheur. Les boutiques spécialisées dans le recyclage de vieux vélos comme Sos vélo sont aussi une solution.

→ sosvelo.ca

LIENS UTILES POUR LES CYCLISTES :

→ velo.qc.ca

→ pistescyclables.ca

Les trains de banlieue

Exo, le réseau de transport métropolitain (RTM) est responsable des transports collectifs pour la grande région métropolitaine de Montréal. Six lignes de train desservent la banlieue (Couronnes Nord et Sud), à raison d'un trajet toutes les 20 à 30 minutes en période de pointe, et environ toutes les heures le reste de la journée. Vous pouvez par exemple prendre le train à Saint-Jérôme (Rive-Nord) en direction du centre-ville de Montréal, avec des arrêts notamment aux gares de Blainville et de Sainte-Thérèse, ou encore rejoindre Mont-Saint-Hilaire (Rive-Sud) en partant de Montréal, en passant par les gares de Longueuil-Saint-Hubert, Saint-Bruno et Saint-Basile-le-Grand.

Pédaler, même en hiver

Les amateurs de vélo peuvent s'adonner à leur passion toute l'année grâce au réseau blanc mis en place par la Ville de Montréal. Ils disposent de près de 400 km de voies déneigées, soit la moitié du réseau de pistes cyclables, toutes situées au centre-ville. Les rues Rachel, Berri, Saint-Urbain, mais aussi les boulevards De Maisonneuve et René-Lévesque sont quelques artères accessibles en hiver.

À noter : l'ensemble du réseau de voies cyclables est ouvert du 1^{er} avril au 15 novembre. Des variations sont possibles en cas de météo favorable.

Comme dans le cas du bus et du métro, les titres de transport fonctionnent avec la carte OPUS, qui offre plusieurs types d'abonnements. Pour prendre un train de banlieue à Montréal, deux possibilités accessibles par la ligne orange s'offrent à vous : la Gare centrale (située sur la rue de la Gauchetière près du métro Bonaventure) ou la Gare Lucien-L'Allier (située sur l'avenue des Canadiens, près du Centre Bell et du métro Lucien-L'Allier).

→ rtm.quebec

Bon à savoir : EXO, anciennement connu sous le nom de Réseau de transport métropolitain (RTM), propose un service de covoiturage à ses usagers par le biais d'un service de jumelage en ligne gratuit.

→ rtm.quebec/fr/planifier-trajet/covoiturage/covoiturage-rtm

Le taxi

Ce ne sont pas les taxis qui manquent à Montréal. Pour en attraper un, vous avez 3 choix : faire un signe de main (héler) quand vous en voyez un dans la rue, vous rendre dans l'un des 459 postes d'attente répertoriés en ville, ou appeler directement une entreprise comme Taxi Coop, Taxi Diamond, Taxi Champlain, Taxi Hochelaga ou encore Téo Taxi (véhicules électriques), etc. Certaines d'entre elles ont lancé leur propre application mobile pour commander un véhicule de leur flotte. Renseignez-vous sur leur site.

Les tarifs de la prise en charge sont réglementés, à savoir : 3,45 \$CAN au départ puis 1,70 \$CAN par kilomètre avec le client et 0,63 \$CAN par minute d'attente (taxes incluses). Le pourboire n'est pas obligatoire, mais est apprécié.

SE LOGER ET SE MEUBLER

Organiser son déménagement

Que l'on choisisse la voie aérienne ou maritime, un déménagement international ne s'improvise pas. Les solutions disponibles dépendant du volume que vous souhaitez emporter, il est préférable de faire appel à des professionnels, qui non seulement pourront vous renseigner sur les modalités douanières, mais aussi vous conseiller sur ce qu'il est bon de prendre et de laisser. Par exemple, le voltage au Québec est de 110 V : on vous conseillera

donc de commencer par vérifier la compatibilité de vos appareils électriques avant de les emporter. N'hésitez pas à demander des devis à différents déménageurs pour trouver les meilleurs tarifs et services. Renseignez-vous également sur les délais de livraison pour être sûr d'arriver avant vos affaires ou de ne pas rester trop longtemps sans elles. Enfin, pensez à faire une liste très détaillée de vos effets personnels. Cet inventaire vous sera demandé à votre arrivée au Canada pour dédouaner votre déménagement.

QUELQUES DÉMÉNAGEURS INTERNATIONAUX :

- Direct Déménagement : directdemenagement.com
- Laurin Express : laurinexpress.com
- Westmount Moving : westmountmoving.com
- Bagages du Monde : bagagesdumonde.com
- Europack : europack.ca
- AGS Déménagement : ags-demenagement.com
- Gallieni Déménagements : gallieni-demenagements.com

Trouver un logement avant son arrivée

Si vous n'avez pas de famille ou d'amis sur place pour vous accueillir pendant les premières semaines, vous pouvez toujours consulter les petites annonces sur les sites internet des journaux. Dans un premier temps, mieux vaut vous orienter vers un logement meublé et loué à la semaine ou au mois, histoire de vous laisser le temps de trouver un appartement plus conforme à vos goûts et vos besoins.

Voici quelques pistes pour des locations meublées ou non :

- airbnb.com
- craigslist.ca
- gesthab.ca
- homelidays.com
- kangalou.com
- kijiji.ca
- lespac.com
- louer.ca
- mystudiomontreal.com
- Réseau Appartements et Gîtes au Québec : ragq.com
- toutmontreal.com/logement-a-louer

ORGANISÉ PAR :
IMMIGRANT
» QUÉBEC



SALON DE L'IMMIGRATION ET DE L'INTÉGRATION AU QUÉBEC

ACCUEIL • INSTALLATION • EMPLOI • FORMATION
RÉGIONS • ENTREPRENEURIAT • LOISIRS

LE RDV ANNUEL

au Palais des congrès de Montréal

Prochain: 29 et 30 mai 2019



Entrée gratuite
salonimmigration.com

Les agences spécialisées en mobilité internationale peuvent aussi être une solution. Leurs services de relocalisation englobent le déménagement international et la recherche d'un logement en fonction de vos critères. Le conseil et l'accompagnement font partie de leurs compétences, dans des domaines aussi divers que les démarches administratives, l'achat d'une voiture ou d'un bien immobilier, l'inscription des enfants à l'école ou encore la vie quotidienne. Bien entendu, cette prise en charge a un coût, mais qui peut en valoir le coup dans bien des cas. Certaines agences immobilières peuvent même vous trouver un toit avant votre arrivée si vous leur transmettez une liste précise de vos critères de recherche.

QUELQUES AGENCES DE RELOCALISATION :

- Arianne Relocation Canada : ariannerelocation.com
- Armstrong Moving : armmove.com
- Crown Relocation : crownrelo.com
- Fleur de Lys Relocation : fleurdelysrelocation.com
- HP&Associés : hpaa.ca
- Relocation C&G : relocationcg.com
- The MIGroup : themigroup.com

Lexique du logement québécois

Pied carré/mètre carré : la surface des appartements est souvent donnée en pieds carrés : 1 mètre carré = 10,76 pieds carrés.

1 1/2, 2 1/2, 3 1/2, etc. : il s'agit du nombre de pièces de l'appartement, dont la cuisine qualifiée de pièce et la salle de bain de demi-pièce.

Équipé ou semi-équipé : les électroménagers de base (cuisinière et réfrigérateur) sont fournis et inclus dans le loyer.

Chauffé ou non chauffé : les coûts du chauffage sont compris dans le loyer ou pas.

Condo ou condominium : appartement régi par une déclaration de copropriété. Le logement appartient au propriétaire tandis que les parties communes (couloirs, escaliers, ascenseurs, cour, jardin, toit, salle de sport, piscine, etc.) sont en copropriété.

N'hésitez pas non plus à parcourir les réseaux sociaux. Sur Facebook, des groupes comme « Logements Montréal » ou « Logement à louer Montréal » offrent un large éventail de possibilités en location ou sous-location. Autre méthode qui a fait ses preuves : chasser du regard les pancartes « À louer / For rent » en se promenant, tout simplement – si possible dans le quartier qui pique notre curiosité ! **Bon à savoir** : le guide du logement pour le nouvel arrivant, fourni par la Société canadienne d'hypothèque et de logement (SCHL), pourra vous aiguiller dans votre recherche d'un toit.

→ cmhc-schl.gc.ca

Les petits budgets pourront réserver une chambre en auberge de jeunesse.

→ quebecoriginal.com/fr-ca/se-loger/auberges-de-jeunesse

Ceux qui préfèrent l'hôtel auront l'embarras du choix sur le site internet d'Hotel in Montreal, qui référence une quarantaine d'établissements dans toutes les gammes de prix.

→ hotel-in-montreal.com

Louer un appartement

Au Québec, le processus menant à la location d'un appartement n'a rien de compliqué. Les démarches se résument pour l'essentiel à la signature d'un bail qui expire généralement le 30 juin de chaque année. On y trouve notamment le montant du loyer ainsi que la durée de location. La Régie du logement peut vous informer sur vos droits et sur les démarches relatives à votre habitation.

→ rdl.gouv.qc.ca

Pour mettre toutes les chances de votre côté, il est préférable de commencer à chercher durant les mois d'avril, mai et juin, même si l'on peut accéder à un logement à longueur d'année. Le 1^{er} juillet (férié), jour de fête nationale du Canada, est aussi la journée officielle du déménagement au Québec. Il est donc fortement recommandé de réserver un camion plusieurs mois à l'avance si vous savez que vous allez quitter votre logement, ou d'opter pour une autre date si vous le pouvez, d'autant que cette période très chargée peut faire grimper les tarifs de location des véhicules. Si ce n'est pas indiqué dans l'annonce, n'hésitez pas à demander au propriétaire si les coûts du chauffage sont inclus dans le loyer.

Sachant que les hivers sont longs et les appartements pas toujours bien isolés, ce détail peut avoir son importance.

À l'inverse de villes comme Vancouver et Toronto, les loyers restent abordables à Montréal. À l'automne 2017, il fallait ainsi déboursier 782 \$CAN en moyenne pour un appartement avec 2 chambres sur l'île de Montréal, comparativement à 1 657 \$CAN à Toronto, 1 552 \$CAN à Vancouver et seulement 751 \$CAN à Laval.

(Source : *Rentseeker*, site de transaction immobilière)

Bon à savoir : le site monloyer.quebec permet aux utilisateurs de partager et de comparer entre autres les frais de location mensuels de leur appartement. Vous pouvez aussi demander à Hydro-Québec (électricité) la consommation du précédent locataire pour préparer au mieux votre budget. Sachez enfin que l'eau courante (froide) est gratuite au Canada.

→ monloyer.quebec

→ hydroquebec.com

Souscrire à une assurance habitation

Bien que le locataire n'y soit pas légalement tenu, il est vivement recommandé de prendre une assurance pour son habitation. Sans elle, la situation pourrait devenir très compliquée en cas d'incendie ou encore de dégât d'eau. Courtiers et compagnies d'assurance privées offrent une gamme de protection contre le feu, le vol et la responsabilité civile. De manière générale, les compagnies proposent des formules couvrant à la fois les assurances habitation et automobile, ce qui revient moins cher. Avant de faire votre choix, renseignez-vous auprès de votre entourage et des assureurs pour connaître les différentes solutions, d'autant plus que les prix peuvent varier fortement d'une compagnie à l'autre.

Pour toutes les questions relatives aux assurances, communiquez avec le Centre d'information du Bureau d'assurance du Canada, qui représente les sociétés privées d'assurance habitation, automobile et entreprise du Canada.

→ bac-quebec.qc.ca

Meubler et décorer son appartement

Si vous êtes un adepte des meubles Ikea, sachez qu'il existe deux magasins autour de Montréal (sur l'île et à Boucherville). La métropole compte de nombreux magasins de mobilier et d'accessoires



**BANQUE
NATIONALE**

Réalisons vos idées^{MC}

Tuyau no. 71

Une dépendance à la poutine,
ça coûte cher.

Nouveaux arrivants,
simplifions votre arrivée.

Découvrez notre offre.

bnc.ca/nouveaux-arrivants



de décoration, avec une belle concentration de boutiques sur la rue Saint-Denis et le boulevard Saint-Laurent. Structube, V de V, Nüspace, EQ3 et Zone sont quelques-unes d'entre elles. Des enseignes comme Brault et Martineau ou Walmart feront aussi l'affaire. Vous les trouverez dans les centres commerciaux aux abords de la ville.

De nombreuses enseignes et bazars proposent aussi des meubles d'occasion et « vintage ». Relevant souvent de structures de réinsertion et d'économie sociale, des aubaines sont ainsi associées à votre bonne action.

Les petits budgets trouveront, quant à eux, souvent leur bonheur... dans la rue, particulièrement au printemps et en été. Les Montréalais ont en effet coutume de laisser leurs anciens meubles sur le trottoir, à donner au premier intéressé. Et il arrive de trouver ainsi de véritables trésors.

Acheter un bien immobilier

Réflexion et précaution : ici aussi, ces deux mots doivent guider votre démarche dans l'achat d'un appartement ou d'une maison. Avant de vous lancer dans cette étape importante de votre installation, il est conseillé d'avoir identifié au préalable le quartier qui correspond le mieux à vos attentes, en tenant compte notamment de l'accessibilité aux transports en commun. Les circuits guidés en autobus proposés par Habiter Montréal peuvent vous aider dans ce choix. Commentés par des spécialistes en immobilier et des passionnés d'histoire, ces tours vous donneront un bel aperçu des quartiers de Montréal.

→ habitermontreal.com

La plupart du temps, les transactions immobilières se font par l'entremise d'un courtier, même si les propriétaires peuvent décider de vendre eux-mêmes leur bien par le biais de sites comme DuProprio. Le courtier avec lequel vous ferez affaire doit être obligatoirement rattaché à une agence telle que Remax, Royal LePage, Sutton, Century 21 et Via Capitale pour ne citer qu'elles. Cette profession très réglementée au Québec est notamment encadrée par un Code d'éthique et une loi (sur le courtage immobilier).

→ duproprio.com

→ remax-quebec.com

→ royalpage.ca

→ suttonquebec.com

→ century21.ca

→ viacapitalevenu.com

Vous pouvez d'ailleurs, si vous avez besoin de garantie, consulter le site de l'Organisme d'autoréglementation du courtage immobilier du Québec (OACIQ), où vous trouverez entre autres des informations sur les droits et les devoirs des courtiers, et pourrez consulter le registre des titulaires de permis de cet organisme.

→ oaciq.com

Lorsque vous visitez un appartement ou une maison, l'état des lieux a son importance et mieux vaut être trop regardant que pas du tout. Pour plus de précautions, vous pouvez faire appel à un inspecteur du bâtiment. Le recours à un spécialiste vous servira par ailleurs à ajuster votre offre d'achat en fonction des travaux à effectuer. Il est toujours prudent que cette offre d'achat au vendeur soit conditionnelle à l'obtention d'un prêt hypothécaire, appelé « hypothèque » au Québec. Les institutions financières vous offriront des taux fixes ou variables qui peuvent être négociés sur différentes échéances (un an, trois ans, cinq ans ou plus). Les différences pouvant être grandes d'une banque à une autre, il est préférable de les comparer avant d'arrêter son choix. Important : le prêt hypothécaire est limité à 25 ans, ceci pour éviter aux ménages de se surendetter. La Société canadienne d'hypothèque et de logement (SCHL) préconise d'ailleurs que les frais d'occupation (remboursement de l'emprunt, taxe, chauffage) ne dépassent pas 32 % de vos revenus annuels bruts. Si votre mise de fonds est inférieure à 20 % du prix de la maison ou de l'appartement, vous devrez souscrire à une assurance prêt hypothécaire auprès de la SCHL. Grâce à elle, vous pouvez devenir propriétaire avec une mise de fonds minimale de 5 % du prix d'achat.

À noter : depuis le 1^{er} janvier 2018, les conditions d'attribution de prêts ont été durcies. Même les acheteurs avec une mise de fonds supérieure à 20 % sont soumis à une simulation de crise. Pour les institutions financières, il s'agit de s'assurer que vous soyez en mesure de faire face à des hausses de taux d'intérêt ou des imprévus.

TAXES

Une fois que la transaction sera conclue avec le vendeur, par un acte de vente signé devant un notaire, vous devrez vous acquitter de la taxe de bienvenue, aussi appelée droit de mutation. Des exonérations sont possibles, pour des transferts entre membres

d'une même famille par exemple. Renseignez-vous auprès de votre municipalité. Le montant à payer est calculé en fonction des montants suivants :

- 0,5 % sur la première tranche de 50 000 \$CAN
- 1 % sur la tranche suivante de 200 000 \$CAN (soit de 50 000 à 250 000 \$CAN)
- 1,5 % sur tout montant qui excède 250 000 \$CAN.

À noter que la Ville de Montréal prévoit des paliers supplémentaires d'imposition pour les propriétés dont la valeur excède 500 000 \$CAN.

Par exemple, si vous achetez un bien de 280 000 \$CAN, le montant de la taxe sera de 2 700 \$CAN ou encore de 8 000 \$CAN pour un achat de 600 000 \$CAN.

→ Pour calculer le montant de votre taxe de bienvenue à Montréal : taxedebienvenue.com

PROGRAMMES D'ACCÈS À LA PROPRIÉTÉ

La plupart des grandes villes du Québec proposent des programmes visant à favoriser l'accès à la propriété. À Montréal, l'acheteur peut, dans certains cas, se faire rembourser les droits de mutation (ou taxe de bienvenue) s'il s'agit d'une première acquisition. Un montant forfaitaire sera aussi remis aux futurs occupants, dont le montant dépendra de la valeur de l'acquisition et de la nature des occupants. À titre d'exemple, une famille avec au moins un enfant de 18 ans et moins aura droit au montant maximum de 6 250 \$CAN si elle acquiert une propriété d'une valeur maximale de 360 000 \$CAN, et que celle-ci compte une superficie intérieure d'au moins 96 m² (1 033 pieds carrés).

Incontournables taxes

Vous n'y échapperez pas : en devenant propriétaire, vous devrez payer des taxes municipales, à commencer par la taxe foncière et la taxe scolaire (établie par les commissions scolaires), dont les taux varient selon la ville ou l'arrondissement. Outre la taxe liée au droit de mutation (ou taxe de bienvenue, lire plus haut), il vous faudra aussi régler la TPS (taxe fédérale) et la TVQ (taxe provinciale) si vous achetez une construction neuve, ce qui représente environ 13 % du montant total de l'acquisition immobilière.

À Laval, la Ville offre une aide financière pour un bien acquis dans un des secteurs anciens de la ville. Elle peut prendre la forme d'une remise sur les droits de mutation immobilière ou sur le montant des taxes foncières.

Voici quelques sites utiles pour des conseils de courtiers immobiliers, des dossiers sur l'achat ou la vente d'un logement et des outils pour vous aider à prendre de bonnes décisions :

- Centris, rattaché à la Fédération des chambres immobilières (FCIQ) : centris.ca
- Realtor, appartenant à l'Association canadienne de l'immeuble (ACI) : realtor.ca
- Association coopérative d'économie familiale du Québec (ACEF), qui propose des ateliers pour comprendre l'accès à la propriété : consommateur.qc.ca

OBTENIR SON PERMIS DE CONDUIRE QUÉBÉCOIS ET ASSURER SON VÉHICULE

Si vous êtes détenteur d'un permis de conduire étranger, sachez que ce dernier est valide durant six mois après votre entrée sur le sol canadien. Passé ce délai, si vous ne possédez pas de permis de conduire international valide, vous devrez vous rendre à la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) pour obtenir votre permis de conduire québécois.

- Pour tout savoir sur le permis de conduire québécois : saaq.gouv.qc.ca

Les démarches auprès de la SAAQ

Vous pouvez appeler la SAAQ pour prendre un rendez-vous. Si vous faites partie d'un des pays ayant signé avec le Québec des accords de réciprocité (comme la France, la Belgique, la Suisse les États-Unis), la délivrance du permis québécois relèvera de la formalité. Dans le cas contraire, vous devrez certainement repasser des examens théoriques et pratiques, payants bien entendu. Les étudiants ou stagiaires non résidents du Québec ne sont pas concernés. Ils pourront conduire un véhicule de promenade avec leur permis national durant toute la durée de leurs études ou de leur stage.

- saaq.gouv.qc.ca/permis-de-conduire/obtenir-permis

Les frais relatifs au permis de conduire et à l'immatriculation

Au Québec, le permis est payant et engendre des coûts de renouvellement qui varient en fonction de la catégorie du véhicule et des points d'inaptitude. En 2018, il vous en coûtera 84,29 \$CAN pour un véhicule de promenade et un permis vierge d'infractions, somme qui vous sera demandée tous les ans à votre anniversaire. La plaque d'immatriculation doit également être payée chaque année pour les propriétaires d'un véhicule (autour de 200 \$CAN en 2018 pour un véhicule de promenade). L'immatriculation nécessite une assurance responsabilité pour les dommages matériels. **Bon à savoir :** tout citoyen du Québec est couvert pour les blessures subies dans un accident d'automobile partout dans le monde, qu'il soit responsable ou non de l'accident.

L'assurance automobile

Elle est obligatoire. Le relevé d'informations de votre assureur dans votre pays d'origine peut s'avérer utile dans la mesure où certaines compagnies d'assurance québécoises en tiennent compte pour vous offrir des tarifs plus avantageux. Comme évoqué plus haut, il n'est pas rare que ces dernières proposent des assurances habitation et automobile groupées, avec là aussi pour effet de faire baisser la facture.

Les infractions et les sanctions au Code de la route

Au Québec, on ne plaisante pas avec la sécurité routière, en particulier avec la vitesse et la conduite avec les facultés affaiblies par l'alcool ou les drogues, qui sont considérées comme des infractions criminelles. Dans le cas de la vitesse, le contrevenant s'expose à une amende et l'inscription de points d'inaptitude sur son permis (la sanction sera bien sûr proportionnelle à la gravité de l'infraction). Sachez que dans la province, la vitesse est limitée à 100 km/h sur les autoroutes, 50 km/h dans les villes et entre 60 et 90 km/h sur les routes secondaires. La conduite sous l'effet de l'alcool ou de drogues peut aller jusqu'à la suspension voire la révocation du permis et la saisie du véhicule, avec pour conséquence des frais de remorquage qui peuvent très vite grimper. Pour les conducteurs de 21 ans et moins, les autorités appliquent la tolérance zéro en

matière d'alcool. Elle s'applique aussi aux titulaires d'un permis d'apprenti conducteur ou d'un permis probatoire.

OUVRIR UN COMPTE EN BANQUE ET GÉRER SES FINANCES PERSONNELLES

L'ouverture d'un compte en banque est indispensable pour effectuer vos opérations courantes. Rendez-vous dans l'institution financière de votre choix, en pensant à évaluer la proximité d'une agence avec votre domicile ou votre travail. Les frais de transaction, chèques et autres services, variables en fonction des établissements bancaires, peuvent également faire pencher la balance. Sachez aussi que certaines banques offrent la possibilité d'ouvrir un compte à distance depuis son pays d'origine.

La carte de débit

Une fois votre compte ouvert, une carte de débit vous sera remise, avec laquelle vous pourrez retirer de l'argent dans les guichets automatiques (attention, des frais s'appliquent si vous le faites dans une autre institution financière que la vôtre) et payer vos achats dans la plupart des magasins. Si vous voyez apparaître le logo « Interac » dans un magasin, cela signifie que les cartes de débit sont acceptées. Notez qu'il est important de se renseigner sur les conditions et les frais d'utilisation de cette carte auprès de votre institution financière. Les forfaits diffèrent également selon les besoins. Notez aussi que pour vos achats en ligne, vous aurez besoin d'une carte de crédit.

La carte de crédit

Contrairement à certains pays, la carte de crédit n'est pas affiliée à votre compte, mais dépend d'un organisme tiers (Visa, Mastercard, etc.). Les grandes chaînes de magasins et certaines compagnies pétrolières proposent aussi leurs propres cartes de crédit. Son usage est très répandu au Québec, mais son obtention est compliquée pour les nouveaux arrivants, qui ne disposent pas du fameux « historique de crédit » pour en faire la demande. Toutefois, certaines institutions financières font des exceptions, sous certaines conditions. Le statut de résident temporaire est

parfois un frein à l'obtention de cette carte, si vous êtes au Québec dans le cadre de l'Expérience internationale Canada (EIC), par exemple. On pourra vous demander de bloquer une certaine somme d'argent sur votre compte de crédit. N'hésitez pas à comparer les offres des institutions bancaires.

Il est recommandé de bien se renseigner auprès de sa banque sur son fonctionnement et ses modalités d'utilisation, des taux d'intérêt élevés s'appliquant si les sommes ne sont pas correctement remboursées. Pour se prémunir de mauvaises surprises, déterminez à l'avance le montant de la limite de crédit que vous pouvez assumer financièrement. Pour augmenter votre marge, vous devez avoir un bon dossier. Une attestation d'emploi pourra être utile pour obtenir plus de crédit.

De nombreux outils existent pour vous aider dans la gestion de vos finances personnelles. Rendez-vous sur le site de l'Autorité des marchés financiers pour en apprendre davantage :

→ lautorite.qc.ca/fr/info-finances-personnelles.html

Plusieurs banques proposent des services spécifiques aux nouveaux arrivants :

→ Desjardins :

desjardins.com/particuliers/vous-etes/nouveaux-arrivants-canada

→ Banque Nationale :

bnc.ca/fr/particuliers/programmes/nouveaux-arrivants.html

→ Banque de Montréal (BMO) :

bmo.com/newstart/fr/index.html

→ Banque Canadienne Impériale de Commerce (CIBC) :

newcomer.cibc.com/fr/cibc-welcome-to-canada-banking-package/everyday-banking-for-newcomers

→ Banque Scotia :

banquescotia.com/nouvelarrivant

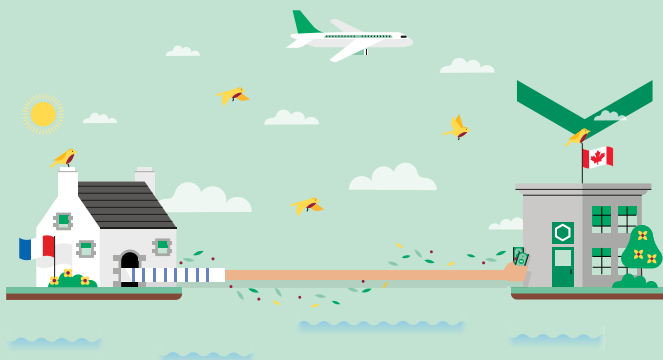
→ RBC Banque Royale :

rbc.com/newcomers/nouveaux-arrivants

→ TD Canada Trust :

tdcanadatrust.com/francais/planification/gerez-vos-finances-de-tous-les-jours/nouveaux-arrivants-au-canada/index.jsp

Bien s'installer, ça commence par ouvrir un compte facilement avant votre arrivée.



**Bien s'installer,
ça commence
par Desjardins.**

Et lors de votre arrivée, Desjardins, 1^{er} groupe financier coopératif au Canada, vous accompagne dans votre nouvelle vie avec ses services mobiles et son vaste réseau de guichets et de points d'accès.

desjardins.com/avecvous

 **Desjardins**

SOUSCRIRE UN ABONNEMENT TÉLÉPHONIQUE ET INTERNET

Où avoir un accès internet les premiers jours suivant son arrivée ?

De nombreux cafés et espaces publics (dont des parcs) proposent le Wi-Fi gratuit. Vous pouvez aussi vous connecter à des bornes ZAP (anciennement Île sans Fil), qui donnent accès à du Wi-Fi gratuit dans de nombreux points d'accès à Montréal, notamment au centre-ville, dans le Quartier des spectacles ou encore le Vieux-Montréal. Les bibliothèques municipales sont aussi une solution pour rester connecté. En outre, elles mettent à votre disposition des ordinateurs pour naviguer sur internet (pour une durée limitée).

Les forfaits

Téléphonie résidentielle ? Cellulaire ? Les deux ? À vous de voir en fonction de vos besoins. Pour un téléphone à la maison, les tarifs d'abonnement mensuels sont raisonnables et donnent droit à des appels locaux illimités (c'est-à-dire que le numéro que vous composez est associé à la zone d'appels locaux où vous vous trouvez), quelle que soit la durée. Attention : les appels interurbains et internationaux feront grimper la facture.

Si vous optez pour un cellulaire, là encore tout sera fonction de votre profil d'utilisateur. N'hésitez pas à demander conseil auprès de vos collègues ou amis pour y voir plus clair, car il existe de grandes différences dans les forfaits, selon les opérateurs. Certains incluent par exemple les appels entrants, les SMS, la messagerie vocale, etc. Comptez de 30 à 150 \$CAN par mois pour un abonnement mensuel. Certains opérateurs offrent des forfaits combinant internet haute vitesse, télévision, téléphonie mobile et résidentielle pour des tarifs mensuels compris entre 100 et 150 \$CAN environ.

Vous pouvez aussi opter pour des cartes prépayées rechargeables, à condition que votre téléphone soit débloqué et tribande. Pour des appels internationaux, les cartes d'appels s'avèrent intéressantes en raison de leur tarif très attirant (à la minute) ; vous en trouverez dans les commerces de détail, notamment les dépanneurs, nombreux au Québec.

Pour vous aider à repérer le forfait mobile qui vous convient le mieux, vous pouvez consulter le site de ce comparateur de forfaits

→ comparaisoncellulaires.ca

Si vous devez appeler à l'étranger, vous avez la possibilité de le faire gratuitement grâce à des applications comme Facetime (Apple), Skype ou WhatsApp.

Les principaux opérateurs de téléphonie et internet :

TÉLÉPHONIE ET INTERNET

→ Bell Mobilité : bell.ca

→ Rogers : rogers.com

→ Vidéotron: videotron.com

TÉLÉPHONIE

→ Fido : fido.ca

→ Koodo Mobile : koodomobile.com

→ Public Mobile : publicmobile.ca

→ TELUS Mobility : telus.com

→ Virgin Mobile : virginmobile.ca



VIVRE DANS LE GRAND MONTRÉAL

VIVRE EN FAMILLE

Avoir un bébé

La première étape, quand on attend un enfant, consiste à communiquer avec un Centre local de services communautaires (CLSC). Non seulement vous serez suivie par un professionnel de la santé, mais vous bénéficierez de nombreuses informations et de conseils sur le déroulement d'une grossesse. Les services de santé incluent des cours prénataux et des rencontres postnatales. Si vous souhaitez avoir recours à une sage-femme, sachez que cela pourra être difficile : elles sont peu nombreuses au Québec. Pour communiquer avec elles, vous devez vous adresser à une maison de naissance. Le plus simple est de consulter les sites du Regroupement Les Sages-femmes du Québec (RSFQ) et de l'Ordre des sages-femmes du Québec (OSFQ).

→ rsfq.qc.ca

→ osfq.org

→ Pour trouver votre CLSC : sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources

Le jour de l'accouchement, plusieurs options s'offriront à vous : l'hôpital, la maison de naissance en compagnie d'une sage-femme, ou votre domicile. Sachez que cette étape importante ne vous sera pas facturée (tout comme le suivi de votre grossesse) si vous êtes affiliée à la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ), que vous êtes titulaire d'une carte d'assurance maladie valide et à condition, bien sûr, d'être prise en charge par un établissement public. Dans le cas contraire, vous vous exposez à des frais très

élevés, qui varient d'un hôpital à l'autre. Même chose si vous faites appel au privé. Il faut savoir qu'aux tarifs des hôpitaux s'ajoutent ceux des médecins et des anesthésistes, qui fixent eux-mêmes leurs tarifs. S'il est difficile de donner un montant exact, on peut en revanche affirmer qu'il vous en coûtera plusieurs milliers de dollars pour un accouchement standard.

Les congés liés à la naissance

Les deux parents ont droit à des congés de maternité et de paternité : 18 semaines pour la mère, et jusqu'à 5 semaines continues pour le père. Les deux parents peuvent aussi prendre un congé parental, une semaine après la naissance de l'enfant. Il peut être pris par la mère ou le père, ou être partagé entre les deux. Sa durée maximale est de 52 semaines continues.

Tous ces congés sont sans soldes, mais peuvent faire l'objet de compensations délivrées par le Régime québécois d'assurance parentale (RQAP).

→ rqap.gouv.qc.ca

Les allocations familiales

Il existe des mesures visant à soulager financièrement les familles qui élèvent un ou plusieurs enfants :

Si vous êtes admissible, vous pouvez bénéficier de la prestation fiscale canadienne pour enfants (PFCE). Vous recevrez un paiement mensuel versé par le gouvernement du Canada. Le montant de cette allocation non imposable tient compte de plusieurs critères que sont le nombre d'enfants, leur âge et le revenu net familial.

→ Agence du revenu du Canada :

canada.ca/fr/agence-revenu/services/prestations-enfants-familles/allocation-canadienne-enfants-aperçu.html

Les frais de garde d'enfants peuvent quant à eux être soumis à un crédit d'impôt. Pour profiter de cette mesure fiscale, vous devez faire la demande (si vous êtes admissible) auprès de Revenu Québec lors de votre déclaration annuelle de revenus. **Bon à savoir :** les remboursements anticipés (mensuels) sont envisageables.

→ Revenu Québec :

revenuquebec.ca/fr/citoyen/credits/credit_enfant/default.aspx

Faire soigner ses enfants

Le CLSC constitue la première étape. Rendez-vous dans celui de votre quartier afin de vous inscrire sur la liste d'attente permettant d'obtenir un médecin de famille, mais aussi pour récupérer la liste des ressources de santé (hôpital, CLSC, cliniques médicales, etc.) présentes dans votre quartier. De manière générale, le CLSC sera en mesure de vous fournir la liste des pédiatres et des cliniques médicales sans rendez-vous près de chez vous.

Si vous n'avez ni médecin de famille ni pédiatre, d'autres solutions s'offrent à vous :

Le CLSC ou la clinique sans rendez-vous

Certaines cliniques reçoivent sur rendez-vous, mais vous pouvez en obtenir un très rapidement. C'est le cas de la clinique :

→ Tiny Tots, le centre médical des bouts de choux : tinytots.ca

Le 811 (Info-Santé)

Une infirmière répondra à votre appel 7 j/7, 24 h/24

Les urgences pédiatriques des hôpitaux

La région de Montréal en compte trois dans cette catégorie :

→ l'hôpital de Montréal pour enfants : hopitalpourenfants.com

→ le Centre hospitalier universitaire Sainte-Justine : chusj.org

→ l'hôpital Maisonneuve-Rosemont : maisonneuve-rosemont.org

Faire garder ses tout-petits

Au Québec, les enfants peuvent entrer à la maternelle (qui n'est pas obligatoire) à l'âge de 5 ans, à condition d'avoir atteint cet âge au plus tard le 1^{er} octobre de la même année. À noter qu'une maternelle est offerte dès 4 ans aux enfants handicapés et à ceux issus de milieux défavorisés.

Avant cette première scolarité, il existe différents modes de garde vers lesquels les parents peuvent se tourner :

Les centres de la petite enfance (CPE) : les tarifs y sont peu élevés, car il s'agit d'organismes subventionnés. La contribution de base s'élève à 8,05 \$CAN par enfant et par jour (au 1^{er} janvier 2018). Néanmoins, celle-ci est majorée en fonction du revenu des parents, s'ils sont supérieurs à 51 340 \$CAN (chiffre de 2018), pour les deux premiers enfants. Aucune contribution additionnelle ne sera en revanche demandée pour le 3^e enfant.

Les garderies privées : elles peuvent être subventionnées ou non ; pour celles qui ne le sont pas, les tarifs varient généralement entre 40 et 60 \$CAN par jour.

Les services de garde en milieu familial : votre enfant sera gardé dans une résidence privée par un responsable des services de garde qui a reçu une formation spécifique et dans un cadre très réglementé. Ces endroits peuvent offrir des places à contribution réduite.

La gardienne : une personne peut venir garder votre enfant à votre domicile. Pour faire garder vos enfants quelques heures dans la semaine, des jardins d'enfants ou des haltes-garderies proposent ce service.

Ces liens vous aideront à trouver des services de garde près de chez vous :

- Le localisateur de services de garde du ministère de la Famille : mfa.gouv.qc.ca/fr/services-de-garde/parents/localisateur/Pages/index.aspx
- L'outil en ligne Ma garderie : magarderie.com

Scolariser ses enfants

Au Québec, l'école est obligatoire jusqu'à l'âge de 16 ans. Le système scolaire de la province est composé d'un réseau d'établissements publics et privés qui s'étend de la maternelle à l'université. Jusqu'au secondaire, l'école publique est administrée par des commissions scolaires. Vous pouvez les trouver en fonction de votre lieu de résidence sur le site de la Fédération des commissions scolaires du Québec.

- fcsq.qc.ca

Un guichet unique d'inscription pour les garderies subventionnées

Les garderies subventionnées étant très recherchées, car peu coûteuses, l'attente peut être longue avant d'y obtenir une place pour votre enfant. Ainsi, n'attendez pas pour l'inscrire sur la liste d'attente du portail « La Place 0-5 ».

laplace0-5.com

Les enfants de 6 à 11 ans fréquentent l'école primaire, composée de trois cycles de deux années ponctués d'évaluations du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (MEES). Ils entrent ensuite à l'école secondaire (12-16 ans), qui se divise en deux cycles. Les deux dernières années, les élèves doivent passer des tests ministériels qui portent sur les mathématiques, les sciences et l'histoire pour la 4^e année, le français et l'anglais pour la 5^e. La fin du secondaire est marquée par l'obtention d'un DES (diplôme d'études secondaires).

Renseignez-vous auprès des établissements scolaires de votre quartier pour connaître les modalités d'inscription.

Pour de plus amples informations sur les études secondaires, collégiales et universitaires au Québec, reportez-vous à la section 4, *Étudier dans le Grand Montréal*.

S'amuser avec son enfant

Il n'y a pas de saison unique pour s'amuser avec son enfant dans la région métropolitaine. En été, les nombreux parcs, les aires de jeux, les piscines extérieures (souvent gratuites) et les plages, comme celles du parc Jean-Drapeau ou du Parc-nature du Bois-de-l'Île-Bizard, seront autant de prétextes pour s'amuser. Les parcs aquatiques comme l'Aquadôme ou le parc d'attractions La Ronde, situé sur l'île Sainte-Hélène, garantiront beaucoup de plaisir aux familles. Même chose pour des sites comme le TAZ, dédié aux sports sur roue, ou encore SkyVenture.

Durant le printemps ou l'automne, vous pourrez vous adonner à l'autocueillette de fruits dans les vergers et potagers de la région, une activité très prisée des Québécois. Les épluchettes de blé d'Inde (maïs), au mois d'août, sont aussi prétexte à partager un agréable moment en famille. Sans oublier la décoration des citrouilles avant l'Halloween, avec sa traditionnelle chasse aux friandises et ses déguisements. Un classique ! L'hiver enfin, lui aussi propice à une longue liste d'activités comme les glissades en luge au sommet du mont Royal ou le patin sur la surface figée des 260 patinoires ou ronds de glace répartis dans les différents quartiers de Montréal.

À noter : plusieurs fêtes s'adressent spécifiquement aux enfants. Citons la Fête des neiges de Montréal (janvier) au parc Jean-Drapeau, la Fête des enfants de Montréal en été (juillet), le Festival

du film international du film pour enfants (mars), la Fête de la famille au Centre de la nature de Laval (septembre), ou encore le festival Petits bonheurs destiné aux tout-petits, qui a lieu notamment à Montréal, à Laval et à Longueuil.

Quelques sites pour trouver des idées de sorties en famille sur l'île de Montréal :

- montrealpourenfants.com
- sportsmontreal.com
- ville.montreal.qc.ca
- ymcaquebec.org

Les bibliothèques offrent aussi une large gamme d'animations gratuites comme des ateliers créatifs et d'éveil musical, l'heure du conte, etc.

- Bibliothèques de Montréal : bibliomontreal.com
- Bibliothèques de Laval : biblio.ville.laval.qc.ca
- Bibliothèques de Longueuil : longueuil.quebec/fr/bibliotheques

Vous trouverez aussi un large choix de spectacles liés aux arts de la scène et aux arts visuels sur le site du réseau Accès culture de la Ville de Montréal :

- accesculture.com

Des sites internet pour les parents

mamanpouurlavie.com : articles, forums, groupes de discussion sur la grossesse, la maternité et la vie de famille.

naitreetgrandir.com : source d'informations validées scientifiquement pour aider les parents québécois dans leur rôle auprès de leurs enfants, de la conception à 5 ans.

enfantsquebec.com : magazine donnant la parole à des journalistes, chroniqueurs, blogueurs et experts à l'écoute des parents d'enfants âgés de 0 à 12 ans.

laval.ca/Pages/Fr/Clienteles/familles.aspx : un large éventail d'informations relatives aux familles et à leurs enfants.

De nombreux établissements et musées proposent également des parcours spécifiques ou des ateliers créatifs pour les enfants. Parmi les plus populaires : le Centre des sciences de Montréal, le Planétarium, le Cosmodôme à Laval ; et bien sûr le Musée McCord, le musée des Beaux-Arts, le Musée d'art contemporain ou encore le Musée Pointe-à-Callière.

Si votre enfant aime les animaux, vous pouvez vous rendre au Biodôme et à l'Insectarium, toujours très appréciés, ou partir à la découverte des espèces de la vallée du Saint-Laurent (caribous, renards arctiques, loutres, etc.) au zoo Écomuseum de Sainte-Anne-de-Bellevue.

→ espacepourlavie.ca

→ zoocomuseum.ca

DÉVELOPPER SON CERCLE SOCIAL

Les notions d'échange et d'accueil sont importantes au Québec, où le vivre-ensemble est partie prenante de la culture de ses habitants. Les nouvelles relations que vous développerez faciliteront votre intégration dans la société québécoise et vous aideront à mieux faire face aux petits coups de blues qui surgissent parfois quand on se sent loin de ses proches et de son pays.

Participer à la vie associative, culturelle et sportive

Voilà une belle façon de briser la glace et d'étoffer votre réseau, un mot fort dans le développement personnel et professionnel au Québec. S'investir dans une association ou pratiquer une activité qui vous tient à cœur vous donnera l'occasion de vous faire des amis et de rencontrer des personnes de toutes sortes, avec parfois une occasion professionnelle à la clé. Si vous avez des enfants, vous pouvez aussi agrandir votre cercle d'amis ou de connaissances en vous impliquant dans la vie de la garderie ou de l'école, ou bien encore, par exemple, dans le club de sport fréquenté par votre fille ou votre fils.

L'Association récréative Milton-Parc, à Montréal, propose un programme de plein air interculturel permettant de s'initier à des activités comme le canot, les sports divers ou encore le camping.

Ces activités s'adressent aux nouveaux arrivants et sont à coûts modiques.

→ miltonpark.org

La Fête des voisins, organisée chaque année au mois de juin, figure au chapitre des rendez-vous susceptibles d'élargir votre cercle.

→ fetedesvoisins.qc.ca

Faire du bénévolat

C'est une habitude très courante : près de 40 % de la population québécoise (plus de 2 millions de personnes) âgée de 15 ans et plus fait du bénévolat. Ne sous-estimez pas cette pratique ancrée dans les mentalités pour développer votre réseau social et professionnel, sachant que sur un CV, l'action bénévole peut être considérée comme une expérience professionnelle. Il existe bien des façons de devenir bénévole, par exemple en s'investissant dans des organismes communautaires à vocation sociale, artistique, culturelle, environnementale, etc..

Pour trouver des occasions de bénévolat :

→ Centre d'action bénévole de Montréal : cabm.net

→ Centre de bénévolat et moisson Laval : benevolatlaval.qc.ca

→ Centre de bénévolat de la Rive Sud : benevolatrive sud.qc.ca

→ Réseau de l'action bénévole du Québec : rabq.ca

Rencontrer des organismes favorisant l'accueil

Dans le Grand Montréal, de nombreux organismes se mobilisent pour faciliter l'intégration des personnes nouvellement arrivées. La panoplie des services est large : aide à l'installation, activités de réseautage, soutien aux familles, sorties sportives ou culturelles, etc.

Le service téléphonique 211, ainsi que son répertoire en ligne, vous permettra de localiser les services pouvant favoriser votre installation dans le Grand Montréal, à travers ses 82 municipalités. Une catégorie est consacrée aux ressources destinées aux immigrants et aux communautés culturelles, mais vous trouverez également des ressources autour des sports et loisirs, de la justice, de la santé, de la famille, de l'emploi et du revenu, pour n'en citer que quelques-unes.

→ 211qc.ca

La section « Identifier qui peut vous aider » du site Immigrant Québec offre un annuaire en ligne de professionnels au service des personnes immigrantes, classés par thématiques : emploi, entrepreneuriat, culture et loisirs, francisation, services publics, etc.

→ immigrantquebec.com

Comprendre les Montréalais : us et coutumes de la vie quotidienne

TUTOIEMENT

Très répandu au Québec, il ne faut toutefois pas l'employer à tort et à travers. L'important est de faire preuve de bon sens, en s'adaptant aux situations et personnes que vous rencontrez. Par exemple, vous pourrez tutoyer un homme ou une femme plus jeune que vous ou de la même génération, alors que le vouvoiement prévaudra avec une personne âgée. Dans le doute, vous pouvez demander à votre interlocuteur s'il accepte d'être tutoyé. Le « vous » est souvent utilisé dans des situations très formelles comme un entretien d'embauche ou la relation avec un client.

POLITIQUEMENT CORRECT

Le Québec se distingue par sa façon très consensuelle de dialoguer, d'échanger et de résoudre les problèmes, avec comme résultat des rapports avec les autres plus respectueux et cordiaux. Dans une société qui valorise beaucoup la personne, la critique est toujours constructive et s'appuie souvent sur du positif. Les esprits contestataires devront mettre de l'eau dans leur vin. Il faut absolument éviter la confrontation directe, surtout en public. Cela ne vous empêche pas d'avoir des discussions animées avec vos amis proches, en évitant là encore la querelle.

ÉGALITÉ HOMME-FEMME

La question de l'égalité entre les sexes est inscrite dans la Charte canadienne des droits et des libertés, mais aussi la Charte québécoise des droits et libertés de la personne. Même si des efforts restent à accomplir, notamment en matière d'équité salariale, les femmes se sont beaucoup émancipées dans la société québécoise et occupent de nombreux emplois dans des postes de direction. Si vous êtes un homme, faites attention aux remarques ou attitudes qui pourraient être mal interprétées, dans un cadre professionnel comme personnel. L'humour est un terrain particulièrement

sensible, et ce qui aurait pu faire rire dans votre pays pourrait être considéré ici comme du sexisme.

L'AMITIÉ À LA QUÉBÉCOISE

Un nouvel arrivant aura tendance à prendre la sociabilité des Québécois pour de l'amitié, alors qu'il s'agit avant tout d'une façon d'être. Une discussion chaleureuse à bâtons rompus au cours d'une soirée ne signifie pas une nouvelle amitié. Tout sera question d'acclimatation aux codes sociaux québécois, et le temps sera souvent votre meilleur allié pour bâtir des relations durables. À titre d'exemple, si vous vous rendez à une soirée chez quelqu'un, ne soyez pas surpris si des personnes apportent leur propre alcool et repartent avec. La manière de se saluer procède des mêmes différences culturelles : une poignée de main se substituera souvent à une bise, voire une accolade entre amis proches.

MÉTÉO

Le ciel s'immisce souvent dans les discussions entre collègues ou amis. L'hiver s'avère particulièrement inspirant, notamment en janvier et février, quand le froid se montre le plus mordant !

HOCKEY

Presque une seconde religion et un sujet tout trouvé pour engager une conversation. En pleine saison, qui s'étend d'octobre à avril, l'équipe des Canadiens de Montréal (la plus récompensée de la Ligue nationale de hockey) donne souvent lieu à des échanges passionnés. Attention toutefois à utiliser les bons termes quand vous abordez le sujet. Par exemple, la rondelle ici équivaut au palet dans d'autres pays.

FAIRE DES ACHATS

Quand vous faites votre épicerie, ne soyez pas surpris si un commis vous aide à ranger vos courses, quand ce n'est pas directement la caissière. Certaines enseignes vous donneront la possibilité de faire vos achats en ligne et de vous les livrer. Dans d'autres marchés, vous pourrez demander à vous les faire livrer une fois rendu à la caisse, moyennant un léger supplément. Vous pouvez laisser un pourboire, si vous le souhaitez, à la personne chargée de vous apporter votre épicerie. Ce sera toujours apprécié !

Quels produits dans quels magasins ?

Alcool : vous trouverez un grand choix de vins et d'autres boissons alcoolisées à la Société des alcools du Québec (SAQ). Cette société d'État a le monopole de la vente des vins et spiritueux. La majorité des produits étant importés et l'alcool soumis à des taxes importantes, les prix des bouteilles sont relativement identiques à ceux des États-Unis, mais plus élevés que ceux de l'Europe ou de l'Amérique latine.

Si vous aimez la bière, Montréal compte de nombreuses micro-brasseries de très grande qualité. Vous pouvez par exemple faire escale au Pit Caribou, au Dieu du Ciel!, au Broue Pub Brouhaha, à l'Isle-de-Garde, ou encore du côté d'Harricana. Vous pouvez également acheter de la bière dans les dépanneurs ainsi que dans des commerces spécialisés.

Vous verrez souvent la phrase « Apportez votre vin » dans les vitrines des restaurants. L'explication est simple : les établissements qui n'ont pas forcément le permis pour vendre de l'alcool proposent aux clients d'apporter leur propre bouteille. Sachez qu'il est interdit d'acheter de l'alcool après 23 h dans les commerces qui possèdent un permis, et dans les bars, à partir de 3 h. Sa consommation est également prohibée dans les espaces publics, notamment les parcs, sauf dans le cadre d'un repas, un pique-nique par exemple.

Alimentation générale : vous trouverez tout ce qu'il faut dans les supermarchés IGA, Provigo, Métro, Loblaws, Maxi, Super C, Adonis, etc. Pour un panier à petit prix, il peut être intéressant de prendre une carte (payante) de membre chez Costco Wholesale, qui a pour particularité de vendre des produits en gros format dans ses magasins d'entrepôt.

Les produits importés : les personnes originaires d'un pays d'Europe retrouveront certains produits dans des épiceries fines de Montréal comme La Vieille Europe, sur le boulevard Saint-Laurent, chez Milano, un classique de la Petite-Italie, ou encore chez Gourmet Laurier, sur l'avenue Laurier Ouest. Les amateurs d'épiceries asiatiques auront l'embarras du choix, à commencer par le Quartier chinois, ou le grand Marché Hawaï (le nom est trompeur), boulevard Pie-IX. Les nostalgiques de l'Afrique du Nord trouveront du réconfort dans le quartier du Petit Maghreb, sur Jean-Talon Est. La rue Jean-Talon Ouest, dans Parc-Extension,

vous fera quant à elle voyager en Inde, tandis que l'épicerie Sabor Latino, une institution familiale de la Petite-Patrie, vous plongera dans les saveurs de l'Amérique latine.

De manière générale, ces produits importés du monde entier commencent à se trouver également dans les rayons des supermarchés d'alimentation qui s'adaptent aux besoins de leur clientèle cosmopolite.

Les boulangeries et les pâtisseries : vous aurez l'embarras du choix. Aux côtés des innombrables établissements de quartier, on peut citer Première Moisson, Mamie Clafoutis, Au Pain Doré ou les Co'Pains d'abord, qui comptent toutes plusieurs succursales. Sans oublier les incontournables du bagel, l'une des spécialités de la métropole, que l'on dégustera sur les rues Saint-Viateur, Fairmount et Beaubien.

Journaux, livres, DVD et CD : vous les trouverez dans des enseignes comme Chapters-Indigo, Archambault, Renaud-Bray, HMV et Multimags. On trouve également des librairies indépendantes, francophones ou anglophones.

Bricolage et quincaillerie : il faut se rendre dans les magasins comme Rona, Home Depot, Réno-Dépôt, Canadian Tire, BMR. Dollarama propose également des articles du quotidien à petits prix.

Produits de beauté, hygiène corporelle, produits ménagers, santé : rendez-vous dans des chaînes comme Jean Coutu, Pharmaprix, Familiprix ou Uniprix. Ces magasins offrent les services d'une pharmacie et délivrent des médicaments sur ordonnance. On y trouve également des laboratoires photo (notamment pour les documents officiels) et souvent des bureaux de poste. Pour envoyer du courrier ou des colis, vous devrez faire appel à Postes Canada.

→ canadapost.ca

Multimédia et produits hightech : vous pourrez aller faire un tour à La Source, Best Buy, ou chez Lozeau, ce dernier étant spécialisé dans la photographie et la vidéo. Enfin, notons la présence de trois Apple Store à Montréal (centre-ville), à Laval et à Pointe-Claire.

Produits de base : le fameux dépanneur (épicer) vous rendra un fier service en cas d'oubli d'un produit de base ou d'apéritif improvisé ! On en trouve à peu près partout et leurs horaires sont souvent étendus ; certains sont même ouverts 24 h/24.

LA RÉFÉRENCE DANS LA VENTE DES MANTEAUX
ET ACCESSOIRES D'HIVER AU QUÉBEC

L'HIVER QUÉBÉCOIS N'AURA JAMAIS ÉTÉ AUSSI AGRÉABLE



Brador Hiver c'est :

- ✓ L'unique magasin-entrepôt de manteaux et d'accessoires d'hiver depuis 1977.
- ✓ Un lieu où les nouveaux arrivants bénéficient de judicieux conseils.
- ✓ L'endroit idéal pour s'habiller pour l'hiver de la tête aux pieds, pour toute la famille.
- ✓ Les meilleures marques de manteaux conçus pour les hivers canadiens soldés toute l'année.
- ✓ Un personnel expérimenté et attentionné.
- ✓ Un service de stylisme et de conseils personnalisés.

VENEZ VIVRE L'EXPÉRIENCE !

www.BradorHiver.com

Les marchés publics

Ces royaumes de senteurs et de saveurs sont ouverts tous les jours, mais leurs horaires diffèrent selon les jours.

Le plus connu d'entre eux est sans conteste le marché Jean-Talon (un des plus grands marchés en Amérique du Nord), qui déploie ses étals dans la Petite-Italie, à cinq minutes à pied du métro Jean-Talon. Quelle que soit la saison, vous y trouverez des spécialités locales telles que le cidre de glace ou le sirop d'érable, mais également une variété de viandes et de fromages de qualité. L'endroit est aussi apprécié pour ses boutiques de produits fins et d'épices exotiques, mais aussi ses kiosques (échoppes) et restaurants, endroits tout désignés pour faire une pause pendant ses courses.

Dans le Sud-Ouest de l'île, à deux pas du canal Lachine, se dresse le marché Atwater, l'un des plus beaux édifices de Montréal d'architecture art déco. Le Marché Maisonneuve, situé dans l'arrondissement Mercier-Hochelaga-Maisonneuve, et le Marché de Lachine, sont également de belles adresses.

→ Pour tout savoir sur les marchés publics de la ville :

marchespublics-mtl.com

→ L'Association des marchés publics du Québec (AMPQ)

vous sera très utile pour élargir votre recherche
aux environs de Montréal : ampq.ca

Les centres d'achat et les artères commerçantes

Si vous êtes accro au magasinage, vous emprunterez forcément la rue Sainte-Catherine, plus grande artère commerciale de Montréal, qui concentre beaucoup de boutiques internationales de mode. Les grands magasins emblématiques La Baie d'Hudson et Simons font aussi partie du paysage. La rue Saint-Denis, l'avenue du Mont-Royal et le boulevard Saint-Laurent sont d'autres artères incontournables pour faire des achats. Malheureusement, ces artères ont tendance à être de plus en plus boudées par les consommateurs qui se tournent davantage vers les centres d'achats, qui offrent l'avantage d'un large choix d'enseignes, mais aussi celui du stationnement.

Montréal compte ainsi quelques grands centres commerciaux où des enseignes de toutes sortes cohabitent en un même lieu (restaurants, chaussures, décoration, téléphonie, boutiques de

mode, cosmétique, etc.). Les plus connues du centre-ville sont le Complexe les Ailes, le Centre Eaton et le Complexe Alexis Nihon. En périphérie, on se tournera vers le Centre Rockland, le Carrefour Laval ou encore, le Quartier DIX30 (sur la Rive-Sud), un immense complexe de plus de 300 commerces. **Bon à savoir :** les soldes n'étant soumis à aucune réglementation, les magasins proposent des rabais toute l'année. Les promotions sont particulièrement avantageuses lors du Vendredi fou (« Black Friday »), le lendemain du Thanksgiving américain, et du solde d'Après-Noël (« Boxing Day »), le 26 décembre.

Les heures d'ouverture des commerces

Au Québec, la plupart des magasins sont ouverts sept jours sur sept, avec des horaires qui peuvent varier en fonction du secteur. Les commerces de détail du centre-ville, qui bénéficie du statut de zone touristique, sont ainsi autorisés à être ouverts 24 h/24 s'ils le souhaitent (jusqu'en 2020 au moins). La zone en question comprend le Casino de Montréal, le Quartier chinois, le Quartier latin, le Quartier des spectacles, le Vieux-Montréal et le Village.

De manière générale, les heures d'ouverture des commerces s'établissent comme suit

- du lundi au mercredi de 9 h à 18 h
- les jeudi et vendredi, de 9 h à 21 h
- le samedi, de 9 h à 17 h
- le dimanche de 12 h à 17 h

Les supermarchés sont généralement ouverts tous les jours jusqu'à 21 h et les dépanneurs jusqu'à 23 h (24 h/24 pour certains d'entre eux).

Les services et les pourboires

Au Québec, la plupart des biens et services font l'objet de taxes à la consommation, imposées par les gouvernements du Canada et du Québec :

- la taxe sur les produits et services (TPS) du Canada : 5 % sur le prix de vente.
- la taxe de vente du Québec (TVQ) : 9,975 % (calculée sur le prix de vente sans la TPS).

Sauf exception, ces taxes ne sont pas incluses dans le prix indiqué ; il faut donc rajouter 15 % pour connaître la facture totale.

Au restaurant, si l'on vous sert à table, il est généralement convenu de laisser un pourboire de 15 % du montant de l'addition avant taxes, que vous pouvez bien sûr majorer si vous le souhaitez.

Dans les bars, il est courant de laisser 1 à 2 \$CAN par consommation et 1 à 2 \$CAN pour le vestiaire. Dans les cafés où le service se fait au comptoir, le pourboire n'est pas obligatoire, de même que dans les restaurants rapides. Il est toutefois courant de voir un contenant à pourboires près de la caisse, mais c'est à la discrétion de chacun.

Pour tous les autres services, par exemple chez le coiffeur ou dans un taxi, il est d'usage de donner 10 à 15 % de la note.

Les réseaux d'échanges et de services

La solidarité vous inspire ? La Banque d'échanges communautaires de services (BECS) est un système de troc qui s'appuie sur les compétences des uns et des autres. Tarif : 15 \$CAN annuels pour devenir membre.

→ becs.ca

À noter également, le réseau de l'Accorderie, présent dans tout le Grand Montréal et ailleurs au Québec. Créé en 2002, il propose à ses membres un système d'échange de services d'éducation à la coopération entre les personnes.

→ accorderie.ca

Des produits exemptés de taxes

Voici une liste non exhaustive de produits exempts de taxes :

- les produits de base (viande, œufs, céréales, produits laitiers, poissons)
- eaux, jus et boissons de plus de 600 millilitres
- aliments pour bébé préparés et emballés
- contenant de crème glacée, assortiment de petits gâteaux

Attention : les biens achetés dans un commerce d'occasion sont taxables, sauf pour les magasins exploités par un organisme de bienfaisance, si ce dernier est enregistré.

Vous pouvez aussi faire un tour sur le site de l'organisme Troc-tes-Trucs : troctestrucs.qc.ca

N'oubliez pas non plus de suivre des groupes Facebook de votre quartier : les résidents y échangent ou vendent à prix modiques une grande variété de biens et de services.

UTILISER LES SERVICES MUNICIPAUX

Les services de la Ville de Montréal pour les nouveaux arrivants

La métropole, qui accueille une grande partie des nouveaux arrivants au Québec, a mis sur pied un site de recherche personnalisé baptisé « Montréal, nouveau départ ». Ce portail d'information donne accès à une grande quantité de ressources touchant aux démarches administratives, services de santé, logements, emplois, études, etc., en fonction de son statut d'immigration.

→ ville.montreal.qc.ca/nouveaudepart

Les services en ligne

Le site de la Ville de Montréal vous donne accès à de nombreux renseignements, entre autres sur :

- **la vie communautaire et l'éducation** : études, services de garde, jardins communautaires, bibliothèques et maisons de la culture, répertoire d'organismes de services aux citoyens, etc.
- **l'environnement et le développement durable** : mise en avant des éco-quartiers et des écocentres, actions de la ville concernant le développement durable, etc.

Vous avez un différend avec la Ville de Montréal ?

L'Ombudsman de Montréal peut vous aider : ce recours est confidentiel, gratuit et efficace. Toute personne qui se croit lésée en raison d'une décision, action ou omission de la Ville peut s'adresser à l'Ombudsman de Montréal.

ombudsmandemontreal.com

- **la collecte, l'entretien et le déneigement** : jours de collecte des déchets, opérations de déneigement, corvée de propreté dans votre quartier, etc.
- **le droit et la réglementation** : règlements municipaux, permis et constats d'infractions, réclamations à la ville.
- **l'habitation et la taxation** : compte de taxe, programmes d'aide financière au logement, etc.

→ ville.montreal.qc.ca (onglet Services aux citoyens)

Le 311, la ligne d'information

Lancée en 2007, cette ligne téléphonique du Réseau Accès Montréal permet de répondre à des questions pratiques comme les horaires d'ouverture des bibliothèques ou le ramassage des ordures (vidanges). Vous pouvez également adresser des demandes aux services municipaux ou une plainte à ce numéro.

Le 311 est accessible du lundi au vendredi de 8 h 30 à 20 h 30, ainsi que le samedi, le dimanche et les jours fériés de 9 h à 17 h.

Les services municipaux de police

Le SPVM (Service de police de la Ville de Montréal) offre également des services de proximité aux citoyens. Vous pouvez solliciter l'un des 32 postes de quartier qui quadrillent le territoire montréalais.

Pour toute urgence composez le **911**

→ Pour tout renseignement : spvm.qc.ca

Pour un Montréal citoyen

Faire Montréal est une plateforme d'échange entre la Ville et les citoyens, qui vise à dynamiser la mobilisation de la communauté autour de projets porteurs et durables, regroupés au sein de 12 écosystèmes, parmi lesquels, par exemple, « Ville écoresponsable », « Ville numérique et sensible », « Ville des espaces de collaboration » ou encore « Ville internationale ». Pour impliquer les citoyens dans les dizaines de projets, la Ville a mis au point des moyens de collaboration innovants, qui vont de l'appel à la participation publique jusqu'à des outils de mesure des retombées sociales et économiques de l'investissement porté.

fairemtl.ca

MONTREAL, NOUVEAU DÉPART

Des réponses à
mes questions pour
bien m'installer

montreal.ca/nouveaudepart



Bureau
d'intégration des
nouveaux arrivants

Montréal 

SE FAIRE SOIGNER

Ce qui est couvert, ce qui ne l'est pas

Si vous possédez la carte soleil de la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ), de nombreux actes médicaux vous seront remboursés. C'est le cas de toutes les visites ou procédures administrées par un omnipraticien (généraliste) ou un spécialiste. Cela comprend les actes diagnostiques et thérapeutiques, les traitements psychiatriques, la chirurgie, la radiologie et l'anesthésie. Attention : le système de santé étant surchargé, les délais d'attente pour accéder à un spécialiste sont très longs.

À l'inverse, certains soins ne sont pas pris en charge par le système de santé publique québécois. Les soins dentaires et optométriques (examens de la vue et lunettes, entre autres) appartiennent à cette catégorie. Dans les deux cas, les frais peuvent être élevés. Certains décident de souscrire une assurance privée complémentaire pour amortir les coûts, si ces derniers ne sont pas couverts non plus par une assurance collective souscrite par un employeur.

Afin de vous guider dans le choix de votre assurance privée, consultez le site de l'Ombudsman des assurances de personnes.

→ oapcanada.ca

À noter : les soins dentaires sont gratuits pour les enfants de moins de 10 ans. Les soins optométriques sont gratuits pour les enfants de moins de 18 ans et les personnes de plus de 65 ans.

Le délai de carence

Un délai de carence de 3 mois peut s'appliquer aux nouveaux résidents du Québec. Cela signifie qu'ils devront prendre en charge les dépenses liées à leur santé durant cette période. Si c'est votre cas, vous pouvez choisir de souscrire une assurance privée temporaire auprès d'institutions comme Desjardins, La Capitale, Sun Life, Manuvie, pour n'en citer que quelques-unes. À noter que le délai de carence ne s'applique pas aux femmes enceintes.

Ce délai de carence ne vous concerne pas si vous faites partie des pays européens qui ont conclu une entente avec le Québec, comme la France, la Belgique ou la Roumanie. Vous devrez malgré tout fournir une preuve d'assurance ou une attestation d'affiliation au régime de sécurité sociale de votre pays d'origine.

→ Pour connaître la liste complète des pays signataires d'une entente, consultez le site de la RAMQ : ramq.gouv.qc.ca/fr/immigrants-travailleurs-etudiants-etranagers/assurance-maladie/Pages/ententes-autres-pays.aspx

La carte soleil et l'assurance médicaments

L'une des premières choses à faire en arrivant au Québec est de vous inscrire à la Régie d'assurance maladie du Québec (RAMQ) pour obtenir votre carte d'assurance maladie, souvent appelée « carte soleil » en raison du soleil qui figure dessus. Cette carte vous donnera accès aux services offerts gratuitement par le réseau de la santé, mais aussi au régime public d'assurance médicaments.

Lors d'une première inscription à la Régie d'assurance maladie du Québec, l'adhésion à l'assurance médicaments est automatique, car elle est obligatoire. Les médicaments ne sont pas gratuits, mais seule une petite partie doit être payée (une contribution), qui est plafonnée à 88,83 \$CAN mensuels. Pour les personnes possédant une assurance privée, par le biais de leur travail par exemple, elle est prise en charge par ce régime privé. Il ne faudra alors pas omettre d'en informer la RAMQ pour se désinscrire du système public.

Dans le cas d'une couverture par le régime public, il faut payer une prime (allant de 0 \$CAN à 667 \$CAN selon les tarifs en vigueur depuis le 1^{er} juillet 2017) perçue lors de la déclaration annuelle de revenus.

À noter : les résidents temporaires ne sont pas admissibles à l'assurance médicaments, sauf exception. Ils peuvent toutefois souscrire à une assurance privée personnelle.

→ ramq.gouv.qc.ca

Les assurances privées et celles offertes par l'employeur

Certains employeurs offrent à leurs salariés des assurances collectives (complémentaires santé) qui couvrent certains soins non pris en charge par la RAMQ, par exemple les soins dentaires et d'ophtométrie, les services d'un psychologue, d'un acupuncteur, d'un massothérapeute, etc. Les types de soins couverts et les montants alloués sont très différents d'un régime à l'autre.

Où se faire soigner ?

Les pharmacies ainsi que les CLSC peuvent généralement vous remettre une liste de médecins et de ressources santé à proximité de chez vous.

Les sites suivants vous permettront de localiser les services de santé proches de chez vous : CLSC, cliniques, hôpitaux et autres.

→ Île de Montréal : santemontreal.qc.ca

→ Laval : lavalensante.com

→ Rive-Nord (Laurentides) : santelaurentides.gouv.qc.ca

→ Rive-Sud (Montréal) : santemontreal.qc.ca

Lorsque vous vous déplacez pour rencontrer un professionnel de la santé, n'oubliez pas votre carte d'assurance. Elle vous permettra de ne pas avoir à avancer les frais médicaux. Assurez-vous aussi que le médecin ou le spécialiste que vous voulez voir participe au régime d'assurance maladie du Québec, pour ne pas avoir à payer la consultation.

MÉDECIN DE FAMILLE

Au Québec, mettre la main sur un médecin de famille n'est pas une sinécure. Sachez aussi qu'il ne se déplace pas à domicile. La solution la plus simple consiste à s'inscrire sur la liste d'attente au guichet d'accès à un médecin de famille. La prise en charge sera en revanche plus rapide pour un état nécessitant des soins particuliers, par exemple une femme enceinte. Veillez dans ce cas à prévenir le CLSC de votre quartier.

CENTRE LOCAL DE SERVICES COMMUNAUTAIRES (CLSC)

La plupart de ces établissements publics proposent des consultations médicales sans rendez-vous, avec pour conséquence des temps d'attente parfois longs. Des services sociaux y sont également offerts. Attention : ils ne dispensent pas tous les soins. Pour ne pas perdre votre temps, renseignez-vous avant sur les attributions et les services offerts par le CLSC où vous souhaitez vous rendre. Ce dernier pourra vous aiguiller vers le bon endroit, le cas échéant.

CLINIQUES MÉDICALES

Vous trouverez généralement dans ces structures – que ce soit des groupes de médecin de famille (GMF) ou des unités de médecine

familiale (UMF) – des médecins travaillant en collaboration avec d'autres professionnels de la santé (infirmières, psychologues, kinésiolesgues, etc.). Là encore, si vous avez opté pour une consultation sans rendez-vous, vous devrez vous armer de patience – ou vous lever tôt. Une file d'attente apparaît souvent avant l'ouverture des portes, partant du principe que le premier arrivé sera le premier servi. Pour éviter les embouteillages, des cliniques offrent la possibilité de prendre rendez-vous la veille. Autre solution : un service de rappel qui vous prévient de votre avancement dans la file d'attente, mais il est payant.

Notez que l'accès à un spécialiste passe d'abord par un médecin. Nul besoin en revanche d'être référé pour prendre rendez-vous chez un dentiste ou un optométriste (ophtalmologiste), dont la grille tarifaire varie d'un praticien à l'autre.

Vous pouvez aussi obtenir une consultation gratuite dans votre clinique habituelle en passant par le site Bonjour-santé. Les abonnés peuvent aussi avoir accès à un médecin spécialiste ou prendre rendez-vous gratuitement avec un médecin dans la journée (15,25 \$CAN plus taxes pour les non abonnés).

→ bonjour-sante.ca

URGENCES

Si la situation l'exige, vous pouvez vous diriger vers le service des urgences de l'hôpital le plus proche, 24 h/24. Pour ne pas engorger ces unités saturées, vous pouvez composer le 811, qui correspond au numéro d'Info-Santé, disponible lui aussi 24 h/24. Une infirmière vous dirigera vers la ressource appropriée, en cas de doute sur votre état.

QUELQUES NUMÉROS À CONNAÎTRE :

911 : médecins, ambulances, pompiers, police pour Montréal et Québec; composer le 0 pour le reste de la province.

1 800 463-5060 : centre antipoison du Québec.

SORTIR DANS LE GRAND MONTRÉAL

Pour découvrir les attraits de Montréal et de ses environs et pour planifier des sorties en tout genre, les sites des offices de tourisme sont une bonne porte d'entrée :

- Île de Montréal : mtl.org
- Laval : tourismelaval.com
- Rive-Nord (Laurentides) : laurentides.com
- Rive-Sud (Montréal) : tourisme-monteregie.qc.ca

Pour découvrir les activités culturelles et festives de Montréal :

- quoifaire.com
- ville.montreal.qc.ca/culture/quoi-faire-montreal

Bon à savoir : la carte Accès Montréal (pour 8 \$CAN) donne droit à des rabais dans une centaine d'endroits à travers la ville (activités sportives, concerts, spectacles, cinémas, théâtres, festivals, etc.)

- ville.montreal.qc.ca/carteaccesmtl

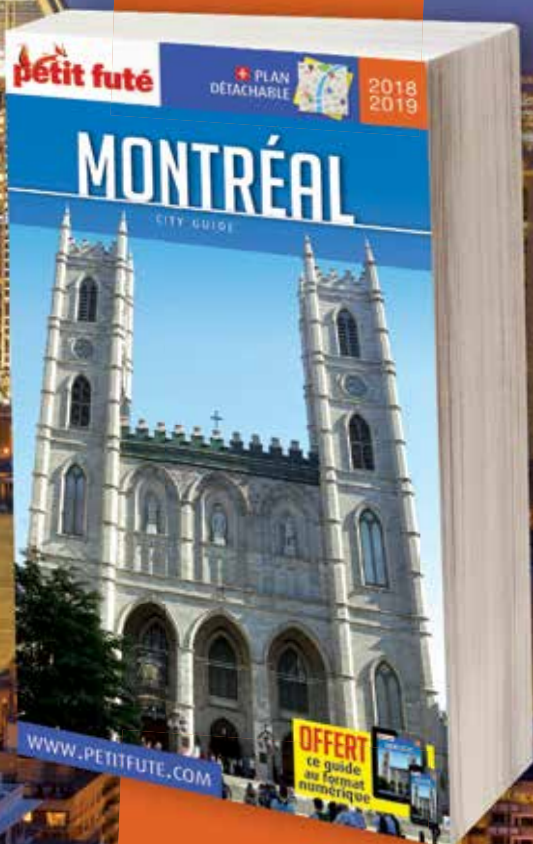
Des loisirs en toute saison

Beau temps mauvais temps, les Montréalais ne se privent pas pour se dépenser, n'hésitant pas à braver le froid en hiver. Les 19 grands parcs de Montréal dont celui de Maisonneuve, La Fontaine, Jarry, Jeanne-Mance, Jean-Drapeau facilitent cette envie de prendre l'air. Les habitants de la métropole sont particulièrement attachés à ces espaces verts qu'ils envahissent chaque fin de semaine en été pour se promener, se prélasser, pratiquer diverses activités, pique-niquer ou fêter l'anniversaire de leurs enfants... Avec 880 km de pistes cyclables, le vélo figure parmi les loisirs incontournables, de même que le patin en hiver (avec 260 patinoires et ronds de glace aménagés) ou la natation en été ; la métropole mettant à disposition 74 piscines extérieures et 48 piscines intérieures, dont les plus importantes se situent au complexe Claude-Robillard et au Parc olympique. Les adeptes de randonnée peuvent parcourir les 15 km qui relient les trois sommets du mont Royal.

Le Centre de la nature à Laval, un parc urbain de plus de 50 hectares, est lui aussi propice aux activités de plein air, en famille ou entre amis. Même chose au parc régional Michel-Chartrand à Longueuil, où la nature se déguste quelle que soit la saison. **Bon à savoir :** à Montréal, vous pouvez également pratiquer le rafting dans les rapides de Lachine ou le surf sur la vague permanente du Saint-Laurent au niveau d'Habitat 67.

- Grands parcs de Montréal : ville.montreal.qc.ca/grandsparcs
- Parc du Mont-Royal : lemontroyal.qc.ca

NOUVELLE EDITION



**version
numérique
offerte***



*version offerte sous réserve de l'achat de la version papier

En vente chez votre
libraire et sur internet
www.petitfute.com

Suivez-nous
aussi sur



→ Centre de la Nature de Laval :

laval.ca/centredelanature/Pages/Fr/accueil.aspx

→ Parc Michel-Chartrand : longueuil.quebec/fr/parc-michel-chartrand

Des installations et des événements sportifs et récréatifs

Les férus de sport bénéficient d'installations de qualité qui proposent aussi des activités récréatives pour tous comme la danse, la peinture ou encore la musique. Les plus importantes sont le Centre Pierre-Charbonneau, complexe multidisciplinaire situé au cœur du Parc olympique, le Complexe récréatif Gadbois dans le Sud-Ouest de l'île de Montréal, et le complexe sportif Claude-Robillard, dans l'arrondissement d'Ahuntsic-Cartierville. Le parc Jean-Drapeau propose un complexe aquatique, un bassin olympique, le circuit Gilles-Villeneuve, des plages et des pistes cyclables. D'autres équipements sont disponibles dans chaque quartier : rendez-vous sur le site internet de votre arrondissement.

Pour connaître la programmation et vous inscrire aux activités proposées par la Ville de Montréal et ses partenaires :

→ loisirs enligne.ville.montreal.qc.ca/LudiklC2Prd/Pages/Anonyme/Recherche/Page.fr.aspx?m=1

→ sportsmontreal.com

Bien s'habiller en hiver

Les hivers québécois sont réputés pour leur froid, souvent neigeux, humides et venteux. Le choix des vêtements revêt une importance capitale que le nouvel arrivant a tout intérêt à anticiper. Des bottes à -40° C à la fameuse technique de l'oignon, qui consiste à superposer des couches bien précises de vêtements, l'important est de toujours conserver son corps au chaud et au sec, au quotidien ou lors d'activités à l'extérieur.

Parmi les nombreuses enseignes spécialisées au Québec, il en est une qui organise même des ateliers pour bien équiper toute la famille : Brador Hiver. Ces ateliers permettent de recevoir les conseils personnalisés d'experts, qui vous aideront à déterminer les vêtements qui sauront répondre à vos besoins et à votre morphologie.

bradorhiver.com

La Ville de Laval et ses partenaires :

→ laval.ca/Pages/Fr/Activites/inscriptions-activites-loisir.aspx

La Ville de Longueuil et ses partenaires :

→ loisir.longueuil.quebec/inscription

Les centres sportifs universitaires sont également bien dotés en équipements de qualité. Enfants et adultes peuvent avoir accès à leurs cours. Le CEPsum (Centre sportif de l'Université de Montréal) est l'un d'eux. Il comprend une salle de musculation, une piscine olympique et une patinoire.

→ cepsum.umontreal.ca

Parmi les grands événements sportifs qui animent la ville, il faut citer le Grand Prix du Canada de Formule 1 sur l'île Sainte-Hélène, ou le tournoi de tennis de la Coupe Rogers au stade IGA, accolé au parc Jarry. Vous pouvez aussi encourager les Canadiens de Montréal (hockey) au Centre Bell, l'Impact de Montréal (soccer, le football des Européens) au stade Saputo (face au Stade olympique), les Alouettes (football canadien) au stade Percival-Molson, à deux pas du parc Jeanne-Mance, sans oublier les coureurs du marathon de Montréal, qui a lieu généralement le 3^e dimanche de septembre.

Des lieux et des événements culturels

La réputation de Montréal en matière culturelle n'est plus à faire. Bouillonnante, la métropole accueille plus d'une centaine de festivals qui contribuent à son rayonnement, dont certains d'envergure internationale. Quelques exemples :

- les Francofolies (juin)
- le Festival international de jazz (juin-juillet)
- Nuits d'Afrique (juillet)
- Montréal en lumière (février)
- Igloofest (janvier-février)
- Osheaga (août)

Retrouvez les agendas culturels sur :

→ lavitrine.com

→ sorstu.ca

→ voir.ca

→ atuvu.ca

MONTRÉAL, CAPITALE DES SORTIES CULTURELLES ALTERNATIVES

Il existe une Montréal des sorties originales, qui en font une capitale culturelle incontournable. Des expériences inattendues qu'affectionnent particulièrement les habitants et qu'il appartient à chaque nouvel arrivant de découvrir. En voici quelques-unes.

1. MUSÉE MCCORD (CENTRE-VILLE)

Avec ses expositions modernes et interactives, ce musée d'histoire sociale se consacre au patrimoine et à l'histoire canadiens : archives textes et photos, des peintures, dessins et des arts décoratifs.

2. TOHU (VILLERAY-ST-MICHEL-PARC EXTENSION)

La TOHU possède la seule scène circulaire de cirque en Amérique du Nord. Elle accueille des créations québécoises mais aussi les plus grandes compagnies d'ailleurs autour d'une programmation éclectique et familiale.

3. AGORA DE LA DANSE (QUARTIER DES SPECTACLES)

C'est le premier lieu consacré à la danse contemporaine au Québec. 27 ans après sa création, l'Agora a déménagé au cœur du Quartier des spectacles mais continue à soutenir activement la création chorégraphique et les artistes québécois émergents.

4. CENTRE PHI (VIEUX-MONTRÉAL)

Ce lieu multifonctionnel comprend un studio de création et de production à la pointe de la technologie, une galerie d'art, un cinéma, un théâtre et un espace de performances. Édifice historique joliment restauré, le Centre Phi concentre tous les arts à un même endroit.

5. ESPACE LIBRE (VILLE-MARIE)

C'est le théâtre montréalais des créations expérimentales depuis trente ans. La programmation de ce « théâtre d'art et de ville » compte chaque année une quinzaine de pièces audacieuses, loin des classiques et du convenu.

**LA
VITRINE
.COM
VOTRE
GUICHET
CULTUREL**

VOTRE ENTRÉE POUR SORTIR 2022

2-22

L'unique adresse pour
planifier vos sorties culturelles.

2, rue Sainte-Catherine Est
Quartier des spectacles
📍 Saint-Laurent
514 285-4545, poste 1

Québec

Montréal

TOURISME /
MONTREAL

QUÉBECOR

COSSETTE

**LA
VITRINE
.COM
VOTRE
GUICHET
CULTUREL**

LE QUARTIER DES SPECTACLES ET LA PLACE DES ARTS

Poumon culturel de Montréal, le Quartier des spectacles se situe au centre-ville. À lui seul, il représente 80 lieux de diffusion et près de 40 festivals. On y retrouve la plus grande concentration et la plus grande diversité de lieux culturels en Amérique du Nord, et tout ça sur 1 km² ! La Place des Arts figure dans ce quadrilatère ; c'est le plus vaste complexe culturel et artistique au Canada. Un peu à l'écart, sur le boulevard Saint-Laurent, la Société des arts technologiques (SAT) offre une programmation associant le numérique et les technologies immersives.

→ quartierdesspectacles.com

→ placedesarts.com

LES THÉÂTRES

Outre les théâtres de la Place des Arts, Montréal compte plusieurs salles avec des programmations de qualité comme le Théâtre du Nouveau Monde (TNM), le Théâtre de Quatre sous, l'Espace Go, le Théâtre du Rideau Vert, La Chapelle, ou encore Usine C. Chaque année à la fin du mois de mai, le Festival TransAmériques propose au public des créations de danse, théâtre et performances. Le théâtre de Verdure, situé dans le Parc La Fontaine, est un lieu très apprécié pour ses spectacles gratuits tout l'été. L'amphithéâtre de 2 500 places accueille une belle programmation. Les Grands Ballets Canadiens de Montréal et l'Orchestre métropolitain du Grand Montréal figurent parmi ses partenaires illustres.

LA MUSIQUE ET LES SALLES DE SPECTACLE

Les amateurs de musique connaissent bien le MTELUS (anciennement Métropolis), le Club Soda, le Théâtre Corona, l'Olympia ou encore L'Astral. Des salles de taille plus modeste comme la Sala Rossa, le cabaret du Lion d'Or ou le Théâtre Fairmount ont aussi leurs faveurs. Le Centre Bell accueille quant à lui des concerts de grande envergure, avec leur cortège de vedettes internationales.

Ville de création et de diffusion, Montréal accorde une belle place aux artistes émergents et dans bien des styles, comme la scène pop et indépendante qui possède son propre festival (Pop Montréal). La scène électro n'est pas en reste avec des festivals comme Mutek, MEG Montréal ou Piknic Electronik, qui attirent des milliers de spectateurs et les meilleurs DJ de la scène alternative. De nombreux artistes et groupes montréalais sont connus à l'international. On

peut citer Arcade Fire, Patrick Watson, Voivod, Godspeed You! Black Emperor ou encore les rappeurs de Dead Obies.

Le classique jouit aussi d'une belle tribune grâce à l'Orchestre symphonique de Montréal (OSM) et l'Orchestre métropolitain, tous deux dirigés par des chefs de renom : Kent Nagano et Yannick Nézet-Séguin.

LES ARTS DU CIRQUE

Place forte des arts du cirque, Montréal rayonne à l'international grâce à des compagnies comme le Cirque du Soleil, Les 7 doigts de la main et le Cirque Éloize. Le festival urbain Montréal Complètement Cirque, organisé chaque été par la TOHU, met en valeur le talent des créateurs et participe à la diffusion de la diversité des formes artistiques. Le Cirque du Soleil a pour habitude d'installer son grand chapiteau dans le Vieux-Port. Naturellement, il est conseillé de prendre ses places à l'avance.

Acheter des places de spectacles

Réseau admission

achat en ligne ou par téléphone :

1-855-790-1245 (tous les jours, 8h-22h)

admission.com

Ticketpro

Achat en ligne ou par téléphone :

(514)-790-1111 ou 1-866-908-9090 (tous les jours, 9h-22h)

ticketpro.ca

La Vitrine

Achat en ligne ou sur place :

2, rue Sainte-Catherine Est. Tél : 514 285-4545 ou 1 866 924-5538.

Ouvert le dimanche et le lundi, de 11 h à 18 h ; du mardi au

samedi, de 11 h à 20 h. La Vitrine met en vente des billets inven-

dus de dernière minute dont les rabais peuvent aller jusqu'à 50 %.

Inscrivez-vous à leur infolettre pour être au courant des bonnes affaires.

lavitrine.com

LE CINÉMA

Vous pouvez assister à des séances en français ou en anglais selon les cinémas. Les cinémas Beaubien et du Parc sont les rares à diffuser du cinéma d'art et d'essai en version originale sous-titrée en français ou en anglais (pour le cinéma du Parc). Prévoyez de 10 à 15 \$CAN pour une séance. La plupart des grandes salles offrent des billets à tarif réduit le mardi ou le mercredi. La carte Scène (gratuite), valable dans certains complexes comme celui du Quartier latin, donne droit à un film gratuit à l'achat de 10 séances. Autre astuce : le Dollar Cinéma, qui propose des séances à un tarif unique de 2,50 \$CAN (uniquement en anglais).

Depuis quelques années, le cinéma québécois peut s'appuyer sur des ambassadeurs de renom comme Xavier Dolan, Denis Villeneuve ou encore Jean-Marc Vallée, qui mènent tous une carrière internationale. Il compte aussi quelques rendez-vous révélateurs de sa richesse et sa diversité : les Rendez-vous du cinéma québécois, les Rencontres internationales du film documentaire, le Festival des Films du monde, le festival du Nouveau Cinéma.

Gastronomie et spécialités culinaires locales

Les Montréalais apprécient les plaisirs de la table et le grand nombre de restaurants présents en ville en atteste. La cuisine est à l'image de la métropole : généreuse, cosmopolite et multiethnique. Il y en a pour tous les goûts et les budgets. Plusieurs événements annuels permettent de célébrer la richesse et la variété des spécialités locales.

Parmi eux : MTL à table (novembre), le Festival Montréal en lumière, qui met à l'honneur en février des chefs d'ici et d'ailleurs, un carnaval culinaire qui permet de créer chez soi un restaurant éphémère, la Poutine Week (février), Bouffons MTL (juillet) et le Grand Ribfest (été). **Bon à savoir** : des visites gourmandes sont organisées dans certains quartiers de la ville pour en déguster les saveurs. Par exemple, Local Montréal Visites Gourmandes vous fera découvrir la vie intime du Mile End et du Vieux-Montréal, tandis que Fitz & Follwell vous offrira notamment un voyage gustatif dans Montréal-Sud, à travers le Quartier chinois, le Red Light, le Quartier juif et le Petit Portugal.

→ localmontrealtours.com

→ fitzandfollwell.com

Pour trouver un restaurant à Montréal :

→ restomontreal.ca

→ guiderestos.com

→ zomato.com

Pour les amateurs d'alcool, ces rendez-vous devraient vous intéresser :

→ La Grande Dégustation en novembre, pour les amateurs de vins, bières et spiritueux : lagrandedegustation.com

→ Le festival Mondial de la bière, un des événements brassicoles parmi les plus importants en Amérique du Nord : festivalmondialbiere.qc.ca

→ Le Happening gourmand, qui propose des tables d'hôte à prix réduits : happeninggourmand.com

LES SPÉCIALITÉS LOCALES

Elles ont pour nom bagel, poutine, viande fumée (ou « smoked meat ») ou encore sirop d'érable. Composée de frites, d'une sauce brune (« gravy ») et de fromage cheddar en grains (dit « kwik-kwik », pour le son produit par la mastication), la poutine se décline en dizaines de versions, jusqu'à la poutiflette ou encore celle au foie gras. Outre les brasseries, dont certaines rivalisent de créativité, les adresses phares pour en consommer sont La Banquise, Ma'am Bolduc, Poutineville ou encore la chaîne Frites Alors ! Pour déguster le fameux smoked meat, on se rendra chez Schwartz's, sur le boulevard Saint-Laurent, ou encore chez Reuben's ou au Dunn's Famous, tous les deux au centre-ville. Un classique de renommée internationale ! Pour accéder aux nombreuses spécialités à base de sirop d'érable, vous pourrez vous rendre dans les marchés publics ou dans des épiceries comme Les Délices de l'érable dans le Vieux-Montréal.

LES BIÈRES ARTISANALES

Le Québec peut se targuer de proposer d'excellentes bières, et il peut dire merci à ses microbrasseries et brasseries artisanales. À Montréal, plusieurs bars brassent leurs propres bières ou proposent un vaste choix de mousses québécoises. Des lieux comme Boswell, Glutenberg et Helm sont réputés pour la qualité de leurs bières, de même que Benelux, à Verdun. La banlieue n'est pas en reste : citons par exemple Les Trois Mousquetaires à Brossard et la ferme brasserie Schoune (Saint-Polycarpe) pour la Rive-Sud ; et les microbrasseries Kruhn (Blainville) et Noire et

Blanche (Saint-Eustache) pour la Rive-Nord. **Bon à savoir :** Visites des brasseries artisanales de Montréal offre des visites guidées dans trois microbrasseries réputées.

→ montrealcraftbeertours.com

CUISINE DE RUE

Après 66 ans d'interdiction, la cuisine de rue est réapparue à Montréal en 2013. Une cinquantaine de camions de restauration ambulante sillonnent les rues de la ville, se postant notamment aux abords des grands festivals. Ils proposent une cuisine peu chère et métissée, mais toujours de qualité. Parmi les rendez-vous incontournables : les Premiers Vendredis, de mai à octobre au Parc olympique. Ni plus ni moins que le plus grand rassemblement de camions de cuisine de rue au Canada !

→ Pour localiser les camions et connaître les divers événements :
cuisinederue.org

Une vie nocturne animée

Que ce soit pour prendre une bière, danser toute la nuit ou assister à un spectacle, Montréal a ce qu'il vous faut ! Impossible de s'ennuyer dans cette métropole à la programmation foisonnante, où chaque bar ou salle de concert révèle une personnalité à part. Le boulevard Saint-Laurent, mais aussi les rues Saint-Denis, Sainte-Catherine ou encore l'avenue du Mont-Royal, appartiennent à ces artères incontournables la nuit. Côté bars, les Foufounes électriques, le Quai des brumes, le Verre Bouteille ou encore l'Escogriffe Bar sont devenus des institutions. Des endroits comme le NewSpeak ou le New City Gas ont quant à eux les faveurs des amateurs d'électro et de hip-hop, tandis que les férus de jazz savourent leur festin musical à l'Upstairs, sur la rue Crescent, où quelques pubs exhalent le parfum convivial de l'Irlande. Ajoutons aussi le Club Balattou (autre institution) épicerie de la musique africaine à Montréal ou les soirées dansantes et déguisées de l'entêtant Speakeasy Électro-Swing au Cabaret du Lion d'Or. Ce ne sont là que quelques exemples d'une ville qui ne manque pas de prétextes pour faire chavirer une soirée. En parlant de speakeasy, Montréal ne fait pas exception à la tendance des fameux « bars cachés ». Saurez-vous les trouver ? Pour planifier une sortie :

→ nightlife.ca

→ narcity.com

Échappées belles dans les alentours de Montréal

Chaque fin de semaine, les Montréalais sont nombreux à partir s'oxygéner dans la nature environnante, en particulier dans les Laurentides et les Cantons-de-l'Est, deux régions où les forêts, lacs et monts sont abondants, à seulement une heure de Montréal. La rivière des Mille-Îles (un archipel à découvrir notamment en kayak), les plages surprenantes de l'Ouest-de-l'Île ou encore les monts Saint-Bruno et Saint-Hilaire sont d'autres attraits facilement accessibles dans la région métropolitaine.

Les parcs nationaux gérés par la Sépaq (Société des établissements de plein air du Québec) sont une belle façon de découvrir les grands espaces du Québec. Ils sont autant appréciés pour la variété de leurs activités (randonnée, vélo, kayak, observation de la faune, etc.) que la qualité des hébergements et des installations. Le parc national des Îles-de-Boucherville est l'un d'eux ; il est situé à quelques kilomètres seulement de Montréal.

Le tarif d'accès à la journée est de 8,50 \$CAN par adulte et gratuit pour les 17 ans et moins. Vous pouvez aussi vous procurer une carte annuelle pour visiter un parc (42,50 \$CAN) ou l'ensemble des parcs du réseau (76,50 \$CAN). Là encore, les 17 ans et moins en sont exonérés.

→ sepaq.com

À noter : le Centre infotouriste de Montréal, situé dans le centre-ville, vous permet de trouver de l'information sur les régions du Québec.

→ bonjourquebec.com

La cabane à sucre

Quand vient le temps des sucres en mars, les Québécois aiment se retrouver en famille ou entre amis à la cabane à sucre. La province en compte plus de 200. Le sirop d'érable y est incontournable et on y déguste des plats traditionnels copieux. Au menu : soupe aux pois, oreilles de crisse, omelette, saucisse, jambon, fèves au lard, tarte au sucre, etc.

Pour trouver une cabane à sucre : cabaneasucre.org

Montréal gratuit

Le site montrealgratuit.com répertorie toutes sortes d'activités et d'événements sans frais, mais aussi les aubaines et les rabais à saisir.

MUSIQUE, FILMS, LIVRES

Les 48 bibliothèques de quartier de Montréal offrent un ensemble de ressources et de services variés à la population. Plus de 4 millions de documents (livres, journaux et revues, musique et films, cours de langue, etc.) sont disponibles sept jours sur sept dans ces établissements. L'abonnement, gratuit, permet d'avoir accès à une gamme élargie de services comme des postes informatiques, le réseau internet incluant l'accès sans fil (Wi-Fi) ou encore des animations pour petits et grands (heures du conte pour enfants, conférences, formations, etc.). Il faut ajouter à ce réseau les services de Bibliothèque et Archives nationales du Québec (BAnQ), au centre-ville.

→ banq.qc.ca

La webtélé ici.tou.tv offre la possibilité de regarder gratuitement des films, des documentaires et des séries de la chaîne de télévision Radio-Canada et d'une vingtaine d'autres diffuseurs. Possibilité d'abonnement payant pour plus de choix.

Vous pouvez aussi assister à des émissions de télévision en consultant ces deux sites :

→ ici.radio-canada.ca/tele/participer

→ publiccible.com

L'Office national du film du Canada

Fondé en 1939, l'Office national du Canada (ONF) donne accès à plus de 3 000 productions sur son site, en français et en anglais. Visionnez gratuitement un large éventail d'œuvres, entre autres des fictions, des documentaires, des animations, des productions interactives et des reportages.

onf.ca

MUSÉES

Certains établissements jouent la carte de la gratuité. Par exemple, le Musée Redpath d'histoire naturelle, qui suggère toutefois une contribution volontaire de 10 \$CAN pour les adultes. Le Musée McCord n'est pas payant le mercredi dès 17 h (gratuit en tout temps pour les enfants de 12 ans et moins). Il en est de même pour le Centre canadien d'architecture, mais cette fois le jeudi après 17 h 30 (gratuit en tout temps pour les étudiants). Quant au Musée des Beaux-Arts de Montréal, la gratuité s'applique aux collections et expositions-découvertes pour les moins de 30 ans, en tout temps, et pour le grand public le dernier dimanche de chaque mois.

Des événements comme la Journée des musées montréalais (mai) ou les Journées de la culture en septembre sont aussi de belles occasions d'allier l'utile à l'agréable.

SAVOIR

L'Université populaire de Montréal favorise l'accès libre et gratuit au savoir par le biais d'activités d'éducation populaire.

→ upopmontreal.com

SPORT ET PLEIN AIR

Parcs, espaces verts, piscines, patinoires municipales, pistes cyclables... Les occasions sont nombreuses à Montréal de pratiquer gratuitement des activités de plein air. Deux exemples :

- Les Tams-Tams, qui prennent possession des pelouses du mont Royal chaque dimanche en été au pied de la statue de Sir George-Étienne Cartier.
- La plage de l'Horloge, qui permet de savourer la saison estivale les pieds dans le sable face à la marina du Vieux-Port.



**BANQUE
NATIONALE**

Réalisons vos idées^{MC}

Tuyau no. 49

**Au Canada, il faut 8 pneus
pour chaque voiture.**

**Nouveaux arrivants,
simplifions votre arrivée.**

Découvrez notre offre.

bnc.ca/nouveaux-arrivants



^{MC} RÉALISONS VOS IDÉES est une marque de commerce de la Banque Nationale du Canada. © 2018 Banque Nationale du Canada. Tous droits réservés.