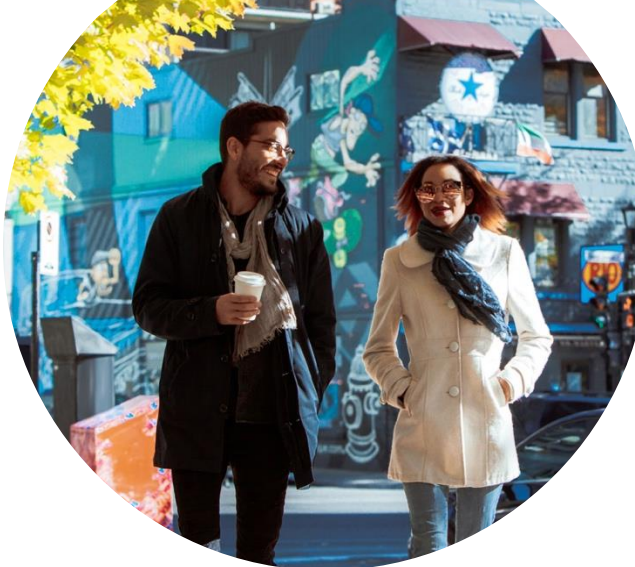


Le Grand Montréal, l'endroit idéal où vivre et travailler

Édition 2026





01

Montréal,
une métropole
d'opportunités

02

Une métropole dynamique
et ouverte sur le monde

03

Plusieurs quartiers
à explorer et options
pour s'y déplacer

04

Une métropole abordable
où s'installer

05

Une abondance d'activités
et un mode de vie
stimulant

06

Montréal International :
des services
personnalisés, gratuits
et confidentiels



01

Montréal, une métropole d'opportunités



Le Grand Montréal, une large région métropolitaine composée de 82 municipalités



Une large région métropolitaine située à l'est du Canada, à moins d'une heure de voiture de la frontière avec les É.-U.



1^{er} aéroport canadien en nombre de vols internationaux : vols directs vers + 150 destinations, dont 120 internationales



5 zones géographiques principales incluant les îles de Montréal et de Laval, ainsi que 82 municipalités

Source : Aéroports de Montréal, 2026 ; compilation Montréal International.

Une métropole dynamique et des secteurs d'emploi diversifiés

4,6 M

d'habitants au 1^{er} juillet 2024, soit 51 % de la population du Québec

2,6 M

de talents actifs, soit 52 % de la population active du Québec

70k

postes vacants, soit 59 % des postes vacants du Québec

66 219 \$

de salaire annuel moyen dans la RMR de Montréal en 2025

Plusieurs secteurs d'excellence, dont :

- Effets visuels et animation
- Tech : IA, fintech, cybersécurité
- Sciences de la vie et technologies de la santé
- Technologies propres

Des entreprises se retrouvant au classement des **meilleurs employeurs** du Canada, dont :





Des conditions de travail épanouissantes

Une vie professionnelle équilibrée

- Une **semaine de travail standard** entre **35 et 40 heures**
- Un minimum de **deux semaines de congés** payés, et souvent plus chez de nombreux employeurs
- Un minimum de **8 jours fériés** payés
- Jusqu'à **65 semaines de congé parental**, partageables entre les deux parents, auxquelles s'ajoutent **18 semaines de congé de maternité**

Une flexibilité au travail et une hiérarchie fluide

- **Horaires flexibles, télétravail et temps partiel** sont autant de possibilités offertes par les employeurs
- **Une hiérarchie moins marquée** dans la culture d'entreprise au Canada

Source : Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail ; Coefficient de distance hiérarchique Hofstede ; Éducaloi Québec ; Compilation Montréal International, 2026.

02

Une métropole dynamique et ouverte sur le monde





La population la plus bilingue et trilingue du Canada

2,4 M

d'habitants parlent anglais,
soit 4 % de plus qu'à Vancouver

56 %

de la population est bilingue
(français et anglais), comparativement
à 7 % à Toronto et à Vancouver

24 %

**de la population parle couramment
trois langues ou plus,**
comparativement à 13 % à Toronto
et à 12 % à Vancouver

Une société inclusive et accueillante

Le Québec a un **taux d'emploi des femmes** de 15 à 64 ans parmi **les plus élevés de l'OCDE**

Le 2^e plus faible taux de chômage des femmes au Canada, avec **5 % en 2025**

Montréal est la **2^e ville la plus accueillante pour les membres de la communauté LGBTQIA+** en Amérique du Nord

Fierté Montréal, le plus grand festival du genre de la francophonie avec **près d'1M de personnes** en 2025

+ 180 communautés culturelles à Montréal

Projet de **Pacte pour l'inclusion professionnelle des personnes immigrantes**

Source : OCDE, 2025 ; Statistique Canada, Tableau 14-10-0327-02, 2026 ; Open For Business, 2025 ; Tourisme Montréal ; Fierté Montréal, 2026 ; HEC Montréal ; Compilation Montréal International.



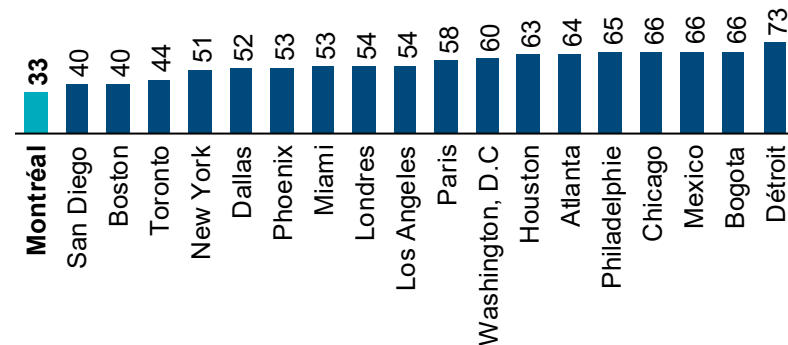


Parmi les villes les plus sécuritaires d'Amérique du Nord

Une région où l'on peut se promener en toute sérénité, un centre-ville vivant et des lieux publics bien fréquentés de jour comme de nuit

Indice de criminalité*

Sélection de grandes villes mondiales, 2026



* L'indice de criminalité est une estimation de la perception du niveau général de criminalité dans une ville et/ou un pays donné (<20 = très faible ; 20-40 = faible ; 40-60 = modéré ; 60-80 = élevé ; et > 80 = très élevé).

Source : Numbeo, 2026 ; Compilation Montréal International.

03

Plusieurs quartiers
à explorer et options
pour s'y déplacer



Découvrez quelques-uns des quartiers centraux et animés



Ville-Marie et le Vieux-Montréal

Des rues pavées aux gratte-ciels modernes, ces quartiers éclectiques et centraux incarnent à la fois l'histoire et le dynamisme de la ville, vibrant toute l'année au rythme des festivals



Plateau-Mont-Royal, Rosemont et Villeray

Verdoyants et conviviaux, ces quartiers marient vie urbaine, parcs paisibles, marchés animés et une architecture pittoresque typiquement Montréalaise



Griffintown, Saint-Henri et la Petite-Bourgogne

Ces quartiers de style industriel réinventé se situent en bord de canal et combinent lofts élégants, galeries d'art, pique-niques en plein air et perles culinaires

Des quartiers périphériques familiaux et décontractés



Est de Montréal

Avec sa localisation stratégique, ses espaces verts et ses quartiers en plein essor, ce secteur abordable regorge de belles opportunités



Achuntsic et Nord de l'Île

Ces quartiers plus résidentiels sont idéaux pour un style de vie paisible, tout en demeurant à proximité des quartiers animés



Ouest de l'Île

Une vaste zone dotée de points d'eau et d'espaces verts, idéale pour un style de vie détendu et familial, avec des municipalités pittoresques et une variété d'activités de plein air

De l'autre côté du fleuve, le meilleur des deux mondes



Laval

À quelques minutes de Montréal, cette île cosmopolite propose un mélange unique d'activités, de divertissements, de culture et de nature



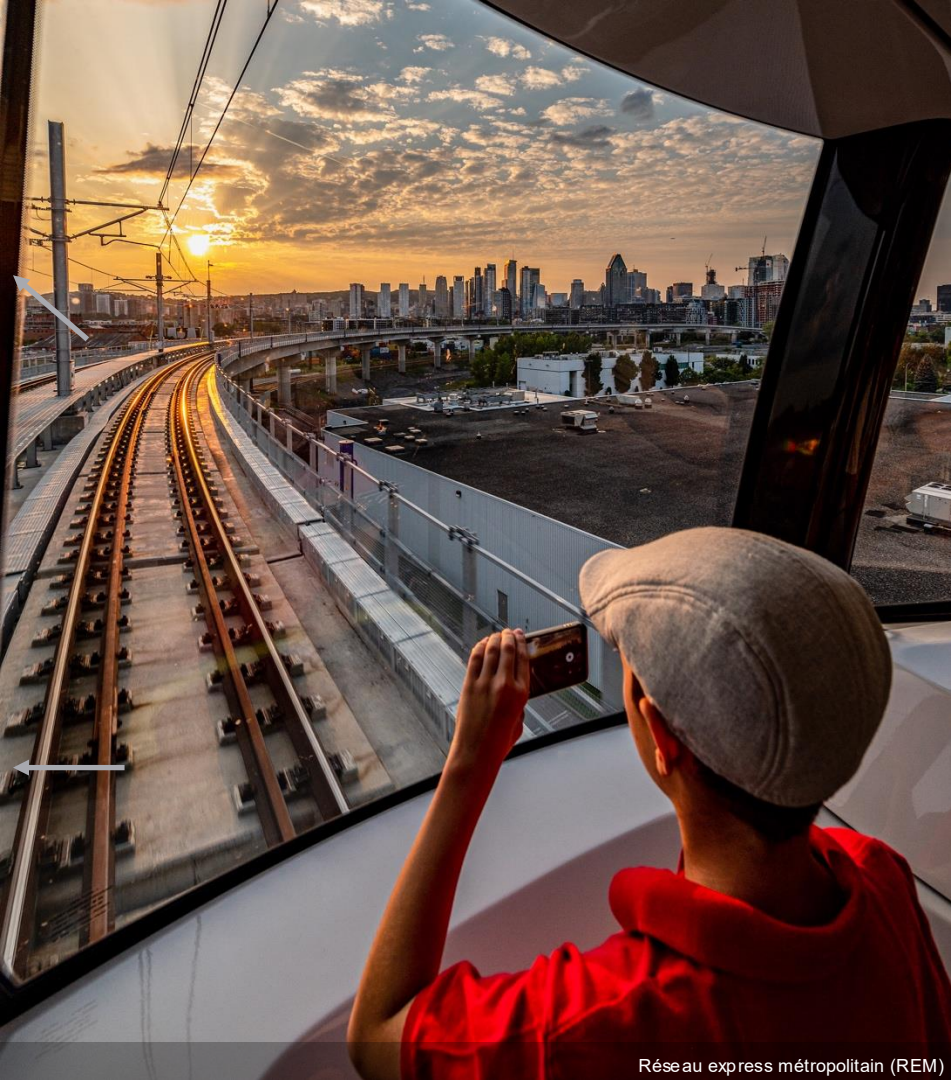
Couronne Nord

Située près de certains des meilleurs parcs naturels de la région, cette vaste banlieue allie tranquillité et activités stimulantes, en faisant un lieu idéal pour la détente comme pour l'aventure



Couronne Sud

À quelques kilomètres au sud du centre-ville de Montréal, cette région allie le charme de la banlieue à l'effervescence de la ville dans un cadre pittoresque



Réseau express métropolitain (REM)

Un réseau de transport public interconnecté de haute qualité



Un vaste réseau de transport collectif :
Métro, autobus, trains de banlieue, REM, etc.



De nombreuses options de voitures et de vélos en libre-service : BIXI, Communauto, Turo, Léo Partage, etc.



Meilleure ville cyclable en Amérique du Nord et **3^e ville la plus accessible à pied** au Canada

04

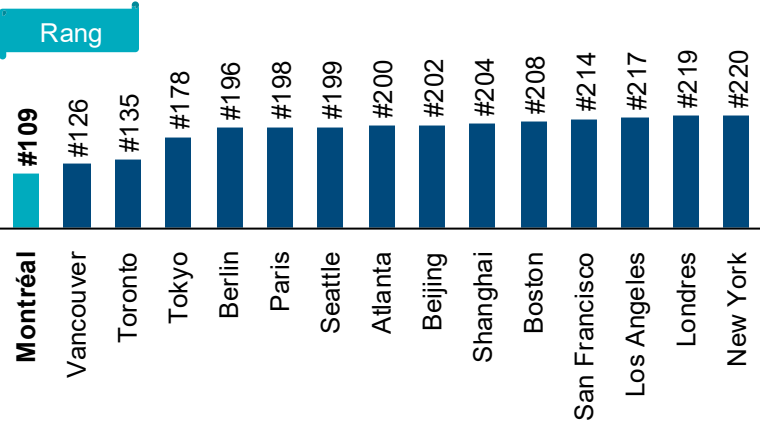
Une métropole
abordable où s'installer



Un coût de la vie favorable

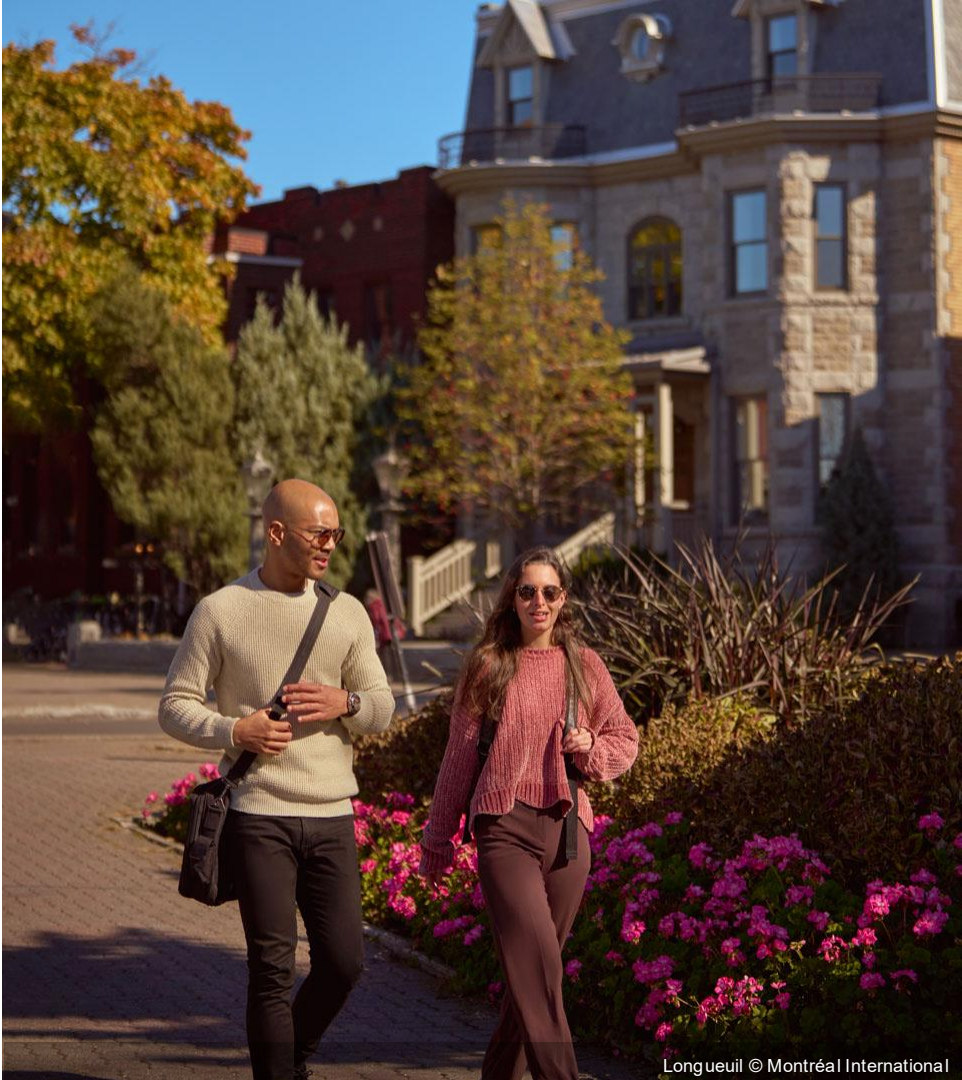
Montréal est **plus abordable que presque toutes les autres grandes villes** d'Amérique du Nord, d'Europe occidentale, de Chine et du Japon

Indice du coût de la vie Mercer
Sélection de grandes villes mondiales, 2024



Note : Classement de 226 villes ; les rangs de l'enquête originale ont été inversés pour classer les villes de la moins chère à la plus chère.

Source : Mercer, « Cost of Living Survey », 2024 ; compilation Montréal International.

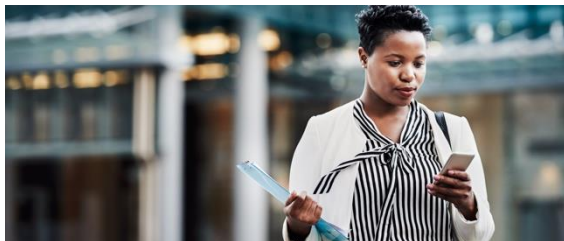


Aperçu du coût de la vie à Montréal



Prix moyen pour le logement

- Loyer mensuel moyen d'un appartement d'une chambre :
 - Centre-ville : 1 768 \$
 - Hors centre-ville : 1 338 \$
- Achat d'un appartement en copropriété : 440 719 \$
- Achat d'une maison ou d'un logement unifamilial : 625 691 \$



Prix moyen des charges courantes mensuelles

- Électricité, chauffage, climatisation* : 111 \$
- Internet (60 + Mbps, données illimitées) : 58 \$
- Forfait téléphonie mobile (appels illimités et 10 Go de données) : 50 \$



Transport en commun (île de Montréal)**

- 1 passage (tarif régulier) : 3,75 \$
- Passe mensuelle (tarif régulier) : 104,50 \$

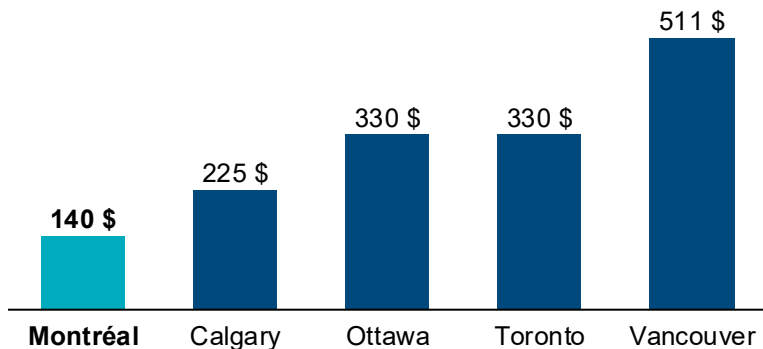
* Pour un appartement de 85 m². ** Pour l'agglomération de Montréal (zone A).

Source : Numbeo, 2026 ; FBN Économie et Stratégie, T3 2025 ; STM, 2026 ; Analyses Montréal International.

Des frais de garde d'enfants très avantageux

Le Grand Montréal est la métropole qui offre aux jeunes parents les **frais mensuels de garde de leurs nourrissons parmi les plus bas du Canada***

Frais de garde mensuels médians pour les nourrissons (\$ CA)**
Sélection de métropoles canadiennes, 2025



* Comparaison réalisée sur 37 villes canadiennes.

** Bébés âgés de 18 mois ou moins.

Source : Centre Canadien de politiques alternatives, 2025 ; Compilation Montréal International.



Un système de santé accessible

1. RAMQ*

Assurance publique
pour les soins médicaux
essentiels**

2. Assurance médicament

Assurance médicament
publique obligatoire en
l'absence d'assurance privée

3. Assurance privée

Certains employeurs offrent
une assurance privée pour
couvrir d'autres soins
(par exemple : dentaire,
physiothérapie, etc.)

*RAMQ : Régime de l'assurance maladie du Québec ; ** Généralement, il y a un délai de carence de trois mois avant qu'un nouvel arrivant au Québec puisse bénéficier de la RAMQ. Il est donc très important que celui-ci se procure une assurance médicale privée pour cette période.

05

Une abondance
d'activités et un mode
de vie stimulant





Des activités à l'année longue et pour tous les goûts

- ▲ **+ 80 festivals** de musique, d'art et de gastronomie
- ▲ **50 musées** et de nombreuses galeries d'art
- ▲ Dans le **top 20 des meilleures villes gastronomiques** au monde
- ▲ **16 parcs-nature et grands parcs urbains** ainsi que des milliers de parcs de quartier offrant des activités telles que du patinage en plein air, du vélo, du tennis, etc.
- ▲ **Des équipes de sport professionnel à encourager**, comme le Canadien de Montréal et la Victoire de Montréal pour le hockey, les Alouettes de Montréal pour le football, ou l'Impact de Montréal et les Roses de Montréal pour le soccer

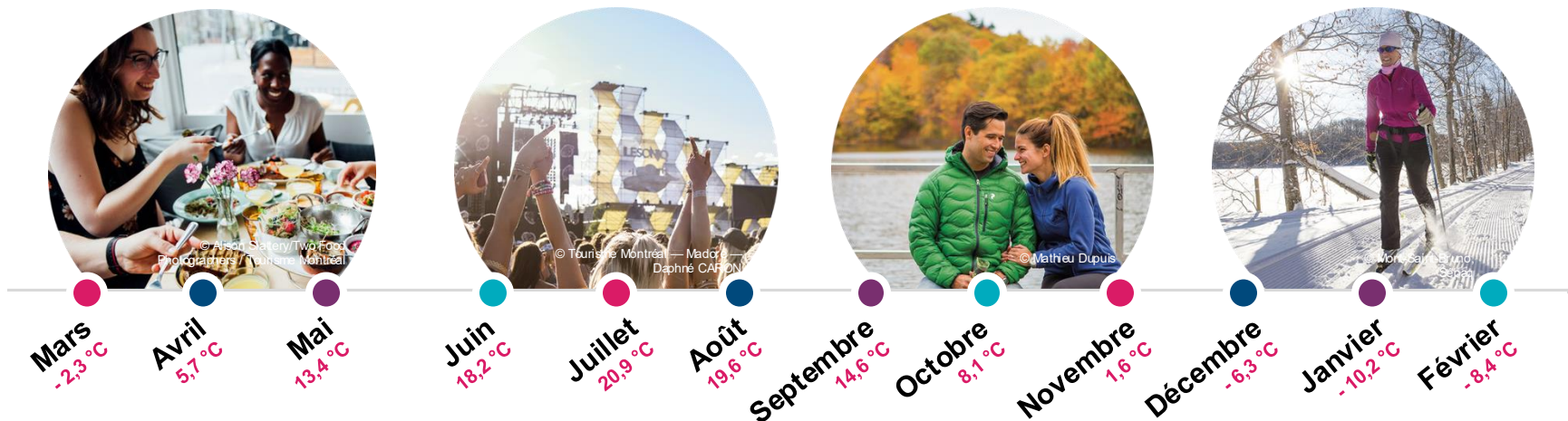
Une métropole où la nature et le sport vont de pair

- ▲ **Des activités de plein air** avec la **proximité de parcs nationaux et de stations de ski** :
Parc du Mont-Tremblant, Parc de Plaisance, Parc d'Oka, Parc des Îles-de-Boucherville, etc.
- ▲ **Une des métropoles mondiales avec le plus d'arbres**
- ▲ **16 parcs-nature et grands parcs urbains** ainsi que des milliers de parcs de quartier
- ▲ **3 450 km de pistes cyclables**, dont + 700 km accessibles toute l'année



L'opportunité de pratiquer des activités en toute saison

Températures quotidiennes
moyennes à Montréal*



À Montréal, environ 30 jours ont des températures inférieures à -15 °C et on compte environ 30 jours avec des nuits tropicales, soit ayant des températures supérieures à 18 °C

* Station météorologique de l'Aéroport Montréal-Trudeau. La période d'échantillonnage des données représentées est de 30 ans.

Source : Ville de Montréal, 2022, Environnement Canada ; Données Climatiques Canada, 2022 ; compilation Montréal International.

Montréal au printemps



Faites une
excursion dans l'un
des grands musées
de Montréal



Faites un brunch
entre amis
dans un des
nombreux restos
de Montréal

Mangez à la
cabane à sucre



Assistez à un
match de soccer
du CF Montréal



Montréal en été



© Tourisme Montréal — Madore — Daphné CARON

Découvrez la
diversité de
l'architecture
montréalaise



© Tourisme Montréal

Participez à l'un
des nombreux
festivals



© Tourisme Montréal — Madore — Daphné CARON

Pratiquez
des sports
nautiques
sur le fleuve Saint-
Laurent



Faites le tour des
manèges au parc
d'attractions de La
Ronde



© La Ronde

Montréal en automne



Découvrez
les brasseries
artisanales
de Montréal



Visitez le
Jardin botanique
de Montréal pour la
magie des
lanternes

Cueillez des
pommes dans
un verger



Faites
une randonnée
dans les grands
parcs



Montréal en hiver



© Tourisme Montréal – Thibault Carron

Participez à
l'Igloofest



© Strøm, spa nordique

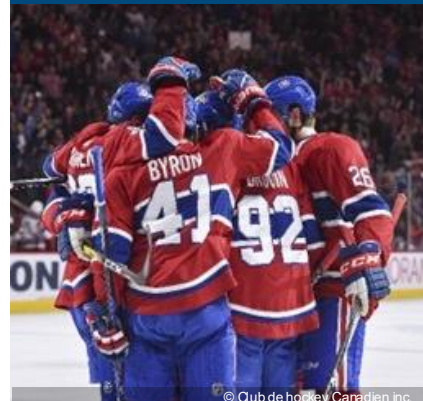
Assistez à un
match de hockey
des Canadiens

Dévalés les pentes
de ski, faites de la
raquette ou du
patin à glace



© Toshimi Juan Muniz

Plongez dans un
spa nordique



© Club de hockey Canadien inc.

06

Montréal International :
des services
personnalisés, gratuits
et confidentiels



Découvrez les nombreuses opportunités d'emploi qui vous attendent à Montréal



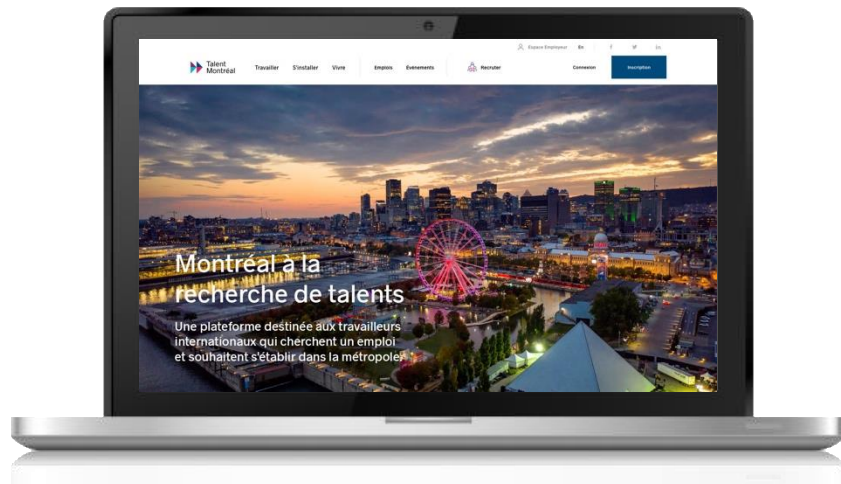
Des centaines d'emplois à combler dans des secteurs de pointe tels que l'aérospatiale, les soins de santé, l'ingénierie, l'intelligence artificielle et bien d'autres encore!



Des milliers de talents recrutés par des employeurs de choix au cours des dernières années, parmi lesquels Abington Advisory, Airbus, Fujitsu, KPMG, Morgan Stanley et Ubisoft



Profitez de nos ressources pour tout savoir sur le Grand Montréal et faciliter votre installation



- **Visitez notre site Web** pour tout apprendre sur le Grand Montréal, les emplois ouverts aux travailleurs étrangers et les étapes pour bien planifier votre arrivée :



- **Découvrez notre guide d'installation en 10 étapes clés** pour bénéficier de toutes les informations nécessaires à une installation facile et réussie dans la région :





Pour nous joindre



Montréal
International

Montréal International
380, rue Saint-Antoine Ouest
bureau 6000
Montréal (Québec) H2Y 3X7

t +1 514-987-8191
www.montrealinternational.com

Ce document est la propriété de Montréal International. Vous êtes autorisé à reproduire, en tout ou en partie, ce document sous réserve de ne pas modifier son contenu et d'identifier clairement Montréal International en tant que source du matériel. Vous ne pouvez en aucun cas utiliser le matériel de manière à créer une impression fautive ou trompeuse quant à la source du matériel, notamment, mais sans limitation, par l'apposition de marque ou de mention autre que celles de Montréal International.

