

GUIDE D'ACCUEIL

POUR LES ÉTUDIANTS INTERNATIONAUX



révèle
ta vraie nature

IMPORTANT

Les renseignements transmis dans ce guide ont été validés en date du 1^{er} juillet 2023.

Afin de vous assurer que les informations sont toujours d'actualité lors de la consultation de ce présent document, il est fortement recommandé de consulter les sites Web proposés en lien avec les sujets évoqués.

À noter que tous les coûts indiqués dans ce guide sont en dollars canadiens (\$). Le taux de change pouvant fluctuer, les montants sont approximatifs. Pour connaître le taux de change en vigueur, visitez le www.euro-dollar-canadien.com.

Afin d'alléger le texte, tous les termes qui renvoient à des personnes sont au sens générique. Ce document s'adresse autant aux étudiantes qu'aux étudiants. Ce n'est que par souci de simplification que nous employons le masculin.

Nous tenons à remercier l'UQAC et le Cégep de Jonquière qui nous ont permis de puiser des textes dans leur guide d'accueil.

TABLE DES MATIÈRES

<i>Mot de bienvenue</i>	4
<i>La province de Québec</i>	5
<i>La région du Saguenay—Lac-Saint-Jean</i>	6
<i>La Ville de Saint-Félicien</i>	7
<i>Le Cégep de St-Félicien</i>	10
<i>Les études supérieures au Québec</i>	11
<i>Les études au Cégep de St-Félicien</i>	12
<i>La demande d'admission</i>	13
<i>Le coût des études</i>	16
<i>Les programmes de soutien offerts aux étudiants internationaux</i>	18
<i>Les démarches d'immigration</i>	20
<i>Les soins de santé</i>	24
<i>L'arrivée au Canada</i>	27
<i>Le logement</i>	33
<i>L'alimentation</i>	38
<i>Les moyens de transport</i>	40
<i>La vie étudiante au Cégep de St-Félicien</i>	44
<i>Le budget</i>	50
<i>Le système bancaire</i>	51
<i>Le travail</i>	54
<i>Renouvellement des autorisations nécessaires pour étudier au Canada</i>	57
<i>La santé</i>	59
<i>L'adaptation culturelle</i>	65
<i>L'hiver québécois</i>	67
<i>Le minibottin</i>	69

MOT DE BIENVENUE

Chers étudiants,

Le Cégep de St-Félicien est heureux d'accueillir chaque année dans son établissement plus d'une centaine de nouveaux étudiants en provenance de l'international.

Il s'agit peut-être de votre première expérience de vie en dehors de votre milieu familial et de votre pays d'origine; toutes nos félicitations d'avoir fait le saut dans cette belle aventure!

Afin de vous faciliter la tâche, de bien vous préparer et de vous permettre de vous acclimater rapidement à votre nouvel environnement, nous avons produit ce guide dans lequel vous trouverez une multitude d'informations sur divers sujets.

Nous vous souhaitons un excellent passage dans notre cégep et nous espérons que vous y vivrez des expériences mémorables, autant dans vos cours que dans l'ensemble des activités parascolaires qui vous seront offertes. Nous sommes persuadés que vous y ferez de belles rencontres.

Merci d'avoir choisi le Cégep de St-Félicien pour la réalisation de votre projet et sachez que votre présence enrichira notre communauté. Profitez de chaque minute pour faire de cette aventure une expérience inoubliable!

L'équipe de l'international

Cégep de St-Félicien
international@cegestfe.ca



LA PROVINCE DE QUÉBEC ²

Le Québec, la plus importante terre francophone en Amérique du Nord, est trois fois plus grand que la France. Il profite à la fois de ses origines européennes et de son enracinement sur le continent américain : de cette rencontre de cultures est née une société unique et originale, ouverte sur le monde.

Interculturalisme

Le Québec possède une dynamique sociale et culturelle qui lui est propre. Alors que la langue et les grandes institutions québécoises sont imprégnées par la culture d'expression française, la société est également façonnée par les multiples apports de la diversité. Afin de favoriser l'établissement de relations interculturelles harmonieuses et un sentiment d'appartenance partagé par les Québécois de toutes les origines, l'interculturalisme mise sur la participation active à la société ainsi que sur le rapprochement et les échanges interculturels.

Partager les valeurs communes

Le Québec est une société d'expression française, démocratique et riche de sa diversité, basée sur la primauté du droit. L'État québécois et ses institutions sont laïques. S'intégrer à la société québécoise, c'est être prêt à connaître et à respecter ses valeurs communes.



² www.quebecinterculturel.gouv.qc.ca
www.immigration-quebec.gouv.qc.ca

LA RÉGION DU SAGUENAY—LAC-SAINT-JEAN

Le Saguenay—Lac-Saint-Jean est la troisième plus grande région de la province. À moins de 200 kilomètres de Québec, ce vaste territoire, qui s'étend du nord du lac Saint-Jean jusqu'à l'embouchure du célèbre fjord de la rivière Saguenay, compte près de 300 000 habitants, renommés pour leur hospitalité et leur joie de vivre. En plus d'offrir un milieu de vie unique où il est possible de combiner les commodités de la ville avec les plaisirs de la nature, la région bénéficie d'une solide structure de soutien à l'établissement et à l'intégration des personnes immigrantes.



Le climat au Lac-Saint-Jean est de type continental humide avec des étés chauds et humides et des hivers froids. La température annuelle oscille entre 30°C en été et -20°C en hiver (pouvant même aller de -25°C à -30°C à certaines occasions); une belle opportunité de découvrir les joies de l'hiver avec de nombreuses activités (traîneau à chien, ski, pêche sur glace, patinage, etc.).

*Mon pays, ce n'est pas un pays,
c'est l'hiver!*

Gilles Vigneault

Poète, auteur de contes et de chansons,
auteur-compositeur-interprète québécois



LA VILLE DE SAINT-FÉLICIEN ³

La Ville de Saint-Félicien est située au bord de la splendide rivière Ashuapmushuan. Ville dynamique de 10 000 citoyens réputés pour leur hospitalité légendaire, Saint-Félicien est fière d'offrir un milieu de vie dynamique qui ne manquera pas de plaire, grâce à ses nombreuses activités sportives, sociales, culturelles et communautaires.

Voici quelques suggestions d'activités :

Activités extérieures et d'observation

Zoo sauvage de St-Félicien⁴

Tobo-Ski : vélo de montagne, randonnée, ski de fond, ski alpin et raquettes⁵

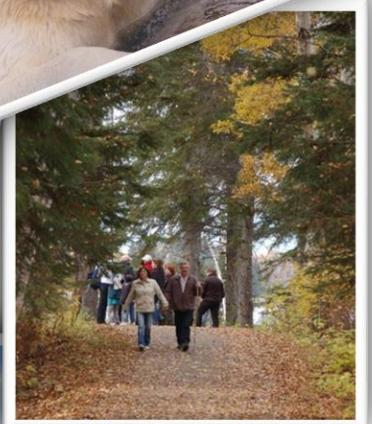
Village boréal de Saint-Félicien (gratuit)⁶

Parc de la Chute-à-Michel⁷ (gratuit) : sentier pédestre et piste cyclable de 3 km

Spectacle Eau, son et lumière⁸ (gratuit)

Véloroute des Bleuets⁹ (gratuit)

Plage municipale de Saint-Prime¹⁰ (gratuit)



³ www.ville.stfelicien.qc.ca

⁴ www.zoosauvage.org

⁵ www.toboski.ca

⁶ www.facebook.com/LeVillageBoréalDeSaintFélicien

⁷ www.ville.stfelicien.qc.ca/fr/tourisme/parc-de-la-chute-michel

⁸ www.ville.stfelicien.qc.ca/spectacle-de-fontaine-eau-son-et-lumiere

⁹ www.veloroutedesbleuets.com

¹⁰ www.saint-prime.ca



Divertissement et détente

- [Go Kart, Karting](#),¹¹ [Rigolfeur](#)¹²
- [Cinéma du zoo](#)¹³
- [Marina Centre de loisirs Belle-Vue](#)¹⁴
- [Bibliothèque municipale](#)¹⁵ (gratuit)
- [Centre de documentation du Cégep de St-Félicien](#)¹⁶ (gratuit)
- [Domaine des Trois-Îles](#)¹⁷



¹¹ www.kartingstfelicien.com

¹² www.rigolfeur.com

¹³ www.zoosauvage.org/cinema-du-zoo

¹⁴ <https://saguenaylacsaintjean.ca/attrait/quoi-faire/marina-centre-de-loisirs-belle-vue>

¹⁵ www.ville.stfelicien.qc.ca/fr/citoyens/bibliotheque-de-saint-felicien

¹⁶ www.cegepstfe.ca/centre_documentation

¹⁷ <https://domainedestrisiles.ca/>

Saveurs du terroir et produits régionaux

- Fromageries locales ([Ferme 3J](#)¹⁸, [Fromagerie Bouchard artisan biologique](#)¹⁹)
- [Microbrasserie La Chouape](#)²⁰
- [La vieille fromagerie Perron](#)²¹
- [Boulangerie Moisson d'or](#)²²



Le Service des loisirs et de la culture de la Ville de Saint-Félicien propose, au début de chaque saison, une panoplie d'activités diversifiées. Pour plus de détails ou pour découvrir les installations disponibles dans cette municipalité (piscine, centre sportif, gymnases, patinoires, etc.), nous vous invitons à consulter la page « [Service des loisirs, culture et vie communautaire](#)²³ » disponible sur le site Web de la Ville.

Pour plus d'informations, contactez le bureau d'information touristique de Saint-Félicien : 1209, boulevard Sacré-Cœur, Saint-Félicien (Québec) Téléphone : 418 679-9888

Vous pouvez visionner la [carte de Saint-Félicien](#)²⁴ sur le site de la Ville.

¹⁸ www.ferme3j.com

¹⁹ www.bouchardartisanbio.com

²⁰ www.facebook.com/lachouape

²¹ www.museevieillefromagerie.ca

²² www.moissondor.ca

²³ www.ville.stfelicien.qc.ca

²⁴ www.ville.stfelicien.qc.ca/fr/citoyens/conseil-municipal/ordres-du-jour/cartes

LE CÉGEP DE ST-FÉLICIEN

Le Cégep de St-Félicien est situé dans un environnement offrant une qualité de vie exceptionnelle. Sa mission (accueillir, former et soutenir) est le reflet d'une institution de proximité et d'ouverture sur le monde. Le Cégep est reconnu pour son approche personnalisée, sa formation de qualité et son implication dans le milieu. Il offre quatre programmes préuniversitaires, trois cheminements Double DEC et sept programmes techniques, dont le programme Techniques du milieu naturel, une formation unique au Québec.

Pour plus d'informations sur les programmes offerts au Cégep de St-Félicien, consultez le [Répertoire des programmes](#)²⁵.

Le milieu de vie du Cégep de St-Félicien est enrichi par la présence d'étudiants de tous les horizons. En effet, on y accueille près de 850 étudiants chaque année et, sur nombre, un étudiant sur quatre provient de l'international. Le Cégep dispose de locaux modernes pourvus d'équipements à la fine pointe de la technologie favorisant le développement des compétences. Il privilégie également l'apprentissage dans les laboratoires naturels, tels que sa forêt d'enseignement et de recherche, ainsi que dans les entreprises du milieu.



²⁵ <https://heyzine.com/flip-book/eb26b2ce40.html>

LES ÉTUDES SUPÉRIEURES AU QUÉBEC ²⁶

Unique au monde, le Cégep constitue le premier de deux échelons des études supérieures au Québec et il précède l'université. Il offre des formations variées, répondant aux normes internationales les plus strictes, qui débouchent sur un diplôme d'état, le DEC (Diplôme d'études collégiales).

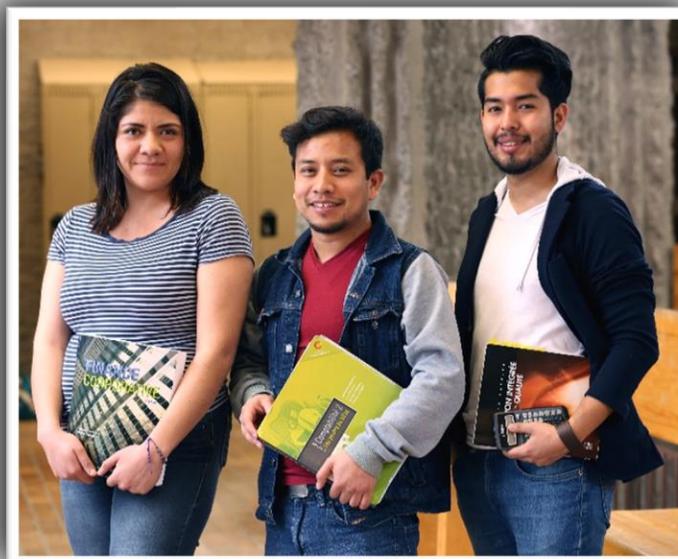
Pour plus d'informations, visitez le site de la [Fédération des cégeps²⁷](#) :

Deux types de formation peuvent être suivis :

Les programmes techniques (équivalent à un Bac+2)

D'une durée de trois ans, ils permettent de poursuivre des études de qualité, concrètes et pratiques, et préparent les étudiants à intégrer le marché du travail ou à poursuivre des études universitaires par l'intermédiaire de programmes passerelles.

Pour chacun des programmes, on retrouve des équipements spécialisés et des installations à la fine pointe de la technologie. Selon les programmes d'études, des stages en milieu de travail (grâce à un service de placement) ou des séjours à l'étranger sont offerts. Ils sont une excellente option pour les étudiants désirant effectuer des études de courte durée et entamer rapidement une carrière professionnelle. Au Québec, plus de 94 % des étudiants diplômés issus d'un programme technique se trouvent un emploi dans leur domaine, et ce, dès la fin de leurs études.



Les programmes d'études préuniversitaires

D'une durée de deux ans, ils préparent les étudiants aux études universitaires.

²⁶ www.mesetudesaucanada.com

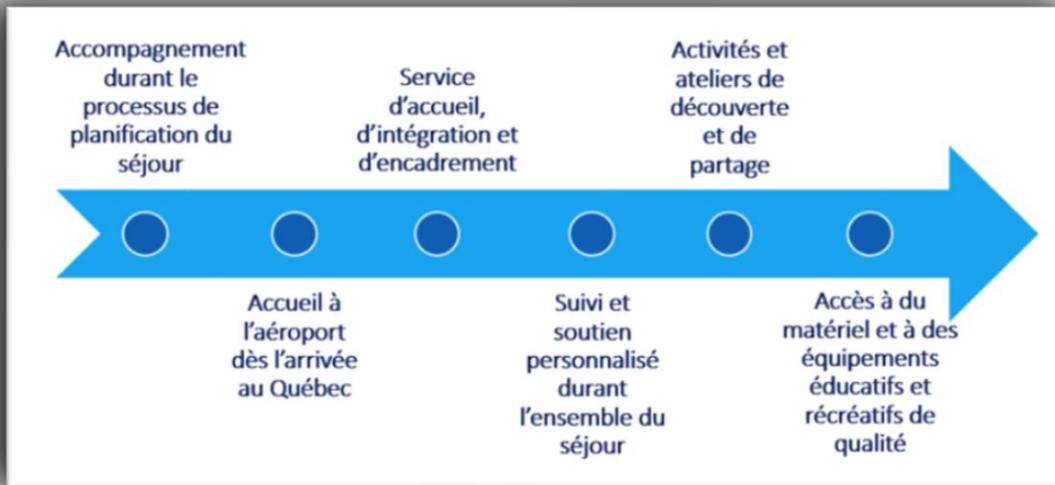
²⁷ www.fedecegeps.qc.ca/international/accueil-international

LES ÉTUDES AU CÉGEP DE ST-FÉLICIEN

Le Cégep de St-Félicien, pour qui la réussite scolaire est importante, est situé dans un milieu accueillant et sécuritaire qui propose une vie étudiante dynamique. Les étudiants internationaux ont la chance de bénéficier de la qualité de l'enseignement québécois, de découvrir un autre mode d'apprentissage orienté vers la pratique professionnelle et une autre culture, de s'épanouir et de s'impliquer dans un environnement stimulant. Il offre également de multiples opportunités telles que :

- vivre une expérience internationale dans une école à dimensions humaines où les professeurs prennent le temps de suivre les étudiants durant leur parcours;
- poursuivre des études supérieures de qualité et obtenir un diplôme d'état;
- perfectionner une langue seconde grâce aux programmes d'immersion dans une province anglophone pouvant être jumelés à une expérience de travail;
- développer des compétences pratiques grâce à des équipements de pointe, des services dédiés à la réussite scolaire et un enseignement de qualité;
- effectuer des stages ou des séjours d'études passionnants (selon le programme d'études) et avoir accès à des emplois stimulants;
- vivre dans une région dynamique à proximité de la nature;
- bénéficier de conditions qui font que le coût de la vie et des études sont accessibles à tous (voir la section « Le coût des études »);
- bénéficier des services d'accueil et d'accompagnement offerts aux étudiants internationaux.

Services d'accueil et d'accompagnement offerts aux étudiants internationaux



LA DEMANDE D'ADMISSION

Scolarité requise et comparaison des systèmes scolaires²⁸

Pour étudier au Cégep de St-Félicien, vous devrez avoir réussi onze années d'études, soit l'équivalent du diplôme d'études secondaires du Québec (DES), et satisfaire aux conditions particulières du programme d'études choisi, s'il y a lieu. Par conséquent, il faut avoir réussi au minimum la première du baccalauréat (avec une moyenne minimale de 10/20). Cependant, nous recommandons fortement d'avoir complété la terminale.

SYSTÈME FRANÇAIS	ANNÉES D'ÉTUDES	SYSTÈME QUÉBÉCOIS
5 ^e	7	Secondaire 1
4 ^e	8	Secondaire 2
3 ^e	9	Secondaire 3
Seconde	10	Secondaire 4
Première	11	Secondaire 5
Terminale	12	CÉGEP/DEC/Préuniversitaire
BUT	13	CÉGEP/DEC/Technique
BTS/DUT	14	Université (Baccalauréat)
Licence	15	Université (Baccalauréat)
Master	16	Maîtrise
Doctorat	17	Maîtrise
Doctorat	18	Doctorat
Doctorat	19	Doctorat
Doctorat	20	Doctorat
Doctorat	21	Doctorat

Il est fortement recommandé de faire votre demande d'admission dès que vous envisagez de faire des études au Canada. En effet, certains programmes ont un nombre de place limité et vous maximisez vos chances d'être admis et d'obtenir les autorisations nécessaires pour étudier au Canada en temps pour le début de la session d'automne en enclenchant vos démarches le plus tôt possible. Vous pouvez déposer votre demande **à partir de la mi-septembre** de l'année qui précède votre programme d'études. Le dépôt d'une demande après le 1^{er} avril pour une session qui débute au mois d'août suivant est déconseillé.

Pour faire une demande d'admission, vous devez aller sur le site du Service régional d'admission du Saguenay–Lac-Saint-Jean (SRASL) au www.srasl.qc.ca et cliquer sur la section *Étudiants internationaux*. Lorsque vous ferez votre demande d'admission, votre dossier scolaire fera l'objet d'une analyse comparative de vos études effectuées hors du Québec afin d'évaluer votre niveau de scolarité.

Veillez noter qu'il n'est pas possible de commencer une formation technique à la session d'hiver.

²⁸ www.mesetudesaucanada.com

Documents nécessaires et frais exigés pour une demande d'admission

Vous devrez fournir au SRASL les documents suivants :

- une copie lisible de votre certificat de naissance indiquant les noms de vos parents ainsi que le lieu de naissance (le carnet de famille n'est pas accepté);
- une copie lisible des relevés de notes de vos trois dernières années d'études au secondaire (10e, 11e et 12e années) ainsi que les diplômes s'y rattachant le cas échéant. Les relevés de notes des études postsecondaires et les diplômes associés peuvent compléter le dossier. S'ils ne sont ni en français ni en anglais, ces documents doivent être accompagnés d'une traduction dans l'une de ces langues;
- un paiement de 85 \$ (non remboursable) par carte de crédit, mandat-poste ou chèque visé fait à l'ordre du Service régional d'admission du Saguenay–Lac-Saint-Jean.

Ces documents doivent être acheminés au Service régional de l'admission des cégeps du Saguenay – Lac-Saint-Jean (SRASL) à l'aide du module *Transmission électronique des documents* disponible dans votre dossier personnel. Une fois ces documents remis, nous procéderons à l'analyse de votre dossier. Cette étape prend environ quatre semaines. À votre arrivée au cégep, les originaux de ces pièces (ainsi que tous les relevés et les diplômes reçus après la demande d'admission) devront être présentés au Service de l'organisation scolaire.

Test de connaissance de la langue française

Tout candidat qui ne répond à aucun des énoncés suivants doit démontrer qu'il possède le niveau de français attendu pour entreprendre des études au cégep :

- candidats ayant étudié dans un établissement francophone au Canada*²⁹;
- candidats ayant étudié en France ou en Belgique*;
- candidats ayant étudié dans un lycée français reconnu à l'étranger*;
- candidats ayant déjà présenté le résultat d'un test de connaissance du français reconnu par le SRASL (le seuil minimal fixé doit être atteint).



²⁹ * Un candidat répondant à cet énoncé peut aussi devoir se soumettre à un test de connaissance de la langue française si ses résultats scolaires dans la discipline du français à un niveau comparable (ou supérieur) à l'équivalent d'un 5^e secondaire du Québec sont insuffisants.

Dans ce cas, le candidat doit se soumettre à un test de connaissance de la langue française reconnu par le SRASL et fournir les résultats de son test avant de recevoir un avis d'admission définitive. Le test peut cependant être fait après la demande d'admission au SRASL. Le niveau requis diffère selon le test effectué.³⁰

N.B. Il est de la responsabilité du candidat de s'inscrire lui-même au test de français.

Notes importantes :

Seuls les dossiers complets pour lesquels le paiement a été reçu par le SRASL avant la date limite seront acheminés aux cégeps. Assurez-vous de joindre tous les documents nécessaires.

Si vous êtes admis, vous pourrez procéder aux différentes étapes menant aux autorisations nécessaires :

- Certificat d'acceptation du Québec (CAQ), aussi appelé « demande de sélection temporaire pour études » (l'avis d'admission du Cégep est nécessaire afin de faire une demande de CAQ);
- Permis d'études, aussi appelé « visa de résident temporaire pour études » (l'avis d'émission du CAQ est nécessaire pour faire une demande de permis d'études).

Modalités d'inscription

Lors de la réception de votre avis d'admission du Cégep, vous recevrez l'information pour compléter les démarches suivantes :

Le paiement des frais d'inscription

Vous devrez acquitter, dans les plus brefs délais, les frais d'inscription décrits dans la facture accompagnant l'avis d'admission émis par le Cégep de St-Félicien. Il est important de respecter l'échéancier du paiement pour conserver votre place dans votre programme d'études. Seul le paiement par PayPal pourra être utilisé (une procédure facile d'exécution vous sera envoyée). De plus, prendre note que les frais d'inscription ne sont pas remboursables.



Le test de classement en anglais

Le test est utilisé pour déterminer le niveau d'anglais des étudiants afin qu'ils soient inscrits dans les cours d'anglais appropriés à leurs compétences dans cette langue. La façon de procéder sera décrite dans les modalités accompagnant l'avis d'admission.

³⁰ www.srasl.qc.ca

LE COÛT DES ÉTUDES

Il est nécessaire de bien planifier vos dépenses et de prévoir un budget nécessaire avant d'entamer votre projet d'études. Même si le coût de la vie à Saint-Félicien est très concurrentiel comparativement à celui d'autres villes québécoises, il est important d'établir un budget qui comprend les frais divers à payer à l'institution d'enseignement ainsi que les frais de séjour (logement, alimentation, télécommunications, vêtements, etc.).



Droits de scolarité : Les frais peuvent varier selon les programmes.

Citoyen français : Aucun droit de scolarité n'est requis pour les étudiants titulaires d'un passeport français valide, en vertu d'une entente de réciprocité entre la France et le Québec. Seuls les frais d'inscription annuels, correspondant à un montant approximatif de 335 \$ par année, sont applicables.

Autres étudiants internationaux : Des droits de scolarité sont exigibles pour les étudiants étrangers et varient entre 7 000 \$ et 10 849 \$ par session selon les programmes d'études. Veuillez contacter un membre de l'équipe de l'international afin de connaître les modalités. L'étudiant qui fréquente le cégep doit assumer les droits de scolarité en fonction de son statut au Québec et du programme d'études auquel il est inscrit.

Frais d'inscription

Des frais d'inscription non remboursables de 335 \$ couvrent l'ensemble d'une année scolaire et doivent être payés dans les semaines suivant la réception de votre avis d'admission afin de réserver votre place dans votre programme d'études.

Autres dépenses

Vous devrez aussi prévoir à votre budget des dépenses telles que de la nourriture, un logement, des livres scolaires, des vêtements pour l'hiver, etc. (pour plus de détails, consultez le tableau qui suit).

Pour vivre et étudier à Saint-Félicien, il faut prévoir un budget approximatif de 960 \$ par mois.



FRAIS RELATIFS À UNE EXPÉRIENCE DE FORMATION À L'INTERNATIONAL

AVANT LE DÉPART	COÛTS (€)
Passeport	95 €
Demande d'admission	60 €
Demande de sélection temporaire pour études (obtention du Certificat d'acceptation du Québec - CAQ)	85 €
Demande du permis d'études du Canada	110 €
Données biométriques	60 €
Billet d'avion	825 €
Navette (aéroport vers St-Félicien ou St-Félicien vers aéroport)	80 €
Total (avant le départ)	1 315 €

UNE FOIS AU QUÉBEC	COÛTS / ANNÉE (€)
FRAIS EN LIEN AVEC LES ÉTUDES	
Droits de scolarité (Entente Québec-France)	0 €
Frais d'inscription	225 €
Assurance maladie et hospitalisation – RAMQ (Entente Québec-France)	0 €
Assurance maladie et hospitalisation (privée) (obligatoire en l'absence de la couverture de la RAMQ)	50 € / mois jusqu'à l'obtention de l'assurance de la RAMQ*
Livres, fournitures scolaires et tenue professionnelle (variable selon le programme d'études)	200 €
Voyages pédagogiques	275 €
Total (une fois au Québec)	± 750 €

* 600 € / année en cas de non-admissibilité à la RAMQ.

FRAIS DE VIE	
Frais d'installation	350 €
Nourriture	2 500 €
Logement (variable selon le type de logement et si colocation)	3 000 €
Vêtements d'hiver	400 €
Activités culturelles, sociales et sportives	600 €
Forfait téléphonique	350 €
Transport	300 €
Total (une fois au Québec)	± 7 500 €

Il faut donc prévoir, une fois au Québec, un budget mensuel d'environ 750 € par mois.

* Il est à noter qu'un passeport doit être demandé dès que l'étudiant envisage de venir faire des études au Canada en raison des délais de traitement qui sont considérables.

LES PROGRAMMES DE SOUTIEN OFFERTS AUX ÉTUDIANTS INTERNATIONAUX

Exemption des droits de scolarité et bourse d'exemption

Certains étudiants ne bénéficiant pas de l'Entente France-Québec peuvent poser leur candidature pour obtenir une exemption des droits de scolarité ou une bourse d'excellence.

Conditions requises :

- Être admis au Cégep de St-Félicien à temps plein dans une formation technique en vue d'obtenir un diplôme d'études collégiales (DEC)
- Provenir de l'un des [pays éligibles](#)³¹



[Exemption des droits de scolarité](#)³²

Ce programme permet à un étudiant international de bénéficier d'une exemption de ses droits de scolarité pour la durée normale d'une formation technique (d'un maximum de trois années) non contingentée menant à un diplôme d'études collégiales. Veuillez contacter un membre de l'équipe de l'international pour plus de détails et connaître les modalités pour déposer votre candidature.

[Programme de bourses pour les étudiants internationaux au niveau collégial](#)³³

Cette bourse est offerte sur la base de l'excellence des dossiers scolaires.

En plus de bénéficier de l'exemption des droits de scolarité, le bénéficiaire reçoit une bourse de 14 000 \$ par année pour la durée normale d'une formation technique (d'un maximum de trois années) non contingentée menant à un diplôme d'études collégiales. De plus, le boursier est admissible à la protection d'assurance maladie offerte par la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ).

Si vous respectez les conditions d'admissibilité, vous recevrez vers le mois de janvier un courriel vous invitant à postuler pour l'un de ces programmes. En avril, un comité se rassemblera pour étudier les candidatures reçues et rendra une décision vers le mois de mai.

³¹ www.cegepsquebec.ca/nos-cegeps/cout-et-aides-financieres/aides-financieres

³² www.cegepsquebec.ca/nos-cegeps/cout-et-aides-financieres/aides-financieres/exemption-des-droits-de-scolarite/

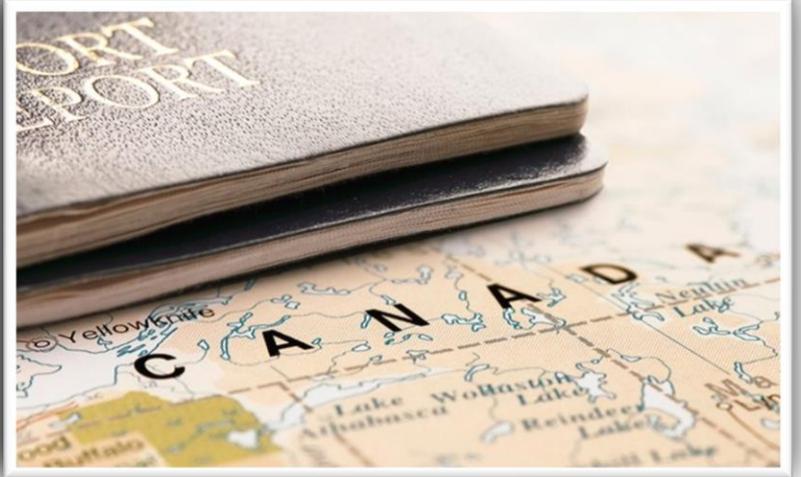
³³ www.cegepsquebec.ca/nos-cegeps/cout-et-aides-financieres/aides-financieres/bourses-dexcellence/

Autre aide financière

Il est aussi possible de communiquer avec votre conseil régional pour vérifier les opportunités de financement d'études dans notre établissement. Plusieurs étudiants en provenance des domaines et territoires d'outremer de la France fréquentent notre établissement et sont boursiers de leur conseil régional.

LES DÉMARCHES D'IMMIGRATION

Il est nécessaire d'avoir un **passport**, qui sera valide pour toute la durée de votre programme d'études et idéalement jusqu'à six mois après, afin de faciliter vos démarches futures. Dès l'envoi de votre demande d'admission, pour ne pas prendre de retard dans vos démarches, vérifiez l'état de votre passeport. Si nécessaire, procédez à son renouvellement. Pour trouver un rendez-vous dans une mairie près de chez vous dans les meilleurs délais, consulter le site web suivant : [Vite Mon Passeport : RDV rapide Passeport et Carte d'identité](#).



À la suite de la réception par courriel de l'avis d'admission du Cégep de St-Félicien, nous vous recommandons de présenter une demande de sélection temporaire pour études (**Certificat d'acceptation du Québec (CAQ)**). Suite à l'obtention de votre réponse, vous pourrez déposer votre demande de permis d'études.

Certificat d'acceptation du Québec pour études (CAQ)

La section « étudiants étrangers » du site [Immigration, Francisation et Intégration du gouvernement du Québec](#)³⁴ fournit tous les renseignements relatifs à la demande de sélection temporaire pour études (Certificat d'acceptation du Québec (CAQ)) : le formulaire de demande, les documents requis, les droits exigibles, etc. Cette demande et le paiement se font en ligne. Les documents à fournir doivent être numérisés et déposés à votre dossier sur le site Web sécurisé du Ministère (Arrima).

³⁴ www.immigration-quebec.gouv.qc.ca

Pour traiter votre demande de sélection temporaire pour études (Certificat d'acceptation du Québec (CAQ)), les Services d'immigration du Québec exigent :

- le formulaire électronique de demande de CAQ (demande de sélection temporaire pour études), dûment rempli;
- une copie de votre passeport valide;
- votre avis d'admission du Cégep de St-Félicien;
- la preuve de [capacité financière](#)³⁵ démontrant que vous disposez des ressources financières pour couvrir les frais de scolarité et de séjour;
- le paiement des frais de traitement de la demande.

Si votre dossier est complet et que vous répondez aux exigences, un certificat d'acceptation du Québec (CAQ) pour études vous sera délivré. Vous recevrez dans votre dossier en ligne, suite à l'approbation de votre demande, une lettre d'attestation de délivrance de votre Certificat d'acceptation du Québec (CAQ). Ce document sera nécessaire pour faire votre demande de permis d'études.



Permis d'études du Canada

Suite à l'obtention de votre lettre d'attestation de délivrance de votre Certificat d'acceptation du Québec (CAQ) dans votre dossier en ligne, il faut soumettre rapidement une demande de permis d'études sur le site Web sécurisé [Immigration et citoyenneté du gouvernement du Canada](#)³⁶. Les pièces justificatives doivent y être déposées en format PDF.

Lorsque vous remplirez votre demande de permis d'études, veuillez répondre « oui » à la question « Le travail est-il une composante essentielle de vos études? » si votre programme de formation est un programme technique. En procédant ainsi, un permis de travail coop vous sera délivré en même temps que votre permis d'études.

Le permis d'études vous permettra donc de travailler légalement hors du Cégep :

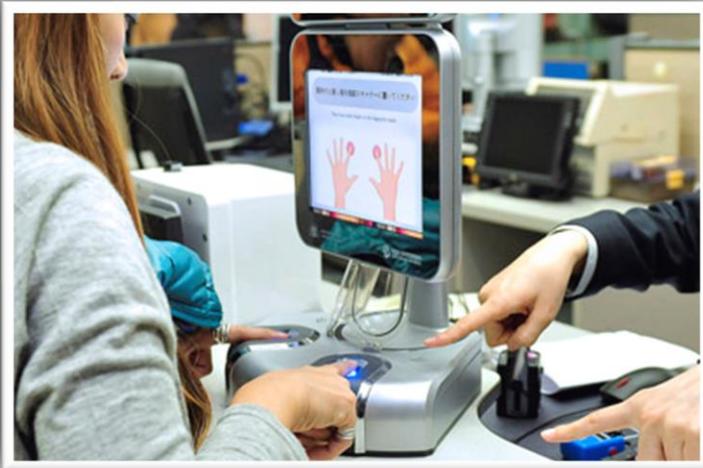
- jusqu'à 20 heures par semaine pendant l'année scolaire;
- à temps plein durant les congés scolaires.

Quant à lui, votre permis de travail coop vous permettra d'effectuer, à temps plein, les stages obligatoires dans le cadre de votre programme d'études.

Il est à noter que si vous présentez votre demande de permis d'études à partir de votre pays d'origine et celle-ci est approuvée, vous recevrez votre lettre d'introduction pour le point d'entrée (PDE), communément appelé la lettre d'introduction. **Attention : cette lettre n'est pas votre permis d'études.** Celui-ci vous sera remis au point d'entrée à votre arrivée au Canada, à la suite de la présentation de votre lettre d'introduction pour le point d'entrée (PDE) à l'agent des services frontaliers.

³⁵ www.immigration-quebec.gouv.qc.ca/fr/immigrer-installer/etudiants/obtenir-autorisations/conditions-requises/capacite-financiere

³⁶ www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/etudier-canada



Données biométriques³⁷

Depuis le mois de juillet 2018, le gouvernement canadien exige que tous les ressortissants (sauf ceux des États-Unis) fournissent leurs données biométriques, qui consistent à la prise de photos et des empreintes digitales du demandeur. Lors du traitement de la demande de permis d'études, une lettre sur la procédure à suivre concernant la prise de données biométriques vous sera envoyée. Veuillez noter que les données biométriques fournies dans le cadre d'une demande de passeport ne sont pas acceptées pour une demande de permis d'études.

Certificat médical

Les étudiants désirant intégrer un programme lié au domaine de la santé (Soins infirmiers) ou au domaine de l'éducation (Techniques d'éducation spécialisée) doivent passer un examen médical auprès d'un médecin désigné par IRCC dans leur pays. La preuve de cette passation devra être jointe à leur demande de permis d'études pour obtenir l'autorisation de faire leur stage et de travailler dans un établissement de santé.

Pour des renseignements à ce sujet ou pour connaître la liste des médecins désignés, veuillez consulter les hyperliens suivants :

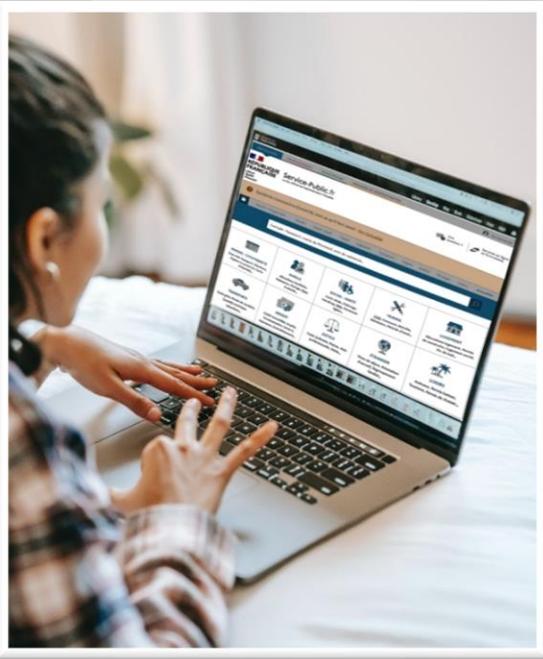
- [Directives³⁸](#)
- [La liste des médecins désignés³⁹](#)



³⁷ www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/organisation/publications-guides/bulletins-guides-operationnels/gestion-identite/biometriques

³⁸ www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/demande/medical-police/examens-medicaux/exigences-residents-temporaires

³⁹ [Trouvez un médecin désigné \(cic.gc.ca\)](http://Trouvez.un.medecin.designe.cic.gc.ca)



Autres informations utiles

- **Ambassades et consulats des pays étrangers**
Pour obtenir de l'information au sujet des ambassades et des consulats des pays étrangers, il faut consulter la page Web [Affaires mondiales Canada](#)⁴⁰ du gouvernement du Canada.
- **Visite aux États-Unis**
Si une visite aux États-Unis est prévue, contactez le consulat général des États-Unis d'Amérique par téléphone au 418 692-2095.
- **Registre des Français hors de France**
En tant qu'étudiants étrangers, il est fortement conseillé aux citoyens français de s'inscrire au registre des Français hors de France sur le site Web www.service-public.fr. C'est facile, c'est gratuit et cela vous facilite la tâche pour les démarches administratives avec la France.

⁴⁰ <https://w05.international.gc.ca/protocol-protocole/consular-consulats.aspx?lang=fra>

LES SOINS DE SANTÉ

Assurance maladie⁴¹

Tout étudiant international doit être titulaire d'un contrat d'assurance maladie et d'hospitalisation valide au Canada pour lui-même et pour les personnes à charge qui l'accompagnent ou être couvert par une entente de réciprocité en matière de santé et de sécurité sociale. Les étudiants en provenance de certains pays européens, dont la France, peuvent bénéficier gratuitement de la couverture⁴² de la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) s'ils sont déjà couverts par la sécurité sociale de leur pays d'origine. Veuillez noter que l'assurance maladie du Québec ne couvre pas les frais dentaires, les examens de la vue, les lunettes et les médicaments en vente libre. En attente de recevoir une confirmation de couverture par la RAMQ, les étudiants ont l'obligation de souscrire à une assurance privée choisie par la Fédération des Cégeps.



Comment faire votre demande de carte d'assurance maladie à la RAMQ?

L'équipe de l'international vous accompagnera dans les démarches administratives du processus d'adhésion à la RAMQ. Vous devrez fournir les documents suivants :

1. Formulaire – caisse primaire d'assurance maladie

Avant votre départ pour le Québec, faites remplir le **formulaire SE 401-Q-102** (pour la France) ou BE/QUE 128 (pour la Belgique) auprès de la Caisse primaire d'assurance maladie (CPAM) de votre lieu de résidence ou auprès de la mutuelle étudiante de votre établissement d'enseignement. Ce formulaire est valide pour une période de six mois.

2. Formulaire RAMQ

À votre arrivée au Québec, les membres de l'équipe de l'international vous accompagneront pour remplir une [Demande de carte d'assurance maladie](#)⁴³. Le formulaire est disponible sur le site Web de la Régie de l'assurance maladie du Québec.

⁴¹ www.mesetudesaucanada.com

⁴² <https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-medicaments/montant-a-payer-medicaments>

⁴³ <https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-maladie/inscrire>

3. Autres documents à joindre à votre demande

- Confirmation d'inscription à temps plein dans un établissement scolaire

Ce document (Preuve de fréquentation scolaire) vous sera remis par le Service de l'organisation scolaire du Cégep de St-Félicien lors de votre arrivée au cégep. Veuillez noter que votre avis d'admission du Cégep de St-Félicien ne sera pas accepté comme preuve de confirmation d'inscription.

- Passeport

Une copie de votre passeport en format PDF sera nécessaire. Assurez-vous que la photo et le texte soient bien visibles.

- Certificat d'acceptation du Québec - CAQ

Une copie de la lettre d'attestation de délivrance de votre Certificat d'acceptation du Québec (CAQ) en format PDF est également requise.

Il est important de faire rapidement votre demande de carte d'assurance maladie la RAMQ (gratuit) pour vous éviter de payer des frais médicaux onéreux.

Le délai de traitement d'une demande est d'environ 60 jours ouvrables (variable), c'est pourquoi, si vous devez prendre des médicaments, il est fortement recommandé de **prévoir en apporter avec vous une quantité suffisante** afin de couvrir cette période. Il faut aussi savoir qu'une ordonnance émise par votre médecin ne sera pas acceptée au Québec. Si vous devez faire renouveler une ordonnance et que vous n'avez toujours pas votre carte de la RAMQ en main, vous devrez obligatoirement aller à l'urgence pour y rencontrer un praticien.

En attendant la réception de votre carte d'assurance maladie, -prévoyez un budget de 68 \$ CAD par mois pour la période à laquelle vous n'êtes pas couvert par la RAMQ, car vous serez obligatoirement inscrit à l'assurance Green Shield⁴⁴. Ces frais apparaîtront sur votre état de compte chaque session.

Aucune forme d'assurance personnelle ne peut remplacer cette assurance, à l'exception de la carte de la RAMQ. Vous devrez donc présenter cette dernière à l'équipe de l'international dès sa réception.

⁴⁴ <https://www.greenshield.ca/fr-ca/>

Consultation chez un professionnel de la santé

Lorsque vous recevrez votre carte d'assurance maladie de la RAMQ, vous pourrez, en cas de besoin, consulter sans frais un professionnel de la santé tel qu'un médecin, un psychologue, un travailleur social, un infirmier clinicien, etc. Cependant, il est important de savoir qu'une consultation en milieu privé occasionnera des frais.

Si vous éprouvez un problème de santé physique ou mentale, vous pouvez vous inscrire au Guichet d'accès pour la clientèle orpheline (GACO) [en ligne](#)⁴⁵ ou par téléphone au 418 669-1049. Une première évaluation de votre état de santé sera effectuée et, en fonction de votre situation, vous pourrez être référé à un professionnel de la santé approprié.

Si vous avez besoin de consulter un médecin rapidement, mais que vous n'avez pas de médecin de famille ou que ce dernier n'est pas disponible, consultez la page [Trouver une ressource qui offre de la consultation médicale le jour même ou le lendemain](#)⁴⁶. Vous pouvez également utiliser la télémédecine fournie avec votre assurance privée GSC.

Assurance privée

Si vous ne provenez pas d'un pays ayant conclu une entente de réciprocité avec le Québec, le Cégep vous inscrira à son régime collectif d'assurance maladie et hospitalisation. Cette inscription se fera automatiquement et la prime, dont le coût varie entre 800 \$ et 900 \$ par année, vous sera facturée à votre arrivée. Il est important de noter que le Cégep ne peut accepter d'autres régimes d'assurance privée offerts en France ou ailleurs dans le monde.



⁴⁵ <https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/inscription-aupres-dun-medecin-de-famille#c3591>

⁴⁶ <https://sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/consultations-medicales-sans-rendez-vous/>

L'ARRIVÉE AU CANADA

Vous pouvez commencer à planifier votre venue au Québec une fois votre avis d'admission, votre lettre de délivrance de votre Certificat d'acceptation du Québec (CAQ) et votre permis d'études obtenus. Sans votre permis d'études, il y a de fortes chances que vous soyez refusé à la frontière canadienne et forcé de retourner dans votre pays de départ.

IMPORTANT : Vous devez attendre la confirmation d'obtention de votre permis d'études avant d'acheter votre billet d'avion pour votre arrivée au Canada ou réserver un billet d'avion modifiable.

Il est important de retenir que les cours débutent à la session d'automne vers le 20 août et se terminent vers le 23 décembre. Informez-vous auprès du Cégep pour connaître la date officielle du début des cours. Le calendrier scolaire peut être modifié en cours de session lors de situations hors de notre contrôle (ex. : tempête de neige, journée de grève, etc.). Cela pourrait modifier vos dates de congés scolaires.

Nous vous recommandons de planifier votre arrivée quelques jours avant le début de chaque session. Cela est particulièrement important si vous provenez d'un pays où le décalage horaire est grand par rapport au Québec. Avant d'acheter votre billet d'avion, vous devez communiquer avec nous à l'adresse international@cegepstfe.ca afin de connaître les dates des navettes que nous vous offrons pour vous assurer de votre transport de Montréal à Saint-Félicien. Cette dernière sera au coût approximatif de 100 \$. Une navette sera aussi disponible à la fin de la session d'automne en décembre et à la fin de la session d'hiver en mai, pour les trajets suivants :

NAVETTE 2023-2024

BILLET D'AVION POUR LE....	DÉPART NAVETTE TÔT MATIN	TRAJET	POUR QUI?
23 DÉCEMBRE 2023	23 DÉCEMBRE	St-Fé -- Montréal	Tous
11 JANVIER 2024	12 JANVIER	Montréal -- St-Fé	Tous
25 MAI 2024	25 MAI	St-Fé -- Montréal	Tous

NAVETTE 2024-2025

BILLET D'AVION POUR LE....	DÉPART NAVETTE TÔT MATIN	TRAJET	POUR QUI?
5 AOÛT 2024	6 AOÛT 2024	Montréal -- St-Fé	1re année
7 AOÛT 2024	8 AOÛT 2024	Montréal -- St-Fé	1re année
13 AOÛT 2024	14 AOÛT 2024	Montréal -- St-Fé	2-3e année

Trois aéroports peuvent être choisis pour votre arrivée au Québec :

- [Aéroport international Montréal-Trudeau](#) (YUL)⁴⁷
- [Aéroport international Jean-Lesage de Québec](#) (YQB)⁴⁸
- [Aéroport Saguenay-Bagotville](#) (YBG)⁴⁹

Bien que ce ne soit pas obligatoire, le choix de l'aéroport international Montréal-Trudeau est à privilégier afin de pouvoir bénéficier du service de navette.

Billet d'avion

Plusieurs compagnies font le trajet France-Canada. Le vol direct est possible avec :

- [Air France](#)⁵⁰
- [Air Canada](#)⁵¹
- [Air Transat](#)⁵²

Accueil Plus

Lorsque vous aurez acheté votre billet d'avion, afin d'accélérer votre passage aux douanes, il est fortement recommandé de s'inscrire à [Accueil Plus](#)⁵³. Ce service d'accueil gratuit met à votre disposition un agent qui pourra vous informer, vous guider ou vous aider en cas de besoin. Leur kiosque, situé près de la sortie de l'aéroport, est clairement identifié.

Votre arrivée au Québec

À votre arrivée au Québec, lorsque vous sortirez de l'avion, vous serez immédiatement dirigé vers le poste des douanes où vous rencontrerez un agent des services frontaliers qui vous demandera la raison de votre séjour. Vous devrez lui présenter les documents suivants :

- passeport valide pour la durée de votre séjour;
- avis d'admission du Cégep de St-Félicien;
- lettre d'introduction pour le point d'entrée (PDE);
- original de la lettre d'acceptation de la délivrance (Certificat d'acceptation du Québec (CAQ)) pour études*.

N.B. Il est fortement recommandé de garder tous ces documents avec vous durant le transport (ne pas transporter dans la valise destinée à la soute de l'avion).



Portes vitrées à la sortie de l'aéroport Montréal-Trudeau

⁴⁷ www.admtl.com

⁴⁸ www.aeroportdequebec.com

⁴⁹ www.aeroport.saguenay.ca

⁵⁰ www.airfrance.ca

⁵¹ www.aircanada.com

⁵² www.airtransat.com

⁵³ www.accueilplus.ca

Après vérification de vos documents, l'agent vous remettra votre permis d'études et vous invitera à récupérer vos bagages. Vous pourrez par la suite vous diriger vers la sortie. Une personne portant une affiche avec le logo du Cégep de St-Félicien vous attendra (dans l'aéroport) de l'autre côté des portes vitrées (pour l'aéroport de Montréal). **Bien vouloir consulter la section « Nuitée à Montréal ».**



Navette du Cégep de St-Félicien

À chaque début de session, un transport nolisé est prévu pour transporter tous nos étudiants internationaux de Montréal jusqu'à Saint-Félicien (trajet d'environ six heures). Ce transport est offert gratuitement par le Cégep lorsque vous arrivez pour la première fois. Nous vous suggérons un hôtel à proximité de l'aéroport avec qui nous avons des tarifs préférentiels. Si vous désirez vous prévaloir de ce service, vous devez communiquer avec un membre de l'équipe de l'international par courriel à l'adresse international@cegepstfe.ca afin qu'il puisse vous indiquer les dates auxquelles les navettes seront offertes.

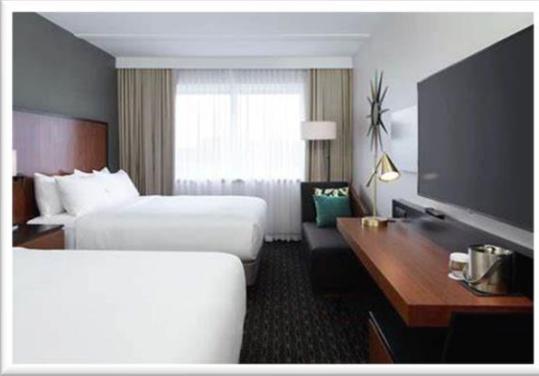
Par conséquent, il est important de ne pas acheter votre billet d'avion avant de connaître ces dates.

Nuitée à Montréal

Vous devrez passer une nuit à Montréal afin de prendre la navette le lendemain matin (vous devrez assumer les frais liés à cette location). Selon votre horaire ou votre journée d'arrivée, il est possible qu'aucun membre du personnel du Cégep ne puisse être présent*. Si c'est le cas, l'hôtel partenaire vous offre gratuitement un transport entre l'aéroport et l'hôtel. Pour bénéficier de ce service, vous devez, après la récupération de vos bagages, vous rendre la porte 8 se trouvant au 2^e étage. La navette passe toutes les 30 minutes.



*Communiquez avec nous à international@cegepstfe.ca pour connaître les dates où un accueil sera fait à la sortie de l'aéroport par un membre du personnel du Cégep de St-Félicien.



Dès le lendemain, vous quitterez Montréal à bord de la navette du Cégep de St-Félicien (vous aurez plus de détails à ce sujet de la part de l'équipe de l'international peu de temps avant votre départ pour le Canada). Il est possible de partager une chambre en occupation double avec un(e) autre étudiant(e) afin de réduire les frais. Nous pourrons, le moment venu, vous aider pour le jumelage. Vous n'avez qu'à nous le mentionner par courriel à international@cegestfe.ca.

Navette de l'aéroport vers le centre-ville

Au besoin, la [navette 747](#) YUL-Aéroport Montréal-Trudeau⁵⁴ fait le trajet de l'aéroport vers le centre-ville de Montréal (à la gare d'autocars) tous les jours. Ce service est offert à faible coût.

Autobus

Il est possible de se déplacer en autocar avec la compagnie [Orléans Express \(Keolis Canada\)](#)⁵⁵ pour faire le trajet entre l'aéroport international Montréal-Trudeau et la ville de Saint-Félicien.



*Prendre note qu'un transfert d'autobus aura lieu dans la ville de Québec.

Train

VIA Rail Canada offre un transport en train. Le départ se fait à la Gare centrale de Montréal et l'arrivée à la Gare de Chambord. Cette dernière se trouve à environ 35 minutes de Saint-Félicien. Il faut donc prendre un taxi pour combler le reste du trajet jusqu'à Saint-Félicien. Veuillez noter que ce trajet en train n'est pas offert tous les jours et qu'il est d'une durée approximative de neuf heures. Visitez le site Web de [VIA Rail Canada](#)⁵⁶ pour plus de détails.

⁵⁴ www.stm.info/fr/infos/reseaux/bus/reseau-de-navettes/navette-747-aeroport-yul-montreal-trudeau-centre-ville

⁵⁵ www.orleansexpress.com

⁵⁶ www.viarail.ca

Le covoiturage

Le covoiturage est un service très répandu qui permet de parcourir de longues distances et de voyager à peu de frais. Les différents trajets offerts par les utilisateurs sont disponibles sur le site d'AmigoExpress⁵⁷. Il est important de valider la limite existante au niveau du nombre de valises permises à bord.



Votre arrivée à Saint-Félicien

Il existe, au Cégep de St-Félicien, un comité d'accueil et d'intégration des étudiants internationaux. Ce comité a pour objectif d'accueillir les étudiants internationaux dès leur arrivée à l'aéroport international Montréal-Trudeau, de les accompagner jusqu'à Saint-Félicien et de les guider pour le choix d'hébergement (si nécessaire) et les premiers achats (vêtements, nourriture, etc.). Avant le début des cours, des activités d'accueil et d'intégration seront offertes. Des sorties touristiques sont également prévues afin de vous faire découvrir la majestueuse région du Saguenay-Lac-Saint-Jean.

Comité d'accueil des étudiants d'ici et d'ailleurs

Un comité étudiant a été formé dans le but de faciliter l'intégration des étudiants provenant du Québec et de l'international en leur proposant des activités diversifiées. Vous pouvez communiquer avec les membres du comité à partir de leur page Facebook [Comité des étudiants d'ici et d'ailleurs St-Félicien](#).



⁵⁷ www.amigoexpress.com

Arrivée au Cégep de St-Félicien

Une fois arrivé au Cégep, si ce n'est pas déjà fait, vous devrez payer vos droits de scolarité. Ces derniers sont gratuits pour tous les étudiants français en vertu de l'Entente Québec-France.

De plus, vous devrez présenter **les originaux des documents suivants** au Service de l'organisation scolaire afin que nous puissions les numériser et les déposer à votre dossier :

- passeport;
- certificat de naissance (le carnet de famille n'est pas accepté);
- formulaire SE 401-Q-102 (Belgique : BE/QUE 128);
- lettre d'acceptation de la délivrance du Certificat d'acceptation du Québec (CAQ);
- permis d'études;
- adresse complète de résidence au Québec (incluant le code postal);
- bulletins, relevés de notes et diplômes fournis lors de votre demande d'admission et, le cas échéant, ceux qui ont été reçus depuis.

Afin d'éviter les soucis associés aux transactions bancaires, nous vous recommandons de prévoir de l'argent comptant pour votre arrivée permettant de couvrir certains frais dont ceux d'emménagement, le loyer, les fournitures scolaires, l'épicerie, etc.

LE LOGEMENT

Dès le mois d'avril ou au mois de mai, il est recommandé de débiter les recherches pour trouver un logement. Plusieurs possibilités existent dans un rayon de 20 minutes à pied du Cégep de St-Félicien.

Les [appartements étudiants du Cégep de St-Félicien](#)⁵⁸ (résidence) offrent un milieu de vie agréable et sécuritaire à un coût abordable tout en favorisant l'intégration des étudiants dans leur nouvel environnement. Ils sont la propriété de la Fondation du Cégep de St-Félicien et sont situés devant le cégep. Pour soumettre votre candidature, il faut remplir le formulaire disponible sur la [page de la fondation](#)⁵⁹ avant la date limite indiquée sur ce dernier.



Une multitude d'autres possibilités d'hébergement telles que des chambres en famille d'accueil ou en location, des appartements, des studios ou des maisons à louer sont disponibles. Nous facilitons la recherche d'un lieu d'hébergement en vous donnant accès à une [banque de logements](#)⁶⁰ sur notre site Web. Le mot de passe pour y accéder vous sera fourni vers le mois de mars. Il faut consulter le site régulièrement, car de nouvelles annonces y sont publiées de façon continue. Si vous avez des questions à ce sujet ou si vous désirez obtenir de l'aide pour votre recherche de logements, n'hésitez pas à communiquer avec nous à l'adresse international@cegepstfe.ca.

Informations utiles

Diverses expressions sont utilisées pour présenter un logement : famille d'accueil, chambre ou appartement. La grandeur d'un appartement (2 ½, 3 ½, 4 ½, etc.) est déterminée en fonction du nombre de pièces. Le « ½ » signifie qu'il y a une salle de bain dans l'appartement. Au Québec, on parle d'un « 2 ½ » lorsqu'il s'agit d'un appartement avec une chambre, une cuisine et une salle de bain. Un « 3 ½ » signifie un appartement d'une chambre à coucher, d'un salon, d'une cuisine et d'une salle de bain. Quant au 4 ½, il compte deux chambres, en plus d'un salon, d'une cuisine et d'une salle de bain.. Nous parlons d'un studio si l'appartement ne comprend qu'une seule grande pièce qui inclut la chambre et une cuisinette en plus d'une salle de bain fermée.

⁵⁸ www.cegepstfe.ca/fondation/page/programme-de-bourses/

⁵⁹ www.cegepstfe.ca/fondation/page/programme-de-bourses/

⁶⁰ www.cegepstfe.ca/logement

Lorsque vous contactez la personne chargée de la location d'un l'appartement, demandez les renseignements suivants :

- le nombre de pièces;
- le montant du loyer;
- les services inclus dans le loyer (électricité, eau chaude, Internet, etc.);
- si le logement est meublé ou semi-meublé;
- si le loyer comprend l'espace de stationnement;
- l'adresse et la distance entre le logement et le cégep;
- si la signature d'un bail est nécessaire;
- des photos des lieux que vous désirez réserver;
- etc.

Il est possible de prendre un logement en dehors de la ville de Saint-Félicien puisqu'un transport par autobus scolaire est généralement offert pour les localités d'Albanel, Chambord, Dolbeau-Mistassini, Normandin, Roberval, Sainte-Jeanne-d'Arc, Saint-Méthode, Saint-Prime et Mashteuiatsh. Pour en savoir plus à ce sujet, veuillez consulter la section [Les moyens de transport](#).

Liens utiles pour la recherche d'un logement

- Annonces Web [Kijiji](#)⁶¹ et [LesPac](#)⁶²
- Plateforme [Loge.Moi](#)
- Fonctionnalité « Marketplace » de l'application Facebook
- Page Facebook « [Logement à louer Lac St-Jean – Alma – Roberval, St-Félicien, Dolbeau](#) »
- Vous pouvez faire une annonce de recherche de logement sur « [Spotted Saint-Félicien](#) »; les propriétaires y sont très réactifs

Autres informations utiles

Le coût d'une chambre avec services (chauffage, électricité, Internet, etc.) peut varier entre 350 \$ et 450 \$ par mois. Les prix peuvent différer selon les services offerts. Concernant les appartements, le prix peut fluctuer selon le nombre de pièces et les services fournis.

Le bail est un contrat de location conclu entre un propriétaire et un locataire afin de définir leurs engagements respectifs concernant un logement ou une chambre. Vos droits et responsabilités ainsi que ceux du propriétaire y sont précisés. Les règles sur lesquelles vous vous êtes entendus y sont également consignées. Ne signez pas tant et aussi longtemps que vous n'êtes pas certain d'avoir bien compris. Lisez tous les mots attentivement, surtout s'il y a un ajout ou un retrait de certains éléments dans le bail. Si le propriétaire convient verbalement d'apporter des modifications au bail ou d'effectuer des réparations, demandez-lui de les mettre par écrit dans le bail. Si vous avez besoin d'assistance pour comprendre, communiquez avec le [Tribunal administratif du logement](#)⁶³ qui saura vous l'expliquer.

⁶¹ www.kijiji.ca

⁶² www.lespac.com

⁶³ www.tal.gouv.qc.ca

**Il est fortement DÉCONSEILLÉ de signer un bail
avant l'obtention de l'approbation de votre demande de permis d'études.**

La plupart des baux sont d'une durée de 12 mois et se renouvellent le 1^{er} juillet de chaque année. On ne peut vous obliger à signer un bail pour une période plus longue. Ne signez que si l'appartement et le bail correspondent à vos besoins et que vous êtes certain de pouvoir respecter votre partie de l'accord. Le montant du loyer est précisé dans le bail, de même que ce qui est compris dans le loyer (services, stationnement, câblodistribution, etc.). Pour plus d'informations au sujet du bail, consulter le site Web du [Tribunal administratif du logement](http://www.tribunal.qc.ca/fr/recherche?texte=le+bail)⁶⁴.

La colocation peut être un moyen d'économiser et de faire de nouvelles connaissances par l'entremise de vos colocataires que l'on appelle communément des *colocs*.

Un colocataire est une personne qui partage votre quotidien, utilise les mêmes pièces que vous, partage le même frigo, le même téléviseur. Bref, cela implique, au quotidien, toutes sortes de petites négociations qui peuvent prendre des proportions considérables si des ententes ne sont pas prises au préalable.



Petits conseils pour maintenir une bonne relation avec son colocataire :

- établir, à l'avance, certaines règles de vie commune concernant la répartition des tâches ménagères, les modalités de paiement, etc.;
- déterminer ensemble la façon de gérer les biens communs minimisera les irritants (téléviseur, ordinateur, etc.);
- savoir préserver l'autre de certains irritants : éviter de faire subir à votre colocataire vos sauts d'humeur, vos angoisses, etc.;
- respecter l'intimité de l'autre : ne pas vous approprier les objets qui ne vous appartiennent pas;
- s'intéresser à son colocataire, passer du temps avec lui, partager quelques repas afin de faire plus ample connaissance, voilà des façons d'établir une bonne relation avec lui.

⁶⁴ www.tal.gouv.qc.ca/fr/recherche?texte=le+bail

Services téléphoniques - Réseau cellulaire (portable)

Plusieurs compagnies desservent la région du Saguenay–Lac-Saint-Jean : [Bell](#)⁶⁵, [Rogers](#)⁶⁶, [Fido](#)⁶⁷, [Koodo](#)⁶⁸, [Vidéotron](#)⁶⁹, [Telus](#)⁷⁰, etc. Les prix varient de 50 \$ à 70 \$ par mois selon ce que comprend le forfait. Dans certains cas, celles-ci exigent que vous vous procuriez un téléphone portable pour adhérer à un contrat. Certains étudiants décident de conserver le forfait de leur pays d'origine et choisissent de s'abonner à une application permettant l'octroi d'un numéro de téléphone québécois telle que [TextNow](#). Cette option est souvent moins chère qu'un forfait téléphonique québécois.



Services de téléphonie résidentielle, de câblodistribution et d'Internet

Ces services fonctionnent par forfait. Les appels locaux ne sont pas tarifés à la minute contrairement aux appels interurbains. Il est préférable de s'informer au sujet des forfaits pour les appels outre-mer auprès des compagnies présentes dans la région. Il est possible qu'une même compagnie offre plusieurs services dans un même forfait : téléphone, câble et Internet.

- Bell : 418 679-9548
- Vidéotron : 1 877 512-0911 (numéro accessible du Québec uniquement)

Notez que **le wifi est disponible gratuitement au Cégep**.

Service d'électricité

Ce service est fourni uniquement par Hydro-Québec. Si vous êtes responsable de l'électricité dans votre logement, contactez Hydro-Québec pour activer votre compte et obtenir le service dans votre appartement.

[Hydro-Québec](#)⁷¹ : 1 888 385-7252 (numéro accessible du Québec uniquement)

⁶⁵ www.bell.ca

⁶⁶ www.rogers.com

⁶⁷ www.fido.ca

⁶⁸ www.koodomobile.com

⁶⁹ <https://videotron.com>

⁷⁰ www.telus.com

⁷¹ <https://www.hydroquebec.com/residentiel/>

Meubles

Pour compléter l'ameublement de votre logement, vous pourrez (au besoin) vous procurer certains meubles usagés à l'adresse et aux liens suivants :

- [La Gare du meuble](#)⁷²
(Service budgétaire de Saint-Félicien)
1133, rue Vaudreuil, Saint-Félicien
- Annonces Web [Kijiji](#)⁷³ et [LesPac](#)⁷⁴
- Fonctionnalité « Marketplace » de l'application Facebook



Boutiques pour les essentiels de la maison

Vous trouverez certains de vos essentiels de la maison (litterie, ustensiles de cuisine, décoration...) à moindre coût aux boutiques suivantes :

- [Dollarama](#)⁷⁵
- [Rossy](#)⁷⁶

Celles-ci se situent au Carrefour St-Félicien (1200, boulevard Saint-Félicien), à une distance de marche du Cégep de St-Félicien.

Assurance habitation (recommandée)

Un incendie survient dans votre appartement, vous êtes tenu responsable et d'autres logements brûlent au passage? Vous devez rembourser les frais des dommages au propriétaire et aux autres locataires. Des courtiers en assurances peuvent vous aider à dénicher l'assurance idéale en fonction de vos besoins. Il est fortement conseillé de souscrire à une assurance habitation, qui contient généralement une assurance responsabilité civile, pendant votre séjour au Québec.

Si vous avez moins de 25 ans et que, jusqu'à présent, vous viviez chez vos parents, vérifiez si leur assurance peut vous couvrir à l'étranger. Si ce n'est pas le cas, consultez un membre de votre comité d'accueil qui saura vous guider pour souscrire à une assurance responsabilité au Québec.

⁷² www.facebook.com/servicebudgetaire.stfelicien

⁷³ www.kijiji.ca

⁷⁴ www.lespac.com

⁷⁵ https://www.dollarama.com/fr-CA/localisateur/qc/saint-felicien-1200-boul-saint-felicien?utm_source=Bing&utm_medium=LPM&utm_campaign=Dollarama

⁷⁶ <https://carrefourstfelicien.com/boutique/rossy/>

L'ALIMENTATION

Marchés d'alimentation

Il y a quelques marchés d'alimentation présents à Saint-Félicien. IGA et Métro sont à environ cinq minutes à pied du Cégep de St-Félicien. Quant à la pharmacie Pharmaprix, qui offre un département d'alimentation, elle est située au centre-ville de Saint-Félicien.

- IGA Marché Lamontagne et Fille : 1199, boulevard Saint-Félicien
- Métro Saint-Félicien : 1200, boulevard Saint-Félicien
- Pharmaprix : 1023, boulevard Sacré-Cœur



Dépanneurs (petite épicerie de proximité)

Les dépanneurs offrent les produits les plus en demande. Ces marchés sont bien desservis et se localisent dans chaque quartier. Toutefois, les prix sont plus élevés que dans les grands marchés. Certains de ces commerces sont ouverts jusqu'à 23 h.

L'Amigo Frigo (frigo communautaire du Cégep)

Dans une perspective de développement durable, l'Amigo Frigo vise à réduire le gaspillage alimentaire au sein de notre communauté. Géré par l'association étudiante du Cégep de St-Félicien (AECSF), en partenariat avec le Cégep et le centre local de services communautaires (CLSC), il est alimenté par les surplus de nourriture d'entreprises. Les étudiants peuvent s'y procurer des aliments gratuitement.



Dépannage alimentaire

En cas de besoin urgent, le Cégep offre également un service de dépannage alimentaire. Pour bénéficier de ce service tout à fait confidentiel, il faut s'adresser à madame **Audrey Blouin** au 418 679-5412 poste 4241, local B-124.0 ou par courriel à aide_financiere@cegepstfe.ca.

Restaurants

La Ville de Saint-Félicien compte plusieurs restaurants. On y retrouve des chaînes de restauration rapide, comme McDonald's, Subway, Tim Hortons, ou encore des restaurants offrant différentes spécialités. Vous pourrez y consommer les plats typiques tels que la poutine, la tourtière, la soupe aux gourganes, la tarte au sucre ou aux bleuets et le délicieux pouding chômeur. Pour plus d'informations, consultez le moteur de recherche [Google](https://www.google.ca/).⁷⁷

⁷⁷ <https://www.google.ca/>

Association coopérative étudiante (COOPSCO)

En plus d'offrir un service d'achat de fournitures scolaires, l'association coopérative étudiante du Cégep de St-Félicien met à votre disposition un service de restauration rapide libre-service (sandwichs, paninis, salades, etc.). En devenant membre de cette coopérative, vous pourrez bénéficier de prix concurrentiels.

Cafétéria du Cégep de St-Félicien

La cafétéria offre une variété de déjeuners et propose chaque jour pour le dîner un choix de deux menus chauds. Vous y trouverez aussi des plats végétariens, des repas à emporter et un comptoir de pâtisseries. Des cartes repas sont disponibles et permettent de réaliser des économies substantielles.

Appellation des repas

Au Québec, les trois repas principaux de la journée se nomment déjeuner (7 h), dîner (12 h) et souper (17 h).



LES MOYENS DE TRANSPORT

Taxis

Numéros de téléphone des compagnies de taxis qui desservent le secteur :

- Taxi Stéphane Lavoie : 418 679-3330
- [Taxibus–Circuit urbain vert](#)⁷⁸ : 418 679-0333, poste 2 (pour inscription)

Covoiturage

Le covoiturage est un service très répandu qui permet de voyager à peu de frais.

- [Amigo Express](#)⁷⁹ offre différents trajets de longues distances. Pour plus d'informations, visitez leur site Web.
- [Accès transport du Domaine-du-Roy](#)⁸⁰ met en ligne les offres et les demandes de trajets en transport collectif et en covoiturage pour les gens de Saint-Félicien, Saint-Prime, Roberval, La Doré, Saint-Méthode et les environs. Pour profiter des places disponibles dans les transports collectifs ou pour trouver un partenaire de covoiturage, contactez l'organisme sur Facebook.

Autocar

Les autocars [Intercar](#)⁸¹ relient les villes et villages du Saguenay–Lac-Saint-Jean. Vous pouvez aussi emprunter ce moyen de transport pour vous rendre dans la plupart des endroits du Québec.

Le terminus d'autobus de Saint-Félicien est situé chez IGA Marché Lamontagne et Fille.



⁷⁸ www.accestransport.com

⁷⁹ www.amigoexpress.com

⁸⁰ www.facebook.com/AccessTransportDDR

⁸¹ <https://intercar.ca/fr/horaires-et-trajets>

Transport scolaire

Pendant l'année scolaire, la coopérative étudiante du Cégep de St-Félicien met à la disposition des étudiants un service de transport en autobus le matin, le midi et le soir. Le coût annuel est approximativement de 750 \$.

Les localités suivantes sont habituellement desservies : Albanel, Chambord, Dolbeau-Mistassini, Normandin, Roberval, Sainte-Jeanne-d'Arc, Saint-Méthode, Saint-Prime et Mashteuiatsh.

Permis de conduire étranger⁸²

Si vous détenez un permis de conduire étranger valide, vous avez le droit de conduire sur les routes du Québec durant toute la durée de vos études ou de votre stage.

Si votre permis vous l'autorise, vous pouvez conduire : une automobile, une moto ou un cyclomoteur (scooter ou mobylette).

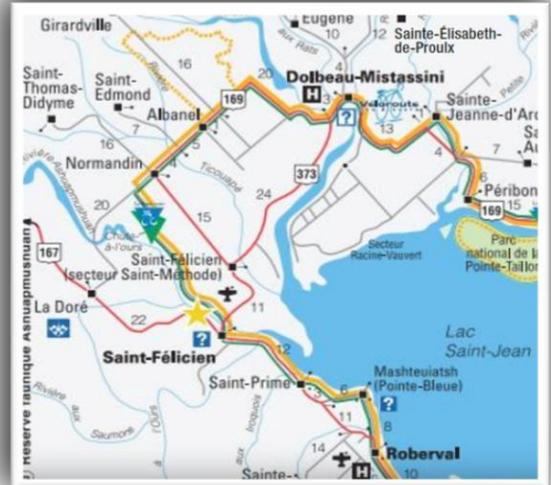
Si vous décidez de vous établir dans la province à la suite de vos études, vous devrez obtenir un permis du Québec.

Afin de vous assurer de répondre aux exigences, bien vouloir communiquer avec la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) au 1 418 643-7620 ou au 1 800 361-7620 (ce dernier numéro de téléphone doit être composé avec un téléphone enregistré au Québec).

Permis de conduire international⁸³

Si votre permis de conduire est rédigé dans une autre langue que le français ou l'anglais, vous devez vous procurer un permis de conduire international avant de venir au Québec. Il peut être délivré uniquement dans le pays où vous avez obtenu votre permis de conduire et sa validité peut être de 1 an à 3 ans.

Le permis de conduire international est une « traduction » du permis de conduire obtenu dans le pays qui vous l'a délivré. Il ne remplace pas le permis de conduire original que vous détenez dans votre pays; il le complète. Par conséquent, pour être valide, le permis de conduire international doit toujours être accompagné de votre permis de conduire original. Lors d'un contrôle routier, vous devez présenter les deux documents.



⁸² <https://saaq.gouv.qc.ca/permis-conduire/permis-canadien-etranger>

⁸³ <https://saaq.gouv.qc.ca/permis-conduire/permis-international>

Obtention d'un permis de conduire au Québec⁸⁴

Si vous n'avez pas de permis de conduire dans votre pays d'origine et que vous désirez conduire sur les routes du Québec lors de votre séjour, vous devrez vous procurer un permis de conduire québécois.

Pour obtenir un permis de la classe 5 (vous donnant le droit de conduire une automobile ou un cyclomoteur), vous devez :

- être âgé d'au moins 16 ans;
- avoir le [consentement](#) écrit de votre père, de votre mère ou de votre tuteur, si vous avez moins de 18 ans;
- fournir la [preuve](#) que vous êtes autorisé à rester au Canada pour une période de plus de six mois.

Pour en savoir plus sur les démarches à suivre, visitez la page « [obtenir un permis de conduire](#) ⁸⁵ » pour les étudiants internationaux sur site Web de la [SAAQ](#).



Cours de conduite

Deux établissements offrent des cours de conduite à Saint-Félicien :

- [École de conduite auto-moto La Vallière](#)⁸⁶ : 418 275-6406
- [École de conduite Tecnic Saint-Félicien](#)⁸⁷ : 418 679-2602

Le coût d'un cours de conduite dans l'une de ces écoles varie entre 1 000 \$ et 1 300 \$ (incluant un manuel ainsi que les cours théoriques et pratiques). À ce montant, il faudra ajouter, entre autres, les coûts liés à l'obtention du permis d'apprenti conducteur (environ 75 \$), les examens théoriques et pratiques de la SAAQ (environ 40 \$) et le permis probatoire (environ 185 \$). Au besoin, il faut prévoir la location d'une voiture pour passer l'examen final menant à l'obtention du permis probatoire.

Comme stipulé dans les démarches à suivre sur le site Web de la SAAQ, il est important de prendre un rendez-vous par téléphone auprès d'un agent **avant** de vous inscrire à un cours de conduite. Un préposé vous demandera quels documents officiels vous possédez (carte de résident permanent, passeport, etc.) pour déterminer votre statut et vérifier la marche à suivre qui s'applique à votre situation.

⁸⁴ <https://saaq.gouv.qc.ca/permis-conduire/obtenir-permis/auto-classe-5>

⁸⁵ <https://saaq.gouv.qc.ca/permis-conduire/obtenir-permis/auto-classe-5>

⁸⁶ <https://secur-plus.ca/fr/>

⁸⁷ <https://tecnic.ca/fr/ecole-de-conduite/tecnic-saint-felicien>

Pour prendre un rendez-vous : 1 514 954-7771 ou 1 888 356-6616 (ce numéro de téléphone est accessible uniquement à partir du Québec).

Il faut prendre en considération que le processus complet permettant de conduire seul est d'une durée, au minimum, de 13 mois. Il faut calculer deux ans supplémentaires pour avoir un permis de conduire québécois. Il est de votre devoir de vérifier si ce permis sera reconnu dans votre pays d'origine.

Pour toutes ces raisons, il est préférable, si vous en avez la possibilité, d'obtenir votre permis de conduire dans votre pays d'origine avant votre départ pour le Québec.

Plusieurs règles de sécurité sont différentes au Québec, notamment en raison de la saison hivernale. Il serait sage d'examiner le Guide de la route du Québec qui contient les principaux règlements du Code de la sécurité routière au Québec⁸⁸.

Régime d'assurance automobile au Québec

Il existe deux régimes d'assurance :

- Un régime **public**, administré par la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ), qui couvre les blessures corporelles subies dans un accident automobile pour tous les usagers de la route.
- Un régime **privé** qui couvre la responsabilité civile et les biens matériels. Au Québec, la loi sur l'assurance automobile oblige tous les propriétaires d'un véhicule automobile circulant au Québec à souscrire une assurance responsabilité civile d'au moins 50 000 \$.

⁸⁸ www.transports.gouv.qc.ca

LA VIE ÉTUDIANTE AU CÉGEP DE ST-FÉLICIEN

Calendrier scolaire ⁸⁹

Dans les cégeps du Québec, l'année scolaire se divise en deux sessions distinctes : la session d'automne et la session d'hiver. Celles-ci comportent 18 semaines durant lesquelles les cégeps offrent des activités d'enseignement et une semaine de lecture appelée mi-session. Durant cette semaine, vous n'aurez probablement pas de cours à votre horaire. Il est suggéré d'utiliser cette période pour se mettre à jour dans vos travaux ou pour prendre un peu d'avance.



SESSION AUTOMNE	Août	Septembre	Octobre
	Accueil des étudiants internationaux Semaine d'intégration, activités d'accueil et d'information Début de la session d'automne à la 3 ^e semaine	Date limite d'abandon des cours à la 2 ^e semaine du mois	Semaine de lecture après le congé de l'Action de grâce
	Novembre	Décembre	
	Choix des cours à options pour la session d'hiver	Fin de la session à la 3 ^e semaine du mois	

SESSION HIVER	Janvier	Février	Mars
	Début de la session d'hiver à la 2 ^e ou 3 ^e semaine du mois	Date limite d'abandon des cours à la 2 ^e semaine du mois	Semaine de lecture à la 1 ^{re} semaine du mois
	Avril	Mai	
		Fin de la session d'automne à la 3 ^e semaine du mois	

Veuillez noter que certains cours préalablement ciblés sont proposés à la session d'été, laquelle est optionnelle.

SESSION ÉTÉ	Juin	Juillet
	Début des cours d'été Possibilité de stage selon le programme d'études	Possibilité de stages* selon le programme d'études Vacances ☺

* Stages offerts dans tous les programmes techniques

⁸⁹ www.cegepstfe.ca/fr/page/calendrier-scolaire

Horaire

Les cours sont généralement dispensés tous les jours de la semaine selon un horaire journalier qui débute à 8 h 30 et se termine à 16 h 40. La **ponctualité** est une valeur importante au sein de l'institution. Selon le programme, il y a entre 28 et 32 heures de cours (théoriques et pratiques) par semaine en plus de l'étude et des travaux à faire hors des périodes de classe.

Plan de cours

Lors du premier cours, l'enseignant remet généralement aux étudiants un plan de cours comprenant les objectifs, la matière abordée, les travaux à venir, les examens, les échéanciers et les exigences du cours.

Approche pédagogique et réussite scolaire

Au Québec, il faut obtenir une note d'au moins 60 % pour réussir une évaluation ou un cours. Si l'étudiant n'obtient pas cette note minimale, il devra reprendre le cours à une prochaine session et le réussir afin de pouvoir obtenir son diplôme d'études collégiales (DEC). L'approche pédagogique privilégiée est centrée sur la pratique et la participation active de l'étudiant. On aborde les apprentissages comme des compétences à acquérir. La consolidation des apprentissages se réalise donc en continu, ce qui permet à l'étudiant de s'ajuster au fur et à mesure de sa formation.

Rôle et responsabilités de l'étudiant

Au collège, l'étudiant a la responsabilité d'adopter des attitudes et des conduites propices à la réussite de son projet de formation. Selon la [Politique institutionnelle d'évaluation des apprentissages](#)⁹⁰ du Cégep de St-Félicien (P.I.É.A), l'étudiant est appelé à développer des comportements manifestant de l'autonomie à l'égard de son engagement scolaire.

Certains aspects de votre vie étudiante sont peut-être différents de ceux auxquels vous avez l'habitude : la structure scolaire, l'enseignement, les méthodes pédagogiques, la quantité de travail à la maison, les délais, etc. Si vous avez besoin de soutien et de conseils, différentes options s'offrent à vous (voir la section [l'accompagnement professionnel de l'élève](#)

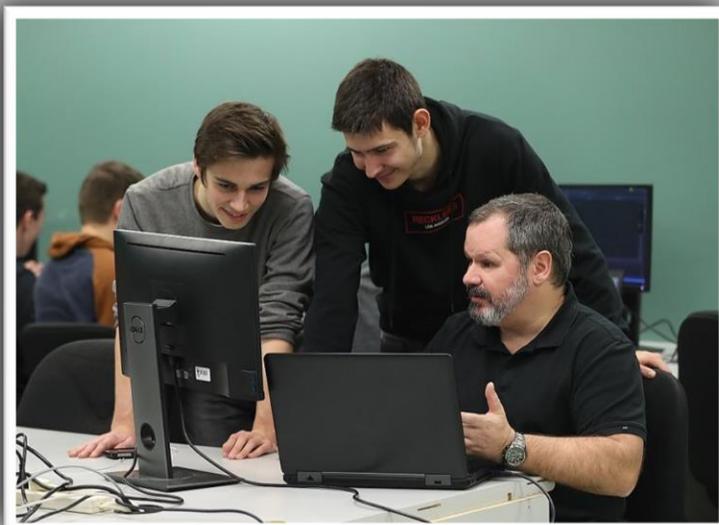


Relation avec les enseignants et les membres du personnel

- La relation entre les professeurs et les étudiants est très humaine et plutôt informelle.
- Au Québec, le tutoiement est socialement acceptable. Un enseignant qui tutoie ses étudiants et vice-versa fait donc partie de la réalité collégiale.
- Les enseignants sont disponibles pour répondre à vos questions.

⁹⁰ www.cegepstfe.ca/fr/page/documents-institutionnels

- Il est aussi possible de prendre rendez-vous avec un professeur pour avoir de l'aide dans un cours. Pour ce faire, vous pouvez consulter son horaire de disponibilités affiché sur sa porte de bureau.
- Dans la culture québécoise, il est important **d'arriver à l'heure au cours et de remettre vos travaux à la date prévue.**
- Si vous devez être en retard ou absent à un rendez-vous, il est important d'en aviser le plus tôt possible la personne concernée.



Col.Net

Col.Net est la plateforme pédagogique du Cégep de St-Félicien. Elle comporte de nombreux avantages :

- L'accès rapide à plusieurs informations et services tels que votre horaire, vos cours, vos résultats scolaires, vos messages, etc. Notez que seuls les étudiants ont accès à leurs résultats.
- Les professeurs et les membres du personnel peuvent utiliser ce moyen pour vous transmettre de l'information.

Comment se connecter à Col.Net ?

Votre code d'utilisateur est votre numéro de demande d'admission (DA) de 9 chiffres. Votre mot de passe par défaut est votre date de naissance (AAAAMMJJ).

Vous devez accéder régulièrement à votre compte Col.Net, car nous utiliserons principalement ce moyen pour communiquer avec vous.

Mesures d'aide à la réussite

Au Cégep, nous croyons que l'encadrement d'un étudiant favorise sa réussite. C'est pourquoi une gamme de services est offerte afin de tout mettre en œuvre pour aider l'étudiant à réussir :

- Enseignants qualifiés et disponibles;
- petits groupes d'étudiants en classe;

- centres d'aide en français, anglais, mathématiques et philosophie;
- responsable de l'accueil et de l'intégration des étudiants internationaux;
- tutorat par les pairs;
- aide psychosociale;
- lieux d'études : laboratoires informatiques, centre de documentation, salles d'étude;
- services adaptés;
- rencontres régulières avec le conseiller responsable de la réussite;
- organisation d'activités de découverte du Québec;
- accompagnement dans la recherche d'un stage rémunéré ou non, d'un emploi, etc.



L'accompagnement professionnel de l'élève

Tout au cours de leur formation, les étudiants du Cégep de St-Félicien peuvent compter sur des professionnels qui travaillent de concert avec les équipes enseignantes et les autres intervenants.

L'aide pédagogique individuelle (API) est un spécialiste du cheminement scolaire qui conseille l'étudiant au regard de son parcours scolaire afin de favoriser sa réussite. L'API accompagne l'étudiant durant toutes ses études au cégep. Pour prendre rendez-vous, communiquez avec la réception au 418 679-5412 poste 4300.

Aides pédagogiques individuelles :

Thérèse Doré : Local B-103.3 Programmes techniques

Marie-Ève Trempe : Local B-103.1 Programmes préuniversitaires

Les services adaptés

Le Cégep a mis en place des mesures pour mieux accueillir et favoriser l'accessibilité aux études des personnes qui ont des besoins particuliers en raison d'une limitation fonctionnelle.

Les services adaptés desservent donc les étudiants ayant des problèmes nuisant à la réussite scolaire (dyslexie, déficit de l'attention, trouble visuel, trouble auditif, trouble anxieux ou autre). Pour en savoir davantage sur les services adaptés et les solutions offertes aux étudiants, il faut prendre rendez-vous avec les personnes responsables des différents services.

Marie-Claude Laliberté

Travailleuse sociale
Service de psychologie
Local E-108.3
418 679-5412, poste 4149

Barbara-Ann Muirhead

Psychologue
Service de psychologie
Local E-108.4
418 679-5412, poste 4173

Steeve Villeneuve

Conseiller d'orientation
Service d'orientation
Local E-108.2
418 679-5412, poste 4240

De plus, puisque la réussite scolaire est une constante préoccupation, le Cégep de St-Félicien a prévu des moyens concrets pour soutenir les étudiants dans l'atteinte de leurs objectifs, notamment :

Centre d'aide en français (CAF)
Centre d'aide en langues (CAL)
Centre d'aide en mathématique (CAM)
Centre d'aide en philosophie (CAP)
Tutorat par les pairs en Sciences humaines
Support Techniques du milieu naturel

Le service d'accompagnement

Parmi tous les services offerts par le Cégep de St-Félicien, il y a notamment une conseillère pédagogique, madame Marie-France Michaud, qui vous accompagnera non seulement lors de votre arrivée au cégep, mais aussi tout au long de votre parcours scolaire. Son objectif est de s'assurer que votre séjour se déroule bien. Son bureau est situé au local B-125.1.

Le service d'aide de proximité

Si vous avez besoin d'un accompagnement personnalisé pour la gestion du temps, la prise de notes, l'étude et la mémorisation, la gestion du stress et de l'anxiété, la préparation aux examens, la résolution de problèmes personnels, etc., vous pouvez compter sur l'aide d'une éducatrice spécialisée, intervenante de proximité. Ce service est offert gratuitement et en toute confidentialité au Cégep de St-Félicien (du lundi au vendredi de 8 h à 16 h).

Contact : Nadia Lapierre
 Bureau E-108.13
 Téléphone : 418 679-5412 poste 4395 / Texto : 418 630-1472
 Courriel : nlapierre@cegepstfe.ca
 Teams : Nadia Lapierre
 Pour prendre un rendez-vous : [Nadia Lapierre \(office365.com\)](https://www.office365.com)

Activités visant à supporter la motivation des étudiants

Le Cégep de St-Félicien reconnaît l'importance d'encourager sa communauté collégiale. C'est pourquoi de nombreuses activités vous seront proposées régulièrement afin de maintenir votre motivation à son plus haut niveau :

- Activités annuelles : Semaine de la langue française et Semaine de la persévérance scolaire
- Divers ateliers offerts : gestion du stress, motivation, gestion du temps, etc.
- Concours de toutes sortes : Dictée des écrivains, concours de philosophie , concours de mathématiques, concours en entrepreneuriat et développement durable, Sciences on tourne, etc.
- En fin de formation : ateliers de préparation à l'emploi, orientation scolaire et professionnelle, services de placement étudiant, etc.

Vie étudiante ^{91 92}

Les services aux étudiants vous offrent la possibilité de vivre des expériences enrichissantes, et ce, dans plusieurs sphères d'activités. Consultez notre [site Web](#)⁹³ ainsi que la page Facebook du [Cégep de St-Félicien](#) et celle de [Vie étudiante St-Fé](#) pour accéder à une multitude d'informations sur les activités socioculturelles et sportives.

Plusieurs clubs et comités existent au Cégep de St-Félicien :

- Les Bleuets verts (comité en environnement)
- Club plein air
- Club d'arts
- Comité des étudiants internationaux
- Comité des femmes
- Café étudiant
- Association Étudiante du Cégep de St-Félicien
- Équipe d'improvisation

Activités culturelles :

- Ateliers de théâtre
- Ateliers de cirque
- Sculpture sur neige
- Programme de spectacles des [Vendredis chauds](#)
- Cégeps en spectacle (spectacle artistique professionnel)
- Tournée Regard (festival international du court métrage)

Activités sportives :

- Conditionnement physique (salles de musculation)
- Natation (piscine semi-olympique)
- Badminton
- Soccer
- Basketball
- Handball
- Volleyball
- Escalade (mur intérieur)
- Tir à l'arc

Équipes collégiales :

- Volleyball féminin
- Soccer masculin
- Natation
- Basketball masculin
- Cross-country



⁹¹ www.facebook.com/vieetudiantestfe

⁹² www.cegepstfe.ca/clubs-comites-et-projets-etudiants

⁹³ www.cegepstfe.ca

LE BUDGET

Emploi

Le service de placement peut accompagner les étudiants dans leurs démarches de recherche d'emploi, que ce soit pour actualiser les documents de présentation, pour sélectionner des employeurs potentiels ou pour aider à préparer une entrevue.

Responsable : Luc Lapointe, local B-124.7 (llapointe@cegepstfe.ca)

Aide pour planifier votre budget

Le Service budgétaire et communautaire est un service de consultation budgétaire et de référence pour les personnes qui vivent une situation financière difficile.

[Service budgétaire](#)⁹⁴

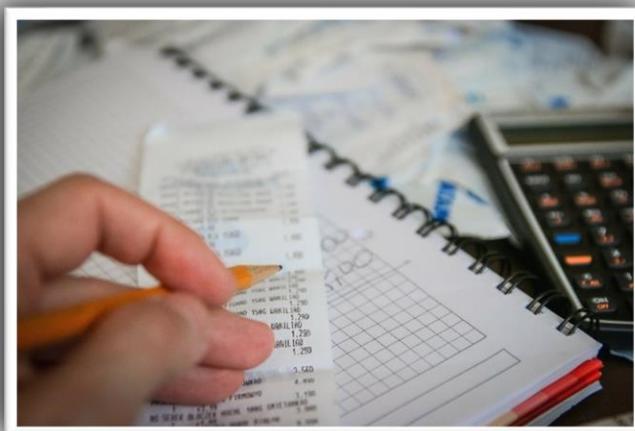
Adresse : 1209, boulevard Sacré-Cœur (Saint-Félicien)

Téléphone : 418 679-4646

Façons d'économiser

À votre arrivée, familiarisez-vous d'abord avec le mode de vie et les prix des biens et services. Planifiez votre budget en considérant les éléments essentiels tels que le logement, la nourriture, le transport, les factures, etc. Voici quelques trucs pour économiser :

- Le chauffage : Fixez la température des pièces à 17 °C la nuit et 20 °C le jour. Abaissez la température des pièces de 3 à 6 °C lorsque vous quittez la maison.
- L'épicerie : Profitez des aubaines offertes dans les circulaires et n'achetez que l'essentiel. Faites le marché une fois par semaine en étant muni d'une liste bien détaillée.
- Les opérations bancaires : Utilisez uniquement les guichets de votre établissement financier. Choisissez le forfait le plus avantageux selon le nombre de transactions que vous effectuez hebdomadairement ou mensuellement.
- Les vêtements : Vous pouvez acheter des vêtements dans les boutiques de la région. Il est possible de vous habiller à moindre coût en fréquentant le centre de dépannage vestimentaire de Saint-Félicien (1145, rue Vaudreuil - Téléphone : 418 679-9450)



⁹⁴ <https://bit.ly/3UZDtTK>

LE SYSTÈME BANCAIRE

La devise monétaire : Le dollar canadien (\$ CAD)

Les pièces : 5 ¢, 10 ¢, 25 ¢, 1 \$ et 2 \$

Les billets : 5 \$, 10 \$, 20 \$, 50 \$ et 100 \$

Convertisseur de devises :

<https://www.banqueducanada.ca/taux/taux-de-change/convertisseur-de-devises/>



Compte bancaire

Vous pouvez ouvrir un compte personnel (en devises canadiennes) dans une institution financière québécoise, soit dans une Caisse Desjardins (institution coopérative), soit dans une banque (Banque Royale ou Banque Nationale du Canada), et ce, même si vous n'occupez pas d'emploi.

Toutes les institutions financières offrent aussi une gamme de services utiles : échange de devises étrangères, transfert d'argent, coffret de sécurité, etc. Elles vous remettront une « carte de débit » qui vous servira à faire des retraits aux guichets automatiques (DAB). Attention, des frais vous seront facturés pour chaque transaction effectuée dans un guichet autre que celui de votre institution. Il existe plusieurs choix : caisses populaires, diverses banques, sociétés de fiducie et trusts. Les institutions situées près du Cégep sont :

Banque Nationale du Canada

Adresse : 1121, boul. du Sacré-Cœur (Saint-Félicien)

Téléphone : 418 679-0822

Banque Royale du Canada

Adresse : 1110, boul. du Sacré-Cœur (Saint-Félicien)

Téléphone 418 679-0725

Caisse Desjardins du Domaine-du-Roy

Adresse : 1297, boulevard Sacré-Cœur (Saint-Félicien)

Téléphone : 418 619-1381

Lors de vos démarches, vous serez invité à participer à un webinaire sur le système bancaire canadien.

La carte de débit

Avant de quitter votre pays d'origine, assurez-vous que votre carte de débit est valide et internationale (retrait d'argent hors pays INTERAC permis). La carte de débit québécoise ou internationale INTERAC peut être utilisée pour le paiement de la quasi-totalité des biens et services que vous vous procurez. La carte de débit permet d'utiliser l'argent disponible sur le compte en banque, mais ne permet pas de faire des achats en ligne. Il faut donc prévoir une carte de crédit pour ce faire.

Veuillez noter qu'un guichet automatique est mis à la disposition des étudiants au Cégep de St-Félicien (des frais sont exigés pour chaque retrait.). Il se situe à l'entrée de la coopérative étudiante.

La carte de crédit

En utilisant les cartes de crédit, la banque avance la somme demandée et vous devrez la rembourser. Notez que les cartes de crédit ne sont pas acceptées partout. Les futurs étudiants peuvent s'adresser aux établissements financiers de leur pays pour avoir plus de renseignements sur le sujet, en particulier sur les autorisations de change, la limite de crédit autorisée, les frais d'utilisation et la fréquence des virements autorisés. Le dépôt sur une carte



de crédit reconnue à l'échelle internationale est aussi le meilleur moyen de transférer de l'argent au Canada. Cette carte vous permettra d'effectuer des retraits d'argent à partir de guichets automatiques (DAB) ou encore d'utiliser le paiement direct de biens et de services.

Avant un départ pour l'étranger, il est important d'aviser votre banque des dates de votre séjour à l'étranger afin d'éviter que cette dernière ne soit retenue par le distributeur par soupçon de fraude.

Il n'est pas possible de payer ses achats par chèque chez les commerçants au Québec.

Taxes

Au Canada, il existe la taxe canadienne sur les produits et services (TPS) ainsi que la taxe de vente québécoise (TVQ) qui sont additionnées aux coûts des biens que vous achetez. Ces taxes sont ajoutées sur la plupart des produits raffinés et services, sauf quelques exceptions comme la nourriture de base. Contrairement à beaucoup d'endroits dans le monde, les taxes à la consommation ne font pas partie du prix indiqué. Vous ne verrez donc pas l'inscription TTC (toutes taxes comprises) accompagner un prix. Elles seront plutôt ajoutées au montant total lorsque vous effectuerez le paiement.

Pourboires⁹⁵

Un pourboire est une gratification pour remercier une personne pour la qualité d'un service rendu. Dans certains domaines (restauration, coiffure, esthétique, bar, hôtellerie, livraison, taxi, etc.), le pourboire vient compléter un salaire plutôt bas, voire inférieur au salaire minimum établi pour tous les autres travailleurs. Les employés travaillant dans le secteur de la restauration, des bars et de l'hôtellerie s'attendent à recevoir cette gratification puisqu'ils devront en déclarer une partie (minimum 8 %) au gouvernement.



Dans un restaurant, l'étiquette veut que le client verse 15 % de la facture en guise de pourboire, avant les taxes. Au Québec, 15 % équivalent aux taxes (TPS et TVQ). Par exemple, pour une facture de 14 \$, remettez la valeur des taxes, soit environ 3 \$.

⁹⁵ www.immigrer.com

LE TRAVAIL⁹⁶

Le permis d'études permet à son détenteur de travailler hors du cégep :

- jusqu'à 20 heures par semaine pendant l'année scolaire;
- à temps plein durant les congés scolaires;
- à temps plein lors des stages obligatoires dans le cadre du programme d'études.

Pour en savoir plus sur les critères et conditions pour travailler sur ou hors campus, communiquez avec Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada (IRCC) au 1 888 242-2100 (cet appel ne peut être effectué avec un numéro de téléphone enregistré hors du Québec). Vous pouvez aussi visiter le [site Web d'IRCC](#)⁹⁷.

Toute personne voulant travailler au Canada doit se procurer un numéro d'assurance sociale (NAS) et produire une déclaration de revenus à la fin de l'année civile.

Au Québec, nous faisons présentement face à une pénurie de main-d'œuvre. Par conséquent, il est relativement facile de se trouver un emploi étudiant chez les commerçants de la région. De plus, il peut y avoir des emplois disponibles à la cafétéria du Cégep, à la coopérative étudiante ou au Service des affaires étudiantes.

Obtention du numéro d'assurance sociale (NAS)

Le NAS est un numéro de neuf chiffres qui est attribué à une seule personne. Ce numéro est généralement demandé par un employeur lors de l'embauche.

Afin d'obtenir gratuitement un numéro d'assurance sociale, il faut [compléter une demande de NAS en ligne](#)⁹⁸. Lorsque vous déposerez cette demande, vous devrez fournir une numérisation de votre passeport, une preuve d'adresse et votre permis d'études délivré par Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada. Pour plus de détails sur les documents requis, visitez la page « [Avant de présenter une demande](#)⁹⁹ » du site Web de l'IRCC. Vous pouvez aussi contacter un agent au 1 866 274-6627 (ce numéro est accessible uniquement à partir d'u Québec.

⁹⁶ www.canada.ca

⁹⁷ www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/etudier-canada/travail/travailler-hors-campus.html

⁹⁸ <https://sin-nas.canada.ca/fr/Sin/>

⁹⁹ www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/services/numero-assurance-sociale/avant-demande.html#Document_principal

Déclaration de revenus / Impôt

Pour chaque année que vous passez au Canada, vous aurez à remettre une déclaration de revenus. Vous pouvez utiliser les services d'un comptable (en moyenne **entre 40 \$ et 60 \$**). De plus, la déclaration de revenus doit être produite aux gouvernements fédéral et provincial, si vous avez travaillé et gagné un salaire entre le 1^{er} janvier et le 31 décembre. Votre déclaration devra être effectuée avant le 30 avril de l'année suivante grâce aux relevés 1 et T4 fournis par votre employeur. Si vos revenus sont inférieurs à 11 500 \$ par an, vous devrez tout de même faire une déclaration de revenus, mais vous ne paierez pas d'impôts. Vous pouvez même obtenir des deux gouvernements (Québec et Canada) des retours de taxes et des aides financières. Pour plus d'informations, visitez la page Web de l'[Agence du revenu du Canada \(ARV\)](#)¹⁰⁰ et celle de [Revenu Québec](#).¹⁰¹



Au mois de mars, les étudiants du programme Techniques de comptabilité et de gestion du Cégep de St-Félicien vous donnent la possibilité de remplir votre déclaration de revenus. Il vous suffit de faire parvenir votre candidature à l'adresse courriel : cliniqueimpotcegepstfelicien@outlook.fr avant le 1^{er} mars. Le coût est d'environ 40 \$ par déclaration. Le nombre d'inscriptions est limité.

Demeurer au Canada après l'obtention du diplôme (permis de travail postdiplôme)¹⁰²

Vous êtes admissible à l'obtention d'un permis de travail postdiplôme (PTPD) si vous avez fait vos études au Québec et que vous avez obtenu votre diplôme. La durée de ce visa dépend de la durée de vos études : un DEC de trois ans vous donne droit à un visa postdiplôme de trois ans. Le permis de travail postdiplôme coûte 155 \$, mais vous devez aussi acquitter les frais requis pour détenteur de permis de travail ouvert de 100 \$¹⁰³.

**Vous devez obligatoirement faire votre demande de permis postdiplôme
avant la date d'expiration de votre permis d'études.**

¹⁰⁰ www.canada.ca/en/revenue-agency/cra-canada.html?utm_campaign=not-applicable&utm_medium=redirect&utm_source=cra-arc.gc.ca_redirect

¹⁰¹ www.revenuquebec.ca

¹⁰² www.cic.gc.ca

Au besoin, il est possible de contacter Immigration Canada au 1 888 242-2100 (numéro accessible du Québec seulement).

¹⁰³ Prix en date du 3 août 2023.

Voici les démarches à suivre pour faire une [demande de permis de travail postdiplôme](#)¹⁰⁴ :

1. Obtenir, auprès de votre aide pédagogique individuelle (API) du Cégep de St-Félicien, la lettre attestant l'obtention de votre diplôme lorsque vous avez réussi TOUS vos cours ainsi que l'épreuve uniforme de français (EUF). À noter qu'une demande doit se faire dans un délai prescrit (180 jours) et avant l'expiration de votre permis d'études. Pour plus d'informations à ce sujet, consultez la section « [Présentation d'une demande](#)¹⁰⁵ » de la page Web d'Immigration Canada.

2. Se connecter sur son compte IRCC pour [déposer la demande en ligne](#)¹⁰⁶.
 - a. Faire une demande de permis de travail en répondant aux questions posées (remarque : le site doit indiquer que vous êtes admissible à un permis postdiplôme)Il vous reste ensuite 60 jours pour :
 - b. Téléverser les documents demandés (ceux de l'étape 2)
 - c. Payer en ligne avec une carte de crédit

Une fois la demande complétée et payée, il faut attendre la réponse d'Immigration Canada. En faisant les démarches avant la fin de votre permis d'études, votre statut d'étudiant sera conservé au cours du traitement, ce qui vous permettra de rester au Canada et de travailler à temps plein sans permis de travail ([sous certaines conditions](#)¹⁰⁷) en attendant une décision relative à sa demande, et ce, même si vous êtes revenu au Canada après avoir quitté le pays.

¹⁰⁴ www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/organisation/publications-guides/bulletins-guides-operationnels/residents-temporaires/permis-etudes/programme-postdiplome/permis.html

¹⁰⁵ www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/organisation/publications-guides/bulletins-guides-operationnels/residents-temporaires/permis-etudes/programme-postdiplome/permis.html

¹⁰⁶ www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/demande/compte.html

¹⁰⁷ www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/organisation/publications-guides/bulletins-guides-operationnels/residents-temporaires/permis-etudes/programme-postdiplome/permis.html

RENOUVELLEMENT DES AUTORISATIONS NÉCESSAIRES POUR ÉTUDIER AU CANADA

Renouvellement de votre certificat d'acceptation du Québec (CAQ)

Si vos études se prolongent au-delà de la date d'expiration de votre certificat d'acceptation du Québec (CAQ) pour études, vous devrez faire les démarches pour le renouveler. Nous vous conseillons de faire votre demande de six mois avant la date d'expiration de votre CAQ et de votre permis d'études.

Renouvellement de votre permis d'études¹⁰⁸

Les permis d'études sont délivrés par Citoyenneté et Immigration Canada. Vérifiez la date d'expiration de votre permis d'études et, si vous devez le renouveler, assurez-vous de présenter votre demande de renouvellement au moins 90 jours avant cette date. Si votre permis d'études vient à expiration et que vous avez présenté votre demande de renouvellement, mais que vous n'avez pas encore été informé de la décision, vous pouvez continuer d'étudier au Canada jusqu'à ce que la décision soit rendue.

Vous devez présenter une demande de renouvellement de votre permis d'études si vous avez l'intention de voyager à l'extérieur du Canada et si votre permis vient à expiration durant ce temps.

Attention : vous devez fournir une copie de votre la lettre d'attestation de la délivrance de votre Certificat d'acceptation du Québec (CAQ) et de votre permis d'études au Service de l'organisation scolaire lors de chaque renouvellement.

Stratégies de recherche d'emploi

Pour accroître vos chances d'obtenir un emploi au Québec, vous devez, à votre arrivée :

- prendre contact avec les employeurs et être proactif dans vos recherches;
- diversifier les endroits où vous faites de la recherche d'emploi;
- informer vos connaissances que vous êtes à la recherche d'un emploi;
- chercher sur Internet et sur les réseaux sociaux;
- élargir votre réseau de contacts en vous impliquant dans différents milieux (bénévolat, colloque, comités organisateurs, etc.);
- rédiger votre curriculum vitæ et votre lettre de présentation de façon minutieuse;
- préparer votre entrevue;
- effectuer le suivi de vos démarches : vous pouvez faire une relance téléphonique quelques semaines après être allé porter votre curriculum vitæ.

[Carrefour jeunesse emploi des Bleuets](#)¹⁰⁹

¹⁰⁸ www.cic.gc.ca

¹⁰⁹ www.cjedesbleuets.ca

Que ce soit pour aider à faire un CV, préparer à passer une entrevue, faire connaître les besoins du marché du travail ou aider à consulter les offres d'emploi disponibles, les conseillers en emploi de cet organisme sont là pour soutenir et donner un coup de pouce aux jeunes adultes de 16 à 35 ans qui sont à la recherche d'un emploi.

Adresse : 1112, boulevard Sacré-Coeur #202 (Saint-Félicien)
Téléphone : 418 679-3686

Les SARCA¹¹⁰

Les SARCA offrent des services d'accueil, de référence, de conseils et d'accompagnement. Ils vous donnent accès à de l'information sur les métiers, la formation et le marché du travail. Ils peuvent faire une évaluation de votre scolarité et vous offrir des services d'orientation (pour les personnes non diplômées). Vous pourrez, au besoin, bénéficier d'un service de reconnaissance des acquis et des compétences. Il est aussi possible d'obtenir de l'accompagnement pour explorer diverses avenues, préciser vos projets de formation et mettre en place des actions pour les réaliser. Vous pouvez joindre un membre de leur équipe au 418 275-3980 (poste 4907).

Service de placement du Cégep de St-Félicien

En plus des services de consultation en recherche d'emploi, le service de placement met à la disposition des étudiants une page Web de diffusion des possibilités d'emploi par programme d'études. Pour plus d'informations, visitez la page Web « [Placement étudiant](#)¹¹¹ » ou communiquez avec monsieur Luc Lapointe à l'adresse llapointe@cegepstfe.ca.

Alternance travail-études (ATE)

Le Cégep de St-Félicien offre la possibilité aux étudiants de l'ensemble des programmes techniques (sauf Soins infirmiers) de faire un ou deux stages en milieu de travail rémunéré d'une durée minimale de huit semaines à temps plein. Pour plus d'informations, communiquez avec monsieur Luc Lapointe à l'adresse llapointe@cegepstfe.ca.



¹¹⁰ www.sarca02.com

¹¹¹ http://cegepstfe.ca/intranet/modules/placement/redir_placement.php

LA SANTÉ

Si vous avez besoin de soins médicaux ou si vous éprouvez des problèmes sociaux, divers services vous sont offerts.

En cas d'urgence, contactez le 911.

Si votre état ne représente pas une urgence, adressez-vous aux ressources suivantes :

- Pharmacies
- Info-santé ou Info-social
- Maple (service de télémédecine offert avec l'assurance obligatoire GSC)
- Cliniques médicales sans rendez-vous (avec la carte d'assurance maladie)
- Clinique-école [SYNAPSE](#)¹¹²

Les pharmacies

Familiprix 1179, boulevard Sacré-Cœur Saint-Félicien 418 613-0613	Pharmaprix 1023, boulevard Sacré-Cœur Saint-Félicien 418 679-5454	Pharmacie Brunet du Carrefour 1200, boulevard Saint-Félicien Saint-Félicien 418 679-8300
---	---	--

Info-Santé et Info-Social

Ces services, gratuits et confidentiels, vous sont offerts 24 heures par jour, 365 jours par année. Pour y accéder, il faut composer le 811.

Info-Santé permet d'avoir accès aux conseils d'une infirmière ou d'un infirmier en tout temps en cas de problème de santé non urgent.

Info-Social est un service de consultation téléphonique qui permet de joindre un professionnel en intervention psychosociale. Voici quelques exemples de situation pour lesquelles vous pouvez appeler le service : vous vivez une situation qui provoque de l'anxiété, vous avez des inquiétudes au sujet d'un proche, vous éprouvez des difficultés dans votre famille ou votre couple, vous vivez un deuil, etc.

Maple

Communiquez avec un médecin en ligne en quelques minutes grâce à Maple. Tout d'abord, visitez getmaple.ca/greenshield et entrez votre numéro d'identification GSC. Ensuite, téléchargez l'application Maple.

¹¹² <https://cegepstfeca.sharepoint.com/sites/intranetetudiantcegepstfe/SitePages/CLINIQUE-%C3%89COLE-SYNAPSE.aspx>

Cliniques médicales sans rendez-vous

Veillez noter que pour vous prévaloir de ce service, vous devez avoir en main votre carte d'assurance maladie (valide) de la Régie de l'assurance maladie du Québec.

Saint-Félicien

Clinique médicale de Saint-Félicien	Mercredi en soirée Inscription par téléphone à partir de 8 h	1179, boulevard Saint-Félicien 2 ^e étage #201 418 679-0943
-------------------------------------	---	--

Saint-Prime

Clinique médicale de Saint-Prime	Lundi Inscription par téléphone à partir de 8 h	581, rue Coulombe 418 251-9080
----------------------------------	--	-----------------------------------

Roberval

Clinique médicale de Roberval	Jeudi Inscription par téléphone à partir de 8 h	714, boulevard Marcotte 418 275-3833
Clinique médicale Zone santé	Mardi Inscription par téléphone à partir de 8 h	720, boulevard Saint-Joseph, suite 202 418 275-1122

Dolbeau-Mistassini

Groupe de médecine familiale ¹¹³ GMF Maria-Chapdelaine (clinique de médecine familiale de Mistassini)	Du lundi au samedi Inscription pour le sans rendez-vous au téléphone	418 979-1999
--	---	--------------

Clinique-école SYNAPSE

La clinique-école est située au rez-de-chaussée des Appartements étudiants du Cégep sur la rue des Sports à Saint-Félicien. Celle-ci est un milieu de stages où les étudiants en Soins infirmiers peuvent effectuer, sous la supervision de leurs enseignantes, différentes activités pédagogiques :

- prise de sang;
- prise des signes vitaux;
- injection de médication;
- changement de pansement;
- points de suture à enlever;
- contraception;
- test de grossesse;
- évaluation de l'état de santé;
- kiosque de prévention sur différents sujets;
- etc.

¹¹³ www.sante.gouv.qc.ca

Les hôpitaux

**Si vous avez besoin d'une assistance médicale immédiate
ou si vous avez besoin d'un transport en ambulance, contactez le 911.**

L'hôpital est le premier endroit vers lequel vous devez vous diriger lors d'un accident avec blessures moyennes à graves ou lorsque vous croyez que vos symptômes exigent une évaluation immédiate qui ne peut attendre une prise de rendez-vous dans une clinique médicale (vous pouvez appeler au service Info-santé au 811 afin qu'on puisse vous diriger vers l'endroit qui correspond le mieux à votre situation). L'urgence est ouverte 24 heures sur 24. Lors de l'arrivée du patient, une évaluation sommaire est effectuée par une infirmière ou un infirmier qui jugera de la priorité des soins à prodiguer. L'attente est donc plus ou moins longue selon la gravité des symptômes.

Plusieurs spécialistes sont disponibles à l'hôpital. C'est à cet endroit que sont effectuées les prises de sang, les radiographies et les échographies, entre autres. Les rendez-vous pour accéder à ces services sont sous ordonnance d'un médecin seulement.

Lorsque vous vous présenterez à l'hôpital pour la première fois, une carte d'admission de l'hôpital visité vous sera émise afin que vous puissiez bénéficier d'un service de santé dans cet établissement.

Si vous devez vous présenter dans un hôpital, assurez-vous d'apporter votre carte d'assurance maladie de la RAMQ avec vous. Si vous n'avez pas votre carte en main, l'hôpital vous émettra une facture pour le paiement des soins reçus. Advenant le cas d'une hospitalisation, il est possible que le paiement de la chambre soit exigé. Si votre demande de carte d'assurance maladie a été faite auprès de la Régie de l'assurance maladie du Québec, mais qu'elle est toujours en traitement, les frais encourus vous seront remboursés une fois votre carte émise (un formulaire de demande de remboursement sera à remplir). Vous pouvez également vérifier ce qui est couvert par l'assurance GSC.

Services d'urgence médicale à proximité :

Hôpital Hôtel-Dieu de Roberval
450, rue Brassard (Roberval)
418 275-0110

Hôpital de Dolbeau-Mistassini
2000, boulevard Sacré-Cœur (Dolbeau-Mistassini)
418 276-1234

Services psychosociaux

Il n'est pas nécessaire d'éprouver des problèmes insurmontables pour consulter les services psychosociaux du Cégep de St-Félicien. Des problèmes d'ordre personnel, familial, scolaire ou social peuvent survenir à tout moment. Ce service d'aide à court ou à moyen terme est offert gratuitement et en toute confidentialité. Pour y avoir accès, visitez la section « [Services de consultation](#) » du site Web du cégep. Les diverses ressources offertes et les coordonnées pour prendre un rendez-vous y sont présentées.

Si vous désirez consulter un professionnel à l'extérieur du cégep, communiquez avec le **CLSC** au 418 679-5270.

Centre de prévention du suicide

Cet organisme communautaire à but non lucratif offre des services professionnels et spécialisés afin de promouvoir la prévention et l'intervention auprès des personnes suicidaires, de leurs proches et des personnes endeuillées par le suicide. De plus, le CPSQ donne de la formation adaptée aux besoins des personnes intéressées à en savoir davantage sur cette problématique.



- Site Web : [Centre de prévention du suicide](http://www.cpsq.org)¹¹⁴
- Ligne d'écoute : 1 866-appelle (1 866 277-3553)* 24 h par jour / 7 jours par semaine.

* Ce numéro est accessible uniquement à partir du Québec.

DAR - Toxicomanie

Le programme **DAR** (drogue : aide et référence) offre soutien, information et référence aux personnes concernées par la toxicomanie, et ce, à travers tout le Québec. Accessible 24 h par jour et 7 jours par semaine, le service téléphonique spécialisé est gratuit, anonyme et confidentiel.

- Site Web : [Drogue aide et référence](http://www.aidedrogue.ca)¹¹⁵
- Clavardage : Il est possible de clavarder avec eux sur leur site Web
- Téléphone : 1 800 265-2626*

* Ce numéro est accessible uniquement à partir du Québec.

Centre de femmes La Source

Ce centre de femmes est un organisme communautaire qui aide les femmes de tous les milieux et de tous les âges. On vous aidera à découvrir et à exploiter votre potentiel. C'est un lieu d'accueil et de ressources spécifiques aux femmes.



- Site Web : [Centre de femmes La Sources](http://www.centrefemmeslasource.ca)¹¹⁶
- Courriel : Il est possible de communiquer avec eux par courriel à partir de la page Web
- Téléphone : 418 679-5403

¹¹⁴ www.cpsq.org

¹¹⁵ <https://www.aidedrogue.ca/>

¹¹⁶ <https://centrefemmeslasource.ca>

CALACS

Ce centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel du Lac-Saint-Jean est un organisme communautaire, basé à Roberval, qui offre des services confidentiels et gratuits aux femmes et aux adolescentes de 14 ans et plus ayant vécu une ou des agressions à caractère sexuel récentes ou passées. Trois niveaux de service sont ciblés : aide directe, prévention et lutte au plan social.

- Site Web : [Calacs entre elles](http://www.calacsentreelles.com)¹¹⁷
- Courriel : Il est possible de communiquer avec eux par courriel à partir de la page Web.
- Téléphone : 418 275-1004

VACS – violences à caractère sexuel

Le Cégep de St-Félicien a mis en place un guichet unique en matière de violences à caractère sexuel. Ce service propose un accompagnement, en toute confidentialité, pour ceux et celles pensant avoir été victimes ou témoins d'une violence à caractère sexuel. Que ce soit pour vous informer sur cette problématique, pour valider une action, pour signaler, pour dénoncer ou simplement pour vous impliquer afin de contrer et prévenir cette forme d'abus, contactez-nous.

- Intranet : [VIOLENCES À CARACTÈRE SEXUEL \(VACS\) \(sharepoint.com\)](https://cegepstfeca.sharepoint.com)¹¹⁸
- Personne-ressource : Marie-Claude Laliberté
(local E-108.3)
418 679-5412 poste 4149
mclaliberte@cegepstfe.ca



Centre de ressources pour hommes Optimum

Cet organisme offre des services d'aide pour les hommes ayant des comportements violents et impulsifs. Des services d'hébergement et d'entraide psychosociale sont aussi disponibles pour les hommes en difficulté (deuil, difficultés de communication, résistance aux changements, estime de soi, isolement, dépendance affective, anxiété, etc.). Il est possible de prendre rendez-vous sur leur site Web.

- Site Web : [Centre de ressources pour hommes Optimum](https://crhoptimum.ca)¹¹⁹
- Clavardage: Il est possible de discuter avec eux par clavardage via leur site Web
- Ligne d'écoute : Roberval : 418 765-3199 / Dolbeau-Mistassini : 418 276-5802

¹¹⁷ www.calacsentreelles.com

¹¹⁸ <https://cegepstfeca.sharepoint.com>

¹¹⁹ <https://crhoptimum.ca>

Interligne

L'interligne (inclusion LGBTQ+) offre des services d'aide et de renseignements pour les personnes concernées par la diversité sexuelle et la pluralité des genres.

- Site Web : [Interligne](https://interligne.co)¹²⁰
- Clavardage: Il est possible de discuter avec eux par clavardage via leur site Web
- Ligne d'écoute ou texto : 1 888 505-1010* (24 heures sur 24/ 7 jours sur 7)
- Courriel : aide@interligne.co

Tel-Jeunes :

Une équipe d'intervenants professionnels est disponible en tout temps, par téléphone, sur Internet et par message texte pour écouter les jeunes, les soutenir et les informer sur les sujets qui les préoccupent.

- Site Web : [Tel-Jeunes](http://www.teljeunes.com)¹²¹
- Clavardage ou courriel : Il est possible de discuter avec eux [par clavardage ou courriel](#) via leur site Web
- Ligne d'écoute : 1 800 263-2266* / Texto : 514 600-1002

* Ce numéro est accessible seulement à partir du Québec.

SOS Grossesse

Cet organisme offre un service d'écoute, d'accueil et d'information, neutre et anonyme, à la femme, à l'adolescente ainsi qu'à toute personne qui vit une situation liée à la grossesse, s'inquiète face à l'éventualité d'une grossesse ou se questionne au sujet de la contraception.

- Site Web : [SOS Grossesse](https://sosgrossesse.ca)¹²²
- Clavardage: Il est possible de discuter avec eux par clavardage via leur site Web
- Ligne d'aide : 1 877 662-9666* (7 jours sur 7 de 9 h à 21 h)

* Ce numéro est accessible seulement à partir du Québec.

Portes ouvertes sur le Lac

Basé à Saint-Félicien, cet organisme offre divers services destinés aux immigrants et aux futurs travailleurs de la région, tels que l'accueil et l'installation, l'accès au travail, le soutien en milieu scolaire, les activités socioculturelles, etc.

- Site Web : [Portes ouvertes sur le Lac](http://www.portesouvertessurlac.org)¹²³
- Téléphone : 418 307-5058

¹²⁰ <https://interligne.co>

¹²¹ www.teljeunes.com/Tel-Jeunes

¹²² <https://sosgrossesse.ca/fr>

¹²³ www.portesouvertessurlac.org

L'ADAPTATION CULTURELLE

Voilà, c'est lancé ! Le trimestre est bel et bien amorcé, le temps file et vous commencez à avoir une idée plus claire du défi, ainsi que de ses exigences. Une certaine fatigue ou un essoufflement s'installe peut-être déjà... C'est normal.

Si vous en êtes à votre première session au cégep et si vous êtes fraîchement arrivé au Québec, souvenez-vous que vous êtes en pleine période d'adaptation. Vous avez déployé beaucoup d'énergie pour découvrir votre nouveau milieu, de faire de nouvelles connaissances et, surtout, de connaître les exigences de chacun de vos cours. L'adaptation à un nouveau milieu d'études, comme à un nouvel emploi, demande quelques mois. Il est donc important de vous laisser du temps, de savoir que cette période est temporaire et de prendre conscience des inconforts qu'elle génère.

Lors d'une telle période de transition, certains mettent de côté leurs loisirs comme la pratique d'un sport ou d'une activité qui leur plaisait, sous prétexte de manque de temps. Au contraire, pratiquer une activité qui nous ressource ou encore, reprendre contact avec des amis positifs, s'avère essentiel pour relever ce défi.

Souvenez-vous que vous êtes en apprentissage et qu'apprendre implique nécessairement de se tromper. Donnez-vous une chance et soyez indulgent envers vous-même.

Adaptation culturelle¹²⁴

Depuis votre arrivée au Québec, vous êtes probablement assailli par de nombreuses questions sur la culture québécoise et confronté à des différences culturelles par rapport à votre pays d'origine, relativement au mode de vie, aux lois et coutumes, aux institutions, aux systèmes, aux rituels et à la langue. Une fois la lune de miel terminée, c'est une période de désillusion où les différences entre le Québec et votre pays d'origine sembleront galvanisées. Il est fort probable que vous ayez tendance à poser un jugement plutôt négatif sur le Québec et il est aussi possible que vous critiquiez votre terre d'origine, bref : vous vivez un choc culturel.

Naître et grandir au sein d'une culture signifie d'être façonnée par celle-ci, son système de croyances, ses valeurs ainsi que d'intégrer son mode de vie, c'est-à-dire celui qui y est valorisé au sein de sa société. C'est pourquoi chaque individu est porteur d'un bagage culturel qui influence la façon dont il interprète et décode l'information qui lui est transmise. Les comportements acquis au sein d'une culture ne sont pas tous, transférables à une autre culture : vous vivrez donc une adaptation culturelle.

Cette adaptation culturelle entraîne souvent le fameux « choc culturel » qui est une « réaction de dépaysement, de frustration, ou encore, de rejet, de révolte, d'anxiété face à ce qui est étranger ou étrange. Le choc culturel est un moyen de prise de conscience de sa propre identité par l'effet miroir de sa propre différence. ».

¹²⁴ Source : Camilleri, C., & Cohen-Emerique, M. (1989). Chocs de cultures: concepts et enjeux pratiques de l'interculturel. Editions L'Harmattan.

Voici quelques exemples de valeurs ou comportements qui peuvent vous heurter :

- les idées sur l'importance de la famille (cellule familiale);
- la primauté de l'individu sur la communauté;
- l'importance de l'intimité;
- l'importance du changement, de la croissance et de l'avancement ;
- l'importance du temps et des dates;
- le matérialisme et le profit financier;
- la valeur du travail à l'extérieur de la maison;
- le rôle des femmes;
- les stratégies de communication qui privilégient la franchise, l'identité, l'honnêteté et l'affrontement.



Quelques trucs

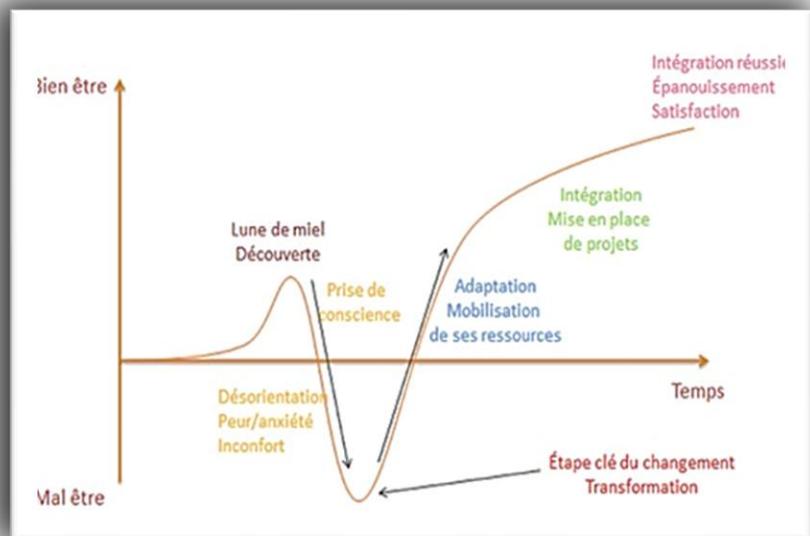
- Rappelez-vous que le choc culturel est une réaction normale, naturelle et saine.
- Aidez les gens à comprendre ce que vous vivez au lieu de refouler vos sentiments.
- Participez aux activités qui vous sont proposées.
- Soyez curieux, posez des questions, exprimez-vous et demandez de l'aide au besoin.

Phases du choc culturel

N'hésitez pas à communiquer avec une personne-ressource des Services adaptés lorsque vous en ressentez le besoin :

Marie-Claude Laliberté
 Travailleuse sociale
 Service de psychologie (E-108.3)
 418 679-5412 poste 4149

Barbara Ann Muirhead
 Psychologue
 Service psychosocial (E-108.4)
 418 679-5412 poste 4173



L'HIVER QUÉBÉCOIS

Au Québec, la saison hivernale dure officiellement du 21 décembre au 21 mars. La neige est cependant présente avant et après ces dates. Le Québec est une province où l'on assiste à des écarts de température importants : c'est ce qui fait tout son charme.

Pour vous brosser un portrait de cette saison qui suscite beaucoup de questions chez les étudiants internationaux, voici quelques faits saillants :

- L'hiver, la température peut varier entre 0 °C et -40 °C environ avec le facteur éolien.
- Les mois habituellement les plus froids sont janvier et février et il y a en moyenne 14 jours de froid intense par année.
- L'accumulation moyenne de neige par année est de 350 cm. Les précipitations peuvent varier d'une année à l'autre.
- Autour du point de congélation, la neige est humide et idéale pour faire des bonshommes de neige.



Habillement en hiver

Certains trucs peuvent faire une différence :

- Portez des multicouches d'isolation au lieu d'une seule.
- Gardez au chaud vos extrémités à l'aide de bons accessoires (mitaines, bottes d'hiver, tuque, foulard).
- Lorsque vous achetez un vêtement, pensez à l'usage que vous en ferez.
- Évitez de vous laver les cheveux avant de sortir à l'extérieur. Ayez le cuir chevelu bien asséché ou sinon, couvrez-vous bien la tête dans les cas extrêmes.
- Ne surchauffez pas votre logement. Il est préférable de maintenir la température à environ 20 °C, d'aérer les pièces et de s'habiller un peu plus.

Un accompagnement est offert par l'équipe d'accueil pour les achats de vêtements d'hiver.



Précautions générales :

- Lavez-vous les mains souvent et utilisez une solution désinfectante pour éviter le rhume. Les microbes se propagent par le contact, les objets, etc. Le meilleur moyen pour éviter d'attraper des virus en période hivernale est de maintenir de saines habitudes de vie pour garder votre système immunitaire fort et combattant.

LE MINIBOTTIN

Cégep de St-Félicien

418 679-5412

	Poste
Aide aux personnes handicapées -----	4173
Renseignements généraux pour les étudiants internationaux -----	4326
Responsable de l'accueil des étudiants internationaux -----	4381
Service d'aide pour les violences à caractère sexuel - VACS -----	4149
Service de placement étudiant -----	4203
Service de psychologie -----	4173
Service d'orientation -----	4240

Urgences

Police, feu, ambulance -----	*911
Info-santé ou Info-social -----	*811
Hôpital de Roberval -----	418 275-0110
Hôpital de Dolbeau-Mistassini-----	418 276-1234

Lignes d'écoute

CALACS (Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel)-----	418 275-1004
Centre antipoison-----	*1 800 463-5060
Centre de dépannage vestimentaire -----	418 679-9450
Centre de femmes La Source -----	418 679-5403
Centre de ressources pour hommes Optimum -----	418 765-3199
Centre de prévention du suicide -----	*1 866-APPELLE ou *1 866 277-3553
Commission des normes du travail -----	*1 800 265-1414
DAR (Drogue : aide et référence) -----	*1 800 265-2626
Interligne (inclusion LGBTQ+)-----	*1 888 505-1010
Service budgétaire (cuisine collective)-----	418 679-4646
S.O.S. Grossesse (sans frais)-----	*1 877 662-9666

Divers

Bell Canada-----	310-BELL
Vidéotron-----	*1 877 512-0911
Hydro-Québec-----	*1 888 385-7252

* Ce numéro est accessible seulement à partir du Québec.



Réseaux sociaux

Pour plus d'informations, suivez-nous sur nos réseaux sociaux :

- Facebook : [Cégep St-Félicien International](#)
- Instagram : [cegepstfe](#)



NOUS JOINDRE

Cégep de St-Félicien
1105, boulevard Hamel, C. P. 7300
Saint-Félicien (Québec) G8K 2R8

Téléphone : 418 679-5412 poste 4326
WhatsApp : +1 418 618-6679
Courriel : international@cegepstfe.ca
CEGEPSTFE.CA



CÉGEP
de St-Félicien

