



Soutien et informations Support and Informations

Juridique Legal



Besoin d'informations et de conseils juridiques sur vos droits et responsabilités au travail? Need legal information and advice about your rights and responsibilities at work?

Justice Pro Bono

Une avocate répondra à vos questions en français, anglais ou espagnol. A lawyer will answer your questions in french, english, or spanish.

☎ +1 866 999-4881
🕒 +1 438 337-6002
✉ tet@justiceprobono.ca

Centre justice de proximité du Bas-Saint-Laurent

Service d'information juridique en français et anglais. Legal information service in French and English.

☎ +1 855 345-7770
✉ receptionbsl@cjpqc.ca

Centre des travailleurs et travailleuses immigrants Immigrant Workers Centre of Bas-Saint-Laurent

Service d'information sur les droits au travail en français, anglais et espagnol. Information service on labor rights in french, english, and spanish.

☎ +1 438 300-8186
✉ bas-saint-laurent@iwc-cti.ca
📍 Cti-Iwc Bas Saint Laurent

Ressources en santé Health Services



Besoin d'accompagnement ou d'information en matière de santé? Need support or information about health?

CAFLA - Ligne SOS Santé psychosocial SOS Psychosocial Health line

☎ +1 888 286-7584
🕒 +1 514 776-7120
✉ soutienTET@cafla.ca

En cas d'urgence In case of emergency

☎ 911

Pour se rendre à l'hôpital le plus près To get to the nearest hospital

- 📍 **Hôpital Notre-Dame-de-Fatima**
1201, 6e avenue Pilote, La Pocatière
- 📍 **Hôpital de Trois-Pistoles**
550, rue Notre-Dame Est, Trois-Pistoles
- 📍 **Centre hospitalier régional du Grand-Portage**
75, rue Saint-Henri, Rivière-du-Loup
- 📍 **Hôpital de Notre-Dame-du-Lac**
58, rue de l'Église, Témiscouata-sur-le-Lac



Fiscalité Taxation



Besoin d'informations ou de soutien en matière de fiscalité? Need information or support related to taxes?

UPA Montérégie

☎ +1 888 454-3998
🕒 +1 438 543-5062
📍 Trabajadores agrícolas temporales en Québec



Pour des informations bancaires, consultez les fiches en français, anglais ou espagnol. For banking information, please refer to the French, English, or Spanish fact sheets.

Vous y trouverez des informations sur comment utiliser les guichets automatiques, faire un transfert international, faire un transfert Interac, et déposer un chèque virtuellement. You'll find information on how to use ATMs, send money in another country, send money by sms or email, and deposit a cheque virtually.

Pour parler avec une personne attitrée aux nouveaux arrivants et arrivantes. To speak with a dedicated advisor for newcomers.

☎ 1 877 875-1118 #1



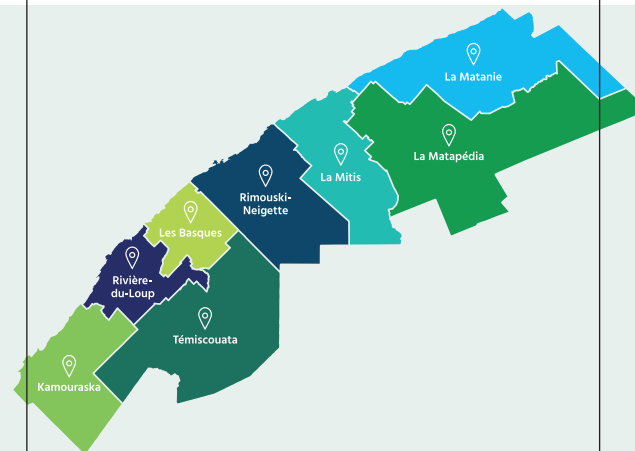
Trouver un point de services To find a banking service

D'autres institutions financières offrent également des avantages aux travailleuses et travailleurs

étrangers temporaires. Other financial institutions also offer benefits to temporary workers.

Vous souhaitez en savoir plus sur le Bas-Saint-Laurent?
Do you want to know more about Bas-Saint-Laurent?

Tout ça.



Pour toi.



🌐 bas-saint-laurent.org
📍 Bas-Saint-Laurent
📍 Immigration Bas-Saint-Laurent

IMMIGRANT
» QUÉBEC

COLLECTIF RÉGIONAL
DE DÉVELOPPEMENT
DU BAS-SAINT-LAURENT

Ce projet est financé par
le gouvernement du Canada

Canada

**Des ressources
pour vous
accompagner**
**Resources to
support you**

Pour un service personnalisé à proximité,
contactez **Omar Lopez au Service
Accès-Emploi (SAE)** du Témiscouata.

For personalized service near you, contact
**Omar Lopez at the Employment Access
Service (SAE)** in Témiscouata.

☎ +1 418 855-2777 #111
🕒 +1 418 714-7814
✉ omar.lopez.luevano@accesemploi.org

Pour toute question d'ordre général, **InfoTET**
est la référence au Québec pour vous guider en
français, en anglais, en espagnol et en tagalog.

For any general inquiries, **InfoTET** is the
reference in Quebec to guide you in French,
English, Spanish, and Tagalog.

☎ +1 888 454-3998
🕒 +1 438 543-5062 / +1 438 378-5152
🌐 infotetquebec.com

Les services et ressources mentionnés dans ce
document sont entièrement gratuits pour les
travailleuses et travailleurs étrangers temporaires.
The servicets and resources mentioned
in this document are completely free
for temporary foreign workers.

Autres services Other services

Interprétariat et traduction Interpretation and translation

Le **SIARI** offre des services d'interprétariat et de traduction dans plusieurs langues pour diverses situations. **SIARI** offers interpretation and translation services in multiple languages for various situations.

 **Karol Pulido**
 **+1 514 585-4763**
 **TET@siari.org**

Apprendre le français Learning French

Il existe plusieurs services pour vous aider à apprendre le français. There are several services to help you learn French.

- **Francisation Québec**
Cours de français pour tout le monde
French courses for everyone
 - **Agri Francisation**
Cours de français destinés aux travailleuses et travailleurs agricoles seulement.
French courses for agricultural workers only.
 - **Mauril**
Application pour apprendre le français
Application for learning French
 - **Programme deux par deux**
Jumelage linguistique
Language exchange
- Pour se déplacer**
For getting around
- **Embarque Bas-Saint-Laurent**
Services de covoiturage et d'information sur le transport en commun dans la région
Carpooling services and all information on public transportation in the region
 - **Orléans Express**
Liaisons en autobus vers les grandes villes
To travel to major centers

Se vêtir et s'équiper Clothing and Equipment

Pour des vêtements d'occasion, des articles de sport ou de cuisine à petits prix. For second-hand clothing, sports items, or kitchenware at low prices:

- 📍 **Centre d'Aubaines La Pocatière**
901, 5^e rue Rouleau, La Pocatière
- 📍 **L'Atelier du Partage de Saint-Pascal**
639, rue Taché, Saint-Pascal
- 📍 **Friperie Angélique**
630, route 289, Saint-Alexandre
- 📍 **La Maison Le Puits**
276, rue Langlais, Trois-Pistoles
- 📍 **Friperie Angélique**
400 et 570, rue Lafontaine, Rivière-du-Loup
- 📍 **Econorabais**
80, rue Lafontaine, Rivière-du-Loup
- 📍 **Re-Sources famille**
1, Carré Fraser, Témiscouata-sur-le-Lac
- 📍 **RASST**
465-B, avenue Principale, Dégelis
- 📍 **Actif Famille**
607, rue Principale, Pohénégamook
- 📍 **Maison de la famille**
2-A, rue Principale, Biencourt

Pour les grandes surfaces avec une pharmacie et différents magasins de vêtements et d'accessoires à des prix raisonnables. For large stores with a pharmacy and for various clothing and accessory shops at reasonable prices:

- 📍 **Le Centre La Pocatière**
161, route 230 Ouest, La Pocatière
- 📍 **Galeries Trois-Pistoles**
634, rue Richard, Trois-Pistoles
- 📍 **Centre commercial Rivière-du-Loup**
298, boul. Armand-Thériault, Rivière-du-Loup
- 📍 **Atlantic Superstore Edmundston**
577 et 305, rue Victoria, Edmundston

Ressources alimentaires à proximité Local Food Resources

Épiceries locales Local grocery

Les grandes épiceries comme Métro, MAXI, Super C, IGA, et Marché Richelieu offrent une grande variété d'aliments. Large grocery stores like Métro, MAXI, Super C, IGA, and Marché Richelieu offer a wide variety of food.

Pour trouver des aliments de mon pays To find food from my country

- 📍 **Boutique africaine chez Papa Noël**
201, rue Lafontaine, Rivière-du-Loup
- 📍 **Épicerie Internationale Le Nimba**
305, rue Victoria, Edmundston

Alimentation à petits prix Low-priced food

- 📍 **Moisson Kamouraska**
214, route 230 Ouest, La Pocatière
- 📍 **Centre Accueil-Partage**
580-D, rue Côté, Saint-Pascal
- 📍 **Croc-Ensemble**
41, rue Notre-Dame Ouest, Trois-Pistoles
- 📍 **Le Carrefour d'initiatives populaire**
9, rue Lafontaine, Rivière-du-Loup
- 📍 **La Petite bouffe des frontières**
474, rue des Étudiants, Pohénégamook
- 📍 **Cuisines collectives de Cabano**
774, rue Villeneuve, Témiscouata-sur-le-Lac
- 📍 **Cuisines collectives Dégelis**
454, avenue Principale, Dégelis
- 📍 **Cuisines collectives Haut-Pays**
75-D, rue Principale, Lac-des-Aigles



Les frigos solidaires Solidarity fridges

Trouvez un frigo et servez-vous. C'est gratuit! Find a fridge and help yourself. It's free!

Loisirs et réseau de soutien Leisure and support network



Suivez-nous sur Facebook pour être au courant de ce qui se passe! Ces réseaux sociaux sont principalement en français, mais certaines personnes parlent anglais et espagnol. Follow us on Facebook to stay informed about what's happening! These social networks are in French, but some users speak English and Spanish.

Immigration Bas-Saint-Laurent

Kamouraska - La Pocatière

-  Immigration Kamouraska
-  Réseautage nouveaux arrivants Kamouraska
-  Le Comité social
-  Club d'espagnol del Bas-Saint-Laurent
-  Covoiturage Kamouraska-Montréal-Québec

Les Basques – Trois-Pistoles

-  CANAB – Collectif d'accueil des nouveaux arrivants des Basques
-  Quoi faire dans Les Basques?
-  Tourisme Les Basques
-  Grand cercle des Basques
-  Covoiturage des Basques
-  Trabajadores agrícolas Trois-Pistoles / Saint-Jean-de-Dieu / Les Basques

Rivière-du-Loup

-  Immigration Rivière-du-Loup
-  Service loisirs RDL pour un mode de vie actif
-  Loups et louves d'adoption Rivière-du-Loup
-  Association d'amitié et d'action interculturelle du Bas-Saint-Laurent

Témiscouata

-  Comité d'accueil des nouveaux arrivants du Témiscouata
-  Loisirs Témiscouata
-  Beaulieu culturel
-  RASST Dégelis

Pour les personnes d'expression anglaise For English speakers

Héritage Bas-Saint-Laurent

Guide 2025 pour les travailleuses et travailleurs étrangers temporaires
Guide for temporary foreign workers

Bienvenue

à l'ouest du Bas-Saint-Laurent
to the West of Bas-Saint-Laurent

Welcome



Vous êtes une travailleuse ou un travailleur étranger temporaire ou saisonnier? Are you a temporary or seasonal foreign worker?

Ce document d'information est pour vous; il vous guidera vers les ressources disponibles. This information document is for you; it will guide you to the resources available in your language.



Version numérique digital

