



**Des ressources  
pour vous  
accompagner**  
**Recursos para  
acompañarte**

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

Para un servicio personalizado cercano,  
contacta con **Omar Lopez en el Servicio  
Accès-Emploi (SAE)** in Témiscouata.

☎ +1 418 855-2777 #111  
📞 +1 418 714-7814

✉ [omar.lopez.luevano@accesemploi.org](mailto: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.

Para cualquier pregunta general, InfoTET es la  
referencia en Quebec para guiarte en francés,  
en inglés, en español y en tagalo.

☎ +1 888 454-3998  
📞 +1 438 543-5062 / +1 438 378-5152  
🌐 [infotetquebec.com](http://infotetquebec.com)

Les services et ressources mentionnés dans ce  
document sont entièrement gratuits pour les  
travailleuses et travailleurs étrangers temporaires.  
Los servicios y recursos mencionados en este  
documento son completamente gratuitos para los  
trabajadoras y trabajadores extranjeros temporales.

## Soutien et informations Apoyo e información

### Juridique Jurídica



Besoin d'informations et de conseils juridiques  
sur vos droits et responsabilités au travail?  
¿Necesitas información y asesoría legal sobre  
tus derechos y responsabilidades en el trabajo?

#### Justice Pro Bono

Une avocate répondra à vos questions en  
français, anglais ou espagnol. Una abogada  
responderá tus preguntas en francés, inglés  
o español.

☎ +1 866 999-4881  
📞 +1 438 337-6002  
✉ [tet@justiceprobono.ca](mailto:tet@justiceprobono.ca)

#### Centre justice de proximité du Bas-Saint-Laurent Centro de justicia de proximidad de Bas-Saint-Laurent

Service d'information juridique en français  
et anglais. Servicio de información jurídica  
en francés e inglés.

☎ +1 855 345-7770  
✉ [receptionbsl@cjpqc.ca](mailto:receptionbsl@cjpqc.ca)

#### Centre des travailleurs et travailleuses immigrants Centro de trabajadores y trabajadoras inmigrantes

Service d'information sur les droits au travail  
en français, anglais et espagnol. Servicio de  
información sobre derechos laborales en  
français, inglés y español.

☎ +1 438 300-8186  
✉ [bas-saint-laurent@iwc-cti.ca](mailto:bas-saint-laurent@iwc-cti.ca)  
🌐 **Cti-Iwc Bas Saint Laurent**

### Ressources en santé Recursos de salud



Besoin d'accompagnement ou d'information en  
matière de santé? ¿Necesita acompañamiento o  
información en materia de salud?

#### CAFLA - Ligne SOS Santé psychosocial Línea SOS Salud psicossocial

☎ +1 888 286-7584  
📞 +1 514 776-7120  
✉ [soutienTET@cafla.ca](mailto:soutienTET@cafla.ca)

#### En cas d'urgence En caso de emergencia

☎ 911

#### Pour se rendre à l'hôpital le plus près Para llegar al hospital más cercano

- 📍 **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 Fiscalidad



Besoin d'informations ou de soutien en matière  
de fiscalité? ¿Necesita información o apoyo en  
materia de fiscalidad?

#### 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. Para información  
bancaria, consulta las fichas  
en francés, inglés o español sobre.**

Vous y trouverez des informations sur comment  
utiliser les guichets automatiques, faire un transfert  
international, faire un transfert Interac, et déposer  
un chèque virtuellement. Encontrará información  
sobre cómo utilizar los cajeros automáticos, hacer  
una transferencia internacional, realizar una  
transferencia Interac y depositar un cheque de  
forma virtual.

**Pour parler avec une personne attitrée aux  
nouveaux arrivants et arrivantes. Para hablar  
con un asesor asignado a nuevos inmigrantes.**

☎ 1 877 875-1118 #1



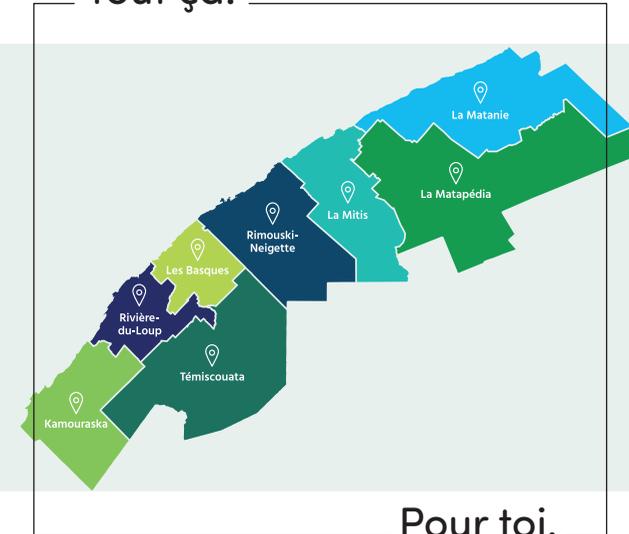
**Trouver un point de services  
Encontrar un punto de servicio**

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

étrangers temporaires. Otras instituciones  
financieras también ofrecen beneficios para  
trabajadoras y trabajadores temporales.

## Vous souhaitez en savoir plus sur le Bas-Saint-Laurent? ¿Quieres saber más sobre Bas-Saint-Laurent?

Tout ça.



Pour toi.



🌐 [bas-saint-laurent.org](http://bas-saint-laurent.org)  
👤 **Bas-Saint-Laurent**  
👤 **Immigration Bas-Saint-Laurent**



Ce projet est financé par  
le gouvernement du Canada



## Autres services Otros servicios



### Interprétariat et traduction Interpretación y traducción

Le **SIARI** offre des services d'interprétariat et de traduction dans plusieurs langues pour diverses situations. El **SIARI** ofrece servicios de interpretación y traducción en varios idiomas para diferentes situaciones.

**Karol Pulido**  
 +1 514 585-4763  
 [TET@siari.org](mailto:TET@siari.org)

### Apprendre le français Aprender francés

Il existe plusieurs services pour vous aider à apprendre le français. Existen muchos servicios para ayudarte a aprender francés.

- **Francisation Québec**  
Cours de français pour tout le monde  
Cursos de francés para todos
- **Agri Francisation**  
Cours de français destinés aux travailleuses et travailleurs agricoles seulement. Cursos de francés solo para trabajadoras y trabajadores agrícolas

- **Mauril**  
Application pour apprendre le français  
Aplicación para aprender francés

- **Programme deux par deux**  
Jumelage linguistique. Hermanamiento lingüístico

### Pour se déplacer Transporte

- **Embarque Bas-Saint-Laurent**  
Services de covoiturage et d'information sur le transport en commun dans la région  
Servicios de vehículo compartido e información sobre transporte público en la región
- **Orléans Express**  
Liaisons en autobus vers les grandes villes  
Conexiones en autobús hacia las grandes ciudades

## Se vêtir et s'équiper Vestimenta y equipamiento



Pour des vêtements d'occasion, des articles de sport ou de cuisine à petits prix. Para ropa de segunda mano, artículos deportivos o de cocina a bajo precio:

- 📍 **Centre d'Aubaines La Pocatière**  
901, 5<sup>e</sup> 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. Para grandes superficies con farmacia y variedad de tiendas de ropa y accesorios a precios razonables:

- 📍 **Le Centre La Pocatière**  
161, route 230 Ouest, La Pocatière
- 📍 **Galleries 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 Recursos alimentarios cercanos



### Épicerie locales Supermercados locales

Les grandes épicerie comme Métro, MAXI, Super C, IGA, et Marché Richelieu offrent une grande variété d'aliments. Grandes supermercados como Métro, MAXI, Super C, IGA y Marché Richelieu ofrecen una gran variedad de alimentos.

### Pour trouver des aliments de mon pays Para encontrar alimentos de mi país

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

### Alimentation à petits prix Alimentos a bajo precio

- 📍 **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 Refrigeradores solidarios

Trouvez un frigo et servez-vous. C'est gratuit! Encuentre un refrigerador y sírvase. ¡Es gratis!

## Loisirs et réseau de soutien Ocio y red de apoyo



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. ¡Síguenos en Facebook para estar al tanto de lo que sucede! Estas redes sociales están principalmente en francés, pero algunas personas hablan inglés y español.

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 Para personas de habla inglesa

Héritage Bas-Saint-Laurent

Guide 2025 pour les travailleuses et travailleurs étrangers temporaires  
Guía 2025 para las trabajadoras y trabajadores extranjeros temporales

## Bienvenue

à l'ouest du Bas-Saint-Laurent  
al oeste de Bas-Saint-Laurent

## Bienvenidos



Vous êtes une travailleuse ou un travailleur étranger temporaire ou saisonnier? ¿Eres un trabajador o trabajadora extranjera temporal o de temporada?

Ce document d'information est pour vous; il vous guidera vers les ressources disponibles.  
Este documento informativo es para usted; le guiará hacia los recursos disponibles



Version numérique digital

