



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

**Service d'accueil des nouveaux
arrivants de La Matanie (SANAM)**

Pour un service personnalisé dans
La Matanie, contactez l'équipe en inclusion.

For personalized service in La Matanie,
contact the Inclusion Team.

☎ +1 581 465-2015

✉ sanam@sanamatanie.org

📍 289 rue du Bon-Pasteur, Matane

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 services and resources mentioned
in this document are completely free
for temporary foreign workers.

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

Info Justice Bas-Saint-Laurent

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

☎ +1 855 345-7770

**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 labour 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**



Pour toute information en matière de santé,
une ligne téléphonique est mise à la disposition
des travailleuses et des travailleurs étrangers
temporaires. For any health-related information,
a telephone line is available for temporary foreign
workers.

**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 de Matane**
333, rue Thibault, Matane



**Fiscalité
Taxation**



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

UPA Montérégie

Service d'information fiscale disponible partout au
Québec pour tous les TÉT. Tax information service
available across Quebec for all temporary foreign
workers.

☎ +1 888 454-3998

📞 +1 438 543-5062

🌐 **Trabajadores agrícolas temporales en Québec**



**Informations bancaires
Banking information**

Consultez les fiches en français,
en anglais ou en espagnol pour
apprendre à utiliser un guichet
automatique, faire un transfert et déposer un
chèque en ligne. Consult the guides in French,
English, or Spanish to learn how to use an ATM,
make a transfer, and deposit a cheque online.

**Ligne d'information pour les
nouveaux arrivants et arrivantes
Information line for newcomers**

☎ 1 877 875-1118 #1

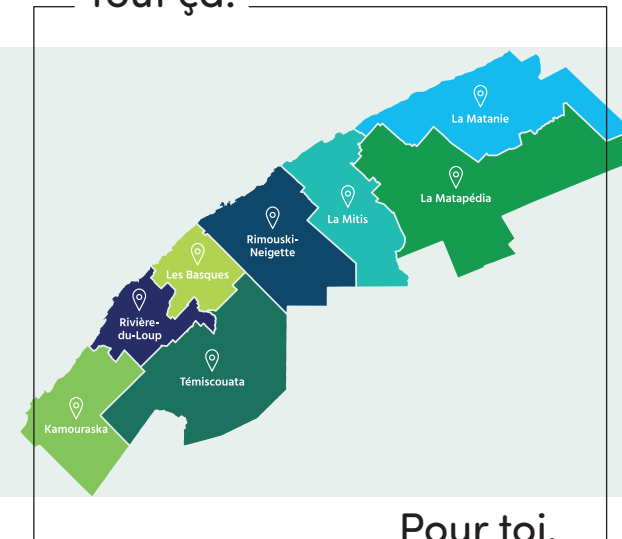
**Pour se rendre à un point
de services Desjardins
To get to a Desjardins service point**

📍 300, rue du Bon-Pasteur, Matane

Plusieurs institutions financières offrent également
des avantages aux travailleurs temporaires.
Several 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**



Ce projet est financé par
le gouvernement du Canada



Francisation et traduction French language training and translation



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

Se vêtir, s'équiper et se déplacer Clothing, equipment and getting around



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.

- 📍 **Friperie le Grenier**
807, avenue du Phare Est, Matane
- 📍 **Friperie Les chiffonniers**
11 avenue Desjardins, Matane

Les grandes surfaces où l'on trouve de tout!
Big-box stores where you can find everything!

- 📍 **Les Galeries du Vieux Port**
750 avenue du Phare Ouest, Matane

Services de transport collectif pour se déplacer dans la région. Public transportation services available to get around the region.

🌐 **Transport Collectif de la MRC de La Matanie**

Taxi Matane
📞 1 418 562-2030

Services de covoiturage
Carpooling services

🌐 **covoiturage.embarquebsl.ca**

Liaisons en autobus vers les grandes villes
Bus connections to major cities

🌐 **orleansexpress.com**

Ressources alimentaires à proximité Local Food Resources



Épicerie locales
Local grocery stores

Les grandes épicerie comme Super C et MAXI offrent une grande variété d'aliments. Large grocery stores like Super C and Maxi offer a wide variety of food.

Alimentation à petits prix
Low-priced food

- 📍 **Cuisine collective de la Matanie**
221 rue de la Fabrique, Matane
📞 1 418 562-7828



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



Pour découvrir les activités dans la région, échanger et rencontrer de nouvelles personnes. To discover activities in the region, connect, and meet new people.

- 📍 **Services d'accueil des nouveaux arrivants de La Matanie**
- 📍 **Communauté Rézo Matanie**
- 📍 **Loisirs de la Matanie**
- 🌐 **Tourisme Matane**

Ville de Matane

- 📍 **230 avenue Saint-Jérôme, Matane**
- 🌐 **Une ville attractive et animée!**
📞 1 418 562-2333

Pour de l'information sur l'ensemble de la région du Bas-Saint-Laurent
For information about the entire Bas-Saint-Laurent region

📍 **Immigration Bas-Saint-Laurent**

Guide 2026 pour les travailleuses
et travailleurs étrangers temporaires
Guide 2026 for temporary foreign workers

Bienvenue

**au Bas-Saint-Laurent
MRC de La Matanie
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

**Bas-
Saint-
Laurent**

