



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

Tremplin-Travail

Pour un service personnalisé dans
La Matapédia, contactez **Marie-Chantal**.

For personalized service in
La Matapédia, contact **Marie-Chantal**.

+1 418 629-2572

✉ accueil.immigration@tremplintravail.com
📍 65, boulevard St-Benoit, Amqui

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 d'Amqui

135, avenue Gaëtan-Archambault, Amqui



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

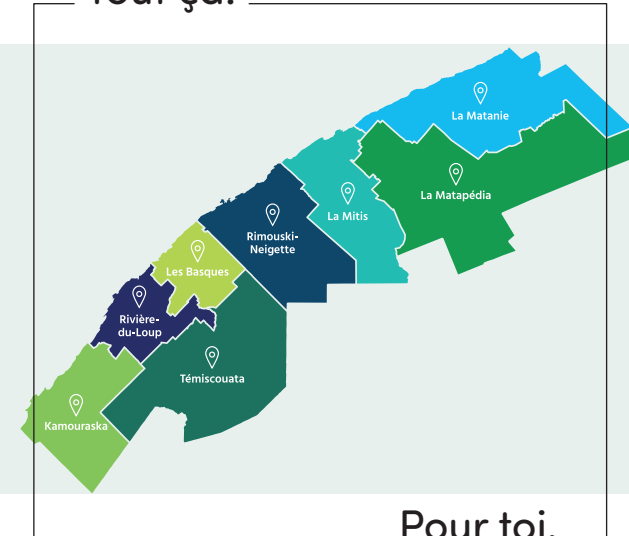
Pour se rendre à un point de services Desjardins To get to a Desjardins service point

📍 15, rue du Pont, Amqui

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

IMMIGRANT
QUÉBEC

COLLECTIF RÉGIONAL
DE DÉVELOPPEMENT
DU BAS-SAINT-LAURENT

Ce projet est financé par
le gouvernement du Canada

Canada

Francisation et traduction French language training and translation





Besoin d'un service d'interprétariat, de traduction ou d'aide pour améliorer votre français?

Do you need interpretation or translation services, or help improving your French?

SIARI - Service d'interprétariat, d'Aide et de Référence aux Immigrants

Service d'interprétariat et de traduction dans plusieurs langues, adaptés à diverses situations. Interpretation and translation services available in several languages, adapted to 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 options available to help you learn French.

- **Francisation Québec**
Cours de français pour tous, inscription via le portail ARIMA
French courses for everyone, registration through the ARIMA portal
- **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 de la Rivière**
57, rue du Pont, Amqui
-  **Le Frippon d'or**
7, rue de l'Église, Sayabec
-  **Friperie Nouvelle vie**
29, rue des Loisirs, Sainte-Florence
-  **Friperie La relève**
4, rue Saint-Pierre Ouest, Val-Brillant

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


-  **La Place Sybrel**
30 et 33, boulevard Saint-Benoît Est, Amqui

Pour se déplacer dans la région et ailleurs au Québec. To get around the region and elsewhere in Quebec.

Transport collectif La Caravelle
 1 418 629-1509 poste 1
 transportlacaravelle.com

Réservation obligatoire 24 heures à l'avance
Reservation required 24 hours in advance

Services de covoiturage
Carpooling services

 **Covoiturage Amqui Québec – Le groupe**
 covoiturage.embarquebsl.ca

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

 orleansexpress.com



Ressources alimentaires à proximité Local Food Resources



Épiceries locales
Local grocery stores

Les grandes épiceries comme Métro et Maxi offrent une grande variété d'aliments. Large grocery stores like Metro and Maxi offer a wide variety of food.

Alimentation à petits prix
Low-priced food

-  **Moisson Vallée Matapédia**
54, rue du Pont, Amqui
-  1 418 629-1331 poste 103

Ouvert du lundi au jeudi. Open Monday to Thursday.







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 aux nouveaux arrivants de la Matapédia**
-  **Quoi faire faire dans La Matapédia?**
-  **La Matapédia: Calendrier des événements**
-  **Marketplace Matane-Amqui-Rimouski**

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 Matapédia
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