



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

### Tremplin-Travail

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

Para un servicio personalizado cercano en  
La Matapédia, contacta con **Marie-Chantal**.

☎ +1 418 629-2572

✉ [accueil.immigration@tremplintravail.com](mailto: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.

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 totalmente gratuitos para las trabajadoras y los  
trabajadores extranjeros temporales.

## Soutien et informations Apoyo e información

### Juridique Jurídico



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)

#### Info Justice Bas-Saint-Laurent

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

☎ +1 855 345-7770

#### 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 francés,  
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



Pour toute information en matière de santé,  
une ligne téléphonique est mise à la disposition  
des travailleuses et des travailleurs étrangers  
temporaires. Para cualquier información  
relacionada con la salud, hay una línea  
telefónica disponible para las trabajadoras  
y los trabajadores extranjeros temporales.

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

☎ +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 d'Amqui

135, avenue Gaëtan-Archambault, Amqui



### Fiscalité Fiscalidad



Besoin d'informations ou de soutien en matière  
de fiscalité? ¿Necesitas información o apoyo sobre  
impuestos?

#### UPA Montérégie

Service d'information fiscale disponible partout  
au Québec pour tous les TÉT. Servicio de  
información fiscal disponible en todo Quebec para  
trabajadoras y trabajadores extranjeros temporales.

☎ +1 888 454-3998

☎ +1 438 543-5062

👤 **Travailleurs agricoles temporaires en Québec**



#### Informations bancaires Información bancaria

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. Consulte las fichas en francés,  
inglés o español para aprender a utilizar un cajero  
automático, hacer una transferencia y depositar un  
cheque en línea.

#### Ligne d'information pour les nouveaux arrivants et arrivantes Línea de información para personas recién llegadas

☎ 1 877 875-1118 #1

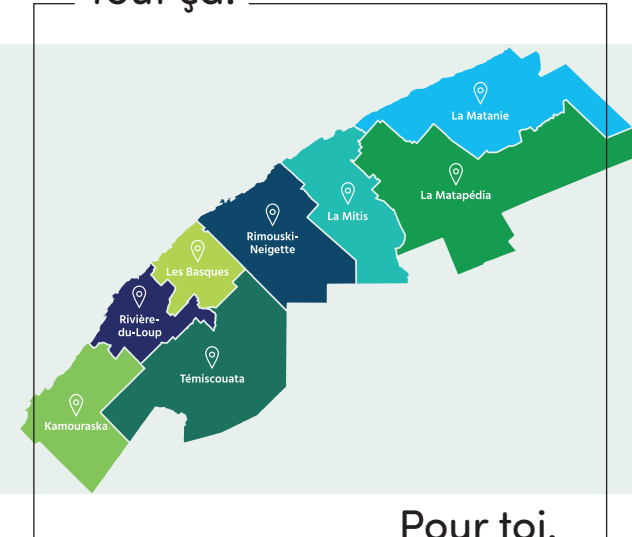
#### Pour se rendre à un point de services Desjardins Para llegar a una sucursal de Desjardins

📍 15, rue du Pont, Amqui

Plusieurs institutions financières offrent également  
des avantages aux travailleurs temporaires. Varias  
instituciones financieras también ofrecen beneficios  
a los trabajadores temporales.

## Vous souhaitez en savoir plus sur le Bas-Saint-Laurent? ¿Le gustaría conocer más sobre el Bas-Saint-Laurent?

Tout ça.



Pour toi.



🌐 [bas-saint-laurent.org](http://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

### Francización y traducción



Besoin d'un service d'interprétariat, de traduction ou d'aide pour améliorer votre français?  
¿Necesitas un servicio de interpretación, de traducción o ayuda para mejorar tu francés?

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

Service d'interprétariat et de traduction dans plusieurs langues, adaptés à diverses situations. Servicios de interpretación y traducción en varios idiomas, adaptados a diversas situaciones.

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

### Apprendre le français

#### Aprender francés

Il existe plusieurs services pour vous aider à apprendre le français. Existen varias opciones para ayudarlo a aprender francés.

- **Francisation Québec**  
Cours de français pour tout le monde, inscription via le portail ARIMA  
Cursos de francés para todos, inscripción a través del portal ARIMA
- **Agri Francisation**  
Cours de français destinés aux travailleuses et travailleurs agricoles seulement  
Curso de francés destinado únicamente a trabajadoras agrícolas
- **Mauril**  
Application pour apprendre le français  
Aplicación para aprender francés
- **Programme deux par deux**  
Jumelage linguistique  
Intercambio lingüístico

## Se vêtir, s'équiper et se déplacer Vestirse, equiparse y desplazarse



**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 precios bajos.**

- 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.**  
**Para grandes superficies con farmacia y variedad de tiendas de ropa y accesorios a precios razonables.**

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

**Pour se déplacer dans la région et ailleurs au Québec. Para desplazarse por la región y en otras partes de Quebec.**

**Transport collectif La Caravelle**  
 1 418 629-1509 poste 1  
 [transportlacaravelle.com](http://transportlacaravelle.com)

Réservation obligatoire 24 heures à l'avance  
Se requiere reservación con 24 horas de anticipación

**Services de covoiturage**  
**Servicios de viaje compartido**

**Covoiturage Amqui Québec – Le groupe**  
 [covoiturage.embarquebsl.ca](http://covoiturage.embarquebsl.ca)

**Liaisons en autobus vers les grandes villes**  
**Conexiones en autobús hacia las grandes ciudades**

[orleansexpress.com](http://orleansexpress.com)

## Ressources alimentaires à proximité Recursos alimentarios cercanos



**Épicerie locales**  
**Supermercados locales**

Les grandes épicerie comme Métro et Maxi offrent une grande variété d'aliments. Los grandes supermercados como Metro y Maxi ofrecen una gran variedad de alimentos.

**Alimentation à petits prix**  
**Alimentos a bajo precio**

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

Ouvert du lundi au jeudi. Abierto de lunes a jueves.



**Les frigos solidaires**  
**Refrigeradores solidarios**

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

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



Pour découvrir les activités dans la région, échanger et rencontrer de nouvelles personnes. Para descubrir actividades en la región, intercambiar y conocer nuevas personas.

- 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**  
**Para obtener información sobre toda la región del Bas-Saint-Laurent**

- Immigration Bas-Saint-Laurent**

Guide 2026 pour les travailleuses  
et travailleurs étrangers temporaires  
Guía 2026 para las trabajadoras y  
trabajadores extranjeros temporales

## Bienvenue au Bas-Saint-Laurent MRC de La Matapédia al 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  
versión digital

