



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

Pour un service personnalisé
pour le secteur de: Para un servicio
personalizado en el sector de:

La Mitis

📍 **Nathalie Gort - Accueil et intégration BSL**
☎ +1 418 740-3913
✉ nathalie@aibsl.org

Rimouski-Neigette

📍 **L'équipe - Accueil et intégration BSL**
☎ +1 581 824-1662
✉ immigration@aibsl.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

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

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
📍 **Cti-Iwc Bas Saint Laurent**

Réseau d'aide aux travailleuses et travailleurs migrants agricoles (RATTMAQ)

Services d'information et soutien pour les travailleuses
et travailleurs agricoles en français, anglais et espagnol.
Servicios de información y apoyo a las trabajadoras y los
trabajadores agrícolas, en francés, inglés y español.

☎ +1 581 574-8174
✉ info@rattmaq.org
📍 **RATTMAQ**

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

En cas d'urgence En caso de emergencia

☎ 911

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

📍 **Centre hospitalier de La Mitis**
800, avenue du Sanatorium, Mont-Joli
📍 **Hôpital régional de Rimouski**
150, avenue Rouleau, Rimouski

Pour mieux comprendre le système de santé To better understand the healthcare system

📍 **Rosanne Lord, d'Accueil et Intégration BSL**
✉ rosanne@aibsl.org



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
📍 **Trabajadores agrícolas temporales 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

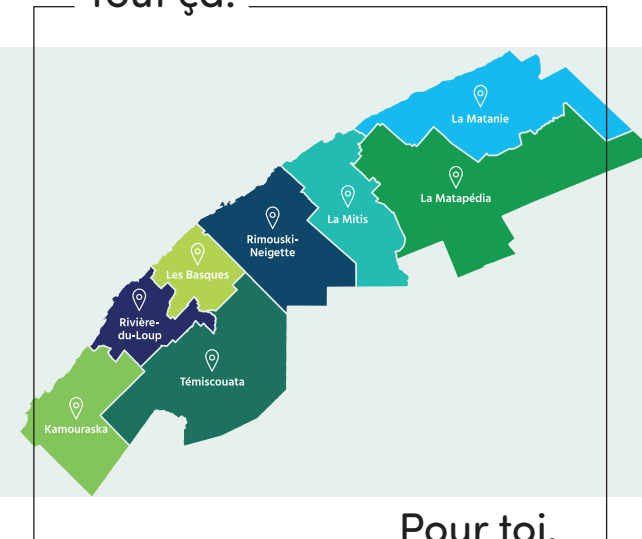


Trouver un point de services Encontrar un punto de servicio

D'autres 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
📍 **Bas-Saint-Laurent**
📍 **Immigration Bas-Saint-Laurent**



Ce projet est financé par
le gouvernement du 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.

- 📍 **Comptoir du Mercredi**
471, rue La Salle, Rimouski
- 📍 **Friperie de l'Est**
303, rue Saint-Jean-Baptiste Ouest, Rimouski
- 📍 **Centre d'entraide de Rimouski**
245, avenue Michaud, Rimouski
- 📍 **Les sœurs d'à côté**
1521 boulevard Jacques-Cartier, Mont-Joli
- 📍 **Centre multiressource de Saint-Rémi Price**
16, rue Fournier, Price
- 📍 **Unité Domrémy de Saint-Gabriel-de-Rimouski**
298, rue Principale, Saint-Gabriel-de-Rimouski

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 Carrefour Rimouski**
419 boulevard Jessop, Rimouski
- 📍 **La Cités des achats**
Monté Industrielle-et-Commerciale, Rimouski
- 📍 **Galerie de Mont-Joli**
1760 boulevard Gaboury, Mont-Joli

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

Société de Transport de Rimouski
 rimouskibus.com

Transport adapté et collectif de La Mitis
 tacmitis.org

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

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. Los 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 tu país

- 📍 **Marché du Monde**
95, avenue Rouleau, Rimouski
- 📍 **Marché Samia international**
200, rue Saint-Jean-Baptiste Ouest, Rimouski

Alimentation à petits prix
Alimentos a bajo precio

- 📍 **Moisson Rimouski-Neigette**
192, rue Saint Germain Est Local 100, Rimouski
- 📍 **Moisson Mitis**
61, avenue Lebel, Mont-Joli



Les frigos solidaires
Refrigeradores solidarios

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

- 📍 **Accueil et Intégration BSL**
192 Rue St Germain E Bureau 206, Rimouski,
- 📍 **La Maison des tournesols**
141, avenue de La Gare, Mont-Joli
- 📍 **La Place Publique**
1517 boulevard Jacques-Cartier, Mont-Joli

Des réseaux sociaux pour rester informé de ce qui se passe! Redes sociales para mantenerse informado sobre lo que pasa

- Accueil et intégration BSL**
- Rézo Rimouski-Neigette**
- Collectif d'accueil des nouveaux arrivants de La Mitis**
- Immigrant La Mitis**

Pour les personnes d'expression anglaise
For English speakers

- 📍 **Heritage Lower Saint Lawrence**
167, avenue Belzile, Rimouski
- Heritage lower Saint Lawrence/Heritage Bas-St-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 Rimouski-Neigette et de La Mitis

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

