

# Bienvenue en Ontario et au Québec !

Guide de ressources pour les nouveaux arrivants Congolais



Communauté Congolaise de la Région de la Capitale du Canada (CCRCC)



## À PROPOS DE LA CCRCC

### Introduction

#### Qui nous sommes

La Communauté Congolaise de la Région de la Capitale du Canada (CCRCC) représente et soutient la communauté congolaise dans la région capitale du Canada, y compris Gatineau, Ottawa et les environs. Nous fédérons des individus ainsi que des associations culturelles congolaises, tant au niveau national que provincial et local, dans le but de faciliter l'intégration et le développement de nos membres au sein de la société canadienne.

#### Notre vision

Nous aspirons à ce que la CCRCC soit reconnue comme une organisation proactive, unifiée et durable, offrant leadership et soutien continu à la communauté congolaise au Canada.

#### Notre mission

##### La mission de la CCRCC se décline en deux volets principaux :

- **Localement (Ottawa et Gatineau) :** Nous œuvrons à l'intégration des nouveaux arrivants, à la promotion des cultures congolaise et canadienne et à l'éducation pour le développement socioculturel.
- **Au niveau national :** Nous représentons la diaspora congolaise auprès des gouvernements et des institutions, défendant activement les intérêts de notre communauté à travers le Canada.

Nous sommes profondément reconnaissants pour l'accueil chaleureux que les Canadiens ont réservé aux nouveaux arrivants congolais. Les groupes communautaires, les églises et diverses autres organisations collaborent étroitement pour offrir un soutien humanitaire et des ressources essentielles aux individus congolais qui s'établissent au Canada.



## Bienvenue !

Ce document fournit des informations essentielles sur les ressources d'installation en Ontario et au Québec, en se concentrant sur Gatineau, Ottawa et les environs. Nous reconnaissons que les gens arrivent au Canada par divers moyens : résidence permanente (PR), demandeur d'asile (refugee claimant), visiteur, etc. Ce guide est destiné à tous les membres de la communauté congolaise, qu'ils soient nouveaux arrivants ou déjà établis, cherchant à mieux s'intégrer et à prospérer au Canada.

### Points clés à garder à l'esprit

- **Centré sur l'Ontario et le Québec** : Toutes les informations sont spécifiques à ces provinces.
- **Liens intégrés** : Les liens qui vous dirigent vers des sites externes ou des ressources sont clairement mis en évidence.
- **Organisation en étapes clés** : Le guide est structuré en trois étapes principales pour aider à prioriser vos tâches d'installation et d'intégration.

### Détermination de l'audience

#### Audience ciblée :

1. **Résidents Permanents (PR)** : Nouveaux immigrants ayant obtenu le statut de résident permanent.
2. **Demandeurs d'Asile (Refugee Claimants)** : Personnes ayant déposé une demande d'asile au Canada.
3. **Visiteurs** : Personnes en visite temporaire au Canada.

### Grandes lignes des étapes à suivre

#### Étape 1 : Préparation avant l'arrivée

- **Documents importants** : Assurez-vous d'avoir tous les documents nécessaires, tels que le passeport, le visa, et les documents d'immigration.
- **Recherche de logement** : Explorez les options de logement temporaire ou permanent.
- **Assurance maladie** : Informez-vous sur les exigences et les procédures pour obtenir une assurance maladie.

#### Étape 2 : Premiers jours au Canada

- **Service d'accueil** : Contactez les services d'accueil pour obtenir de l'aide à l'aéroport ou à la frontière.
- **Logement temporaire** : Trouvez un logement temporaire si vous n'avez pas encore de logement permanent.
- **Ouverture d'un compte bancaire** : Ouvrez un compte bancaire pour gérer vos finances.



- **Inscription à l'assurance maladie** : Inscrivez-vous à l'assurance maladie provinciale (OHIP en Ontario, RAMQ au Québec).

### Étape 3 : Intégration et Installation

- **Recherche d'Emploi** : Utilisez les ressources locales pour trouver un emploi adapté à vos compétences.
- **Inscription des enfants à l'école** : Inscrivez vos enfants dans une école locale.
- **Cours de langue** : Inscrivez-vous à des cours de langue pour améliorer votre anglais ou français.
- **Services communautaires** : Engagez-vous dans des activités communautaires et des réseaux de soutien.

### Conclusion

Ces étapes sont conçues pour vous guider à travers les premières semaines et mois après votre arrivée, en vous fournissant les informations et le soutien nécessaires pour une intégration réussie.

**Pour plus d'informations et de ressources, veuillez visiter notre site web :**

[www.CommunauteCongolaise.com](http://www.CommunauteCongolaise.com)

- 



# Contents

ÉTAPE 1 : ÉTABLIR VOTRE FONDATION.....	7
Documents de vie .....	7
1. Obtenir Votre Numéro d'Assurance Sociale (NAS) .....	7
2. Obtenir votre carte d'assurance maladie.....	8
3. Obtenir votre test de diagnostic médical post-arrivée (MDT).....	9
Droits légaux au Canada.....	11
Plans téléphoniques et Wi-Fi .....	12
Transport .....	14
Logement temporaire .....	15
Étape 2 : Répondre à vos besoins quotidiens .....	16
Aide financière .....	16
Logement permanent.....	18
Services financiers .....	19
Accès à la nourriture .....	20
Garde d'enfants .....	21
Étape 3 : S'intégrer dans votre Communauté .....	23
Soins de santé .....	24
Éducation .....	25
Soutien à l'emploi .....	26
Formation linguistique.....	27
Permis de conduire .....	28



# ÉTAPE 1 : ÉTABLIR VOTRE FONDATION



## Documents de vie

### 1. Obtenir Votre Numéro d'Assurance Sociale (NAS)

Un NAS est requis pour travailler et accéder aux programmes et avantages gouvernementaux. Vous pouvez obtenir votre NAS de trois façons :

Méthode	Avantages	Inconvénients
En personne	Délivrance immédiate	Longs temps d'attente
En ligne	Plus rapide à postuler (moins de 30 minutes)	Prends 10-15 jours pour une décision



Méthode	Avantages	Inconvénients
Par courrier	Pas besoin d'utiliser un ordinateur	Prend 5-6 semaines, nécessite des documents originaux

Service Canada — Demande de NAS

## 2. Obtenir votre carte d'assurance maladie



- **Plan d'assurance maladie de l'Ontario (OHIP)** couvre de nombreux services de santé. Inscrivez-vous à l'OHIP et obtenez votre carte de santé en prenant rendez-vous avec un centre Service Ontario.
- **Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ)** couvre les services de santé au Québec. Postulez en remplissant les formulaires nécessaires et en fournissant les documents requis.



Province	Comment postuler	Documents requis
<b>Ontario (OHIP)</b>	<a href="#">Postuler pour l'OHIP</a> <a href="tel:1-866-532-3161">1-866-532-3161</a>	Preuve de résidence, preuve d'identité
<b>Québec (RAMQ)</b>	<a href="#">Postuler pour la RAMQ</a> <a href="tel:1-800-561-9749">1 800 561-9749</a>	Preuve de résidence, Preuve d'identité

### 3. Obtenir votre test de diagnostic médical post-arrivée (MDT)



Si vous prévoyez de rester au Canada pendant plus de 6 mois et souhaitez lever les restrictions professionnelles de votre permis de travail, vous devez passer un examen médical dans les 90 jours suivant votre arrivée. Cela inclut une radiographie pulmonaire et une analyse de sang.



## Droits légaux au Canada



### Vos droits de base

Les lois sur les droits de la personne au Canada protègent contre la discrimination basée sur la race, le sexe, l'âge et d'autres facteurs. Les normes d'emploi, y compris le salaire minimum et les heures de travail, garantissent un traitement équitable sur le lieu de travail. Connaissez vos droits pour signaler les conditions de travail dangereuses et demandez un soutien juridique en cas de besoin.

Centre d'appui aux droits de la personne de l'Ontario

Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse (Québec)



## Plans téléphoniques et Wi-Fi



### Plans mobiles

Il existe divers fournisseurs de téléphonie mobile au Canada offrant des plans prépayés et des contrats. Quelques options incluent Rogers, Bell, Telus et Fido. Choisir le bon plan dépend de vos besoins et de votre budget.

Fournisseurs de Téléphone au Canada



### Plans Internet à domicile

La plupart des ménages au Canada ont accès à Internet à domicile. Les prix varient en fonction du type de connexion et de la vitesse. Les fournisseurs incluent Rogers, Videotron, Bell et TekSavvy.

		
		
		
		
		



## Transport



### Transport public

Le transport public est disponible dans la plupart des villes de l'Ontario et du Québec. La carte PRESTO est un moyen pratique de payer pour le transport dans la région du Grand Toronto et à Ottawa. Au Québec, la carte Opus est largement utilisée.

Ville	Carte	Information
Ottawa	Carte PRESTO	Paiement pour les bus, métros et trains
Gatineau	La carte Multi Tarif	Paiement pour les bus et le métro



## Logement temporaire



### **Hébergement hôtelier financé par le Gouvernement**

L'hébergement hôtelier financé par le gouvernement fédéral est disponible pour jusqu'à 14 jours pour les nouveaux arrivants ayant besoin d'un hébergement d'urgence immédiat. Contactez les services locaux d'installation pour obtenir de l'aide.

### **Programme de logement hôte**

Des programmes comme celui coordonné par COSTI Immigrant Services connectent les nouveaux arrivants avec des familles d'accueil pour un logement temporaire.

### **Hôtels privés et locations à court terme**



Vous pouvez trouver des logements privés par le biais de plateformes comme Airbnb, Booking.com et Expedia.

Type	Description	Comment accéder
<b>Hébergement hôtelier</b>	Financé par le gouvernement pour jusqu'à 14 jours	Contactez les services locaux d'installation
<b>Famille d'accueil</b>	Séjour temporaire avec des hôtes sélectionnés	<a href="#">Programme de Logement Hôte COSTI</a>
<b>Locations à court terme</b>	Hébergements privés	<a href="#">Airbnb</a> , <a href="#">Booking.com</a>

## Étape 2 : Répondre à vos besoins quotidiens

### Aide financière



### Aide financière de transition unique

Les nouveaux arrivants congolais éligibles peuvent recevoir un paiement en espèces non imposable du gouvernement du Canada. Assurez-vous d'avoir un compte bancaire canadien pour recevoir le paiement.

### Soutien au revenu temporaire

En Ontario et au Québec, vous pouvez être éligible à un soutien au revenu d'urgence temporaire si vous ne pouvez pas payer les coûts de subsistance de base. Contactez votre bureau local des services sociaux pour postuler.

Province	Comment postuler	Information
Ontario	Postuler pour Ontario au travail	Jusqu'à 733 \$ par mois pour les célibataires
Québec	Postuler pour l'assistance sociale	Divers programmes d'aide disponibles



## Logement permanent



Trouver un logement permanent est crucial. Tenez compte de facteurs tels que le quartier, l'accès aux transports en commun et le budget. Utilisez des ressources comme le calculateur de coût de la vie pour estimer les dépenses.

Ville	Information
Ottawa	Logement à Ottawa
Gatineau	Logement à Gatineau

[Calculateur de Coût de la Vie](#)



## Services financiers

Ouvrir un compte bancaire est essentiel pour gérer vos finances. Plusieurs institutions financières offrent des forfaits spéciaux pour les nouveaux arrivants, y compris des comptes sans frais et des cartes de crédit sans frais annuels.

Banque	Offre	Information
<b>CIBC</b>	Aucuns frais mensuels pendant 24 mois	<a href="#">CIBC Nouveaux Arrivants</a>
<b>BMO</b>	Aucuns frais mensuels pendant 12 mois	<a href="#">BMO Nouveaux Arrivants</a>
<b>TD</b>	Aucuns frais mensuels pendant 12 mois	<a href="#">TD Nouveaux Arrivants</a>
<b>Desjardins</b>	Aucuns frais mensuels pendant 12 mois	<a href="#">Desjardins Nouveaux Arrivants</a>



## Accès à la nourriture



### Épicerie abordables

Les magasins d'épicerie comme No Frills, Walmart et FreshCo offrent des options abordables. Utilisez des applications comme Flipp pour des rabais et des coupons.

[Application Flipp](#)



## Banques alimentaires

Les banques alimentaires fournissent des aliments gratuits à ceux qui en ont besoin. Certaines des plus notables incluent la Banque d’Alimentation d’Ottawa et Moisson Outaouais à Gatineau.

Ville	Banque alimentaire	Information
Ottawa	<a href="#">Banque d’alimentation d’Ottawa</a>	Fournis de la nourriture pour ceux qui en ont besoin
Gatineau	<a href="#">Moisson Outaouais</a>	Offre une aide alimentaire à Gatineau

## Garde d’enfants



## Garde d'enfants agréée

Les centres de garde d'enfants agréés et les fournisseurs de garde d'enfants à domicile offrent divers services. Visitez les sites web du ministère de l'Éducation de l'Ontario et du ministère de la Famille du Québec pour plus d'informations.

Province	Comment accéder
Ontario	Garde d'enfants Ontario
Québec	Garde d'enfants Québec

## Subventions pour la garde d'enfants

Vous pouvez être éligible à des subventions pour aider à couvrir les coûts de garde d'enfants. Contactez votre bureau gouvernemental local pour plus de détails.



# Étape 3 : S'intégrer dans votre Communauté



## Soins de santé



La couverture OHIP et RAMQ inclut les soins médicaux, dentaires, visuels et pharmaceutiques. Apprenez comment accéder aux services de santé et vous inscrire pour obtenir une carte de santé.

Province	Information sur la Carte Santé
Ontario (OHIP)	Informations sur l'OHIP
Québec (RAMQ)	Informations sur la RAMQ



## Éducation



Inscrivez vos enfants à l'école et explorez les options d'éducation postsecondaire. L'Ontario et le Québec offrent divers services de soutien aux étudiants.

Province	Informations sur l'éducation
Ontario	Éducation en Ontario
Québec	Éducation au Québec



## Soutien à l'emploi



Comprenez le marché du travail et les normes d'emploi au Canada. Utilisez les cours de langue financés par le gouvernement et les services de conseil en emploi pour soutenir votre recherche d'emploi.

Province	Soutien à l'Emploi
Ontario	<a href="#">Services d'Emploi Ontario</a>
Québec	<a href="#">Services d'Emploi Québec</a>



## Formation linguistique



Des cours de langue anglaise et française financés par le gouvernement sont disponibles pour les nouveaux arrivants. Ces cours aident à améliorer les compétences linguistiques pour une meilleure intégration et des opportunités d'emploi.

Province	Informations sur la Formation linguistique
Ontario	Formation Linguistique Ontario
Québec	Formation Linguistique Québec



## Permis de conduire



Apprenez comment accélérer l'obtention de votre permis de conduire canadien si vous avez un permis étranger. Visitez [DriveTest.ca](https://www.drivetest.ca) pour l'Ontario et SAAQ pour le Québec.

Province	Informations sur le permis de conduire
Ontario	<a href="#">Permis de Conduire Ontario</a>
Québec	<a href="#">Permis de Conduire Québec</a>





## Coordonnées

### Communauté Congolaise de la Région de la Capitale du Canada (CCRCC)

- **Téléphone** : +1 (343) 883-9984
- **Site web** : [www.CommunauteCongolaise.com](http://www.CommunauteCongolaise.com)
- **Courriel** : [crrcc@communautecongolaise.com](mailto:crrcc@communautecongolaise.com)

Pour des informations plus détaillées et des ressources supplémentaires, visitez notre site web ou contactez-nous directement. Nous sommes là pour vous soutenir dans votre parcours d'installation et de prospérité au Canada.

