

OTTAWA-GATINEAU • CANADA

GUIDE COMMUNAUTAIRE

COMMUNITY RESOURCE GUIDE

S'installer, vivre et réussir au Canada / Settle, live and thrive in Canada

Le manuel pratique des nouveaux arrivants, des familles et de la communauté congolaise

A practical guide for newcomers, families and Congolese communities



AGIR / ACT

Feuilles de route / Roadmaps

COMPRENDRE / UNDERSTAND

Droits et services / Rights & services

S'ORIENTER / CONNECT

Ressources vérifiées / Verified resources

PARTENAIRES ET APPUIS / GUIDE PARTNERS AND SUPPORTERS

Un guide porté en partenariat / A guide built in partnership

Cette édition rassemble l'expertise communautaire du CCRCC et l'appui d'institutions engagées dans l'accueil, l'éducation, l'inclusion financière et la mobilisation communautaire. Les rôles indiqués ci-dessous reflètent la contribution propre de chaque partenaire. / This edition combines CCRCC community expertise with support from institutions committed to settlement, education, financial inclusion and community participation.

 CCRCC Éditeur et coordonnateur / Publisher and coordinator	 Patrimoine canadien Canadian Heritage Patrimoine canadien Partenaire financier / Funding partner
 Desjardins Partenaire financier et bancaire / Financial and banking partner	 Collège Universel Partenaire en éducation / Education partner
 Collège Boréal Formation, stages et orientation / Training, placements and guidance	 Église Cité Jérusalem Vie Nouvelle Partenaire communautaire / Community partner

Partenaires en éducation / Education partners

Le Collège Boréal et le Collège Universel sont mis à l'honneur pour l'information, l'orientation et les parcours d'études / Collège Boréal and Collège Universel are featured for education information and guidance. Contact : education@communautecongolaise.com.

Les responsabilités demeurent celles prévues dans les ententes applicables; les décisions d'admission, d'aide financière et d'ouverture de compte appartiennent aux institutions concernées / Responsibilities follow applicable agreements; institutions retain admission, financial-aid and account-opening decisions.

Votre guide, en une minute / Your guide in one minute

Ce guide est un outil d'orientation général. Commencez par la feuille de route qui correspond à votre moment d'arrivée, puis utilisez les fiches thématiques. Les liens bleus mènent vers des sources officielles; les services et critères peuvent changer. / Start with the roadmap that matches your stage of arrival, then use the topic sheets. Blue links lead to official sources; services and eligibility may change.

911 Urgence Emergency	988 Crise suicidaire Suicide crisis	811 Santé Health	211 Services sociaux Community services
------------------------------------	--	-------------------------------	--

En cas de violence ou de danger immédiat, appelez le 911. Pour une crise suicidaire, appelez ou textez le 988. Le 811 donne accès à des conseils de santé non urgents; le 211 oriente vers les ressources communautaires. / Call 911 for immediate danger, call or text 988 for a suicide crisis, use 811 for non-urgent health advice and 211 for community services.

Comment consulter ce guide / How to use this guide

Besoin / Need	Section / Go to	Réflexe / Quick action
Les priorités dès l'arrivée	Chapitre 1 — Feuilles de route	Cochez les actions au fur et à mesure.
Un service à Ottawa ou Gatineau	Chapitre 10 — Bottin local	Appelez avant de vous déplacer.
Vos droits en Ontario ou au Québec	Chapitres Santé, Logement, Mobilité	Vérifiez la province de résidence.
Un service ailleurs au Canada	Chapitre 11 — Bottin régional	Utilisez aussi l'outil IRCC « Trouver des services ».
Une urgence ou une crise	Encadré urgence de chaque section	911, 988, 811 ou 211 selon la situation.

Avant de transmettre vos renseignements / Before sharing personal information

Un organisme sérieux n'a pas besoin de votre NAS pour une simple prise de rendez-vous. Ne partagez jamais mots de passe, codes ou pièces d'identité par messagerie non sécurisée / A legitimate organization does not need your SIN merely to book an appointment. Never send passwords, security codes or identity documents through unsecured messaging.

Mot de bienvenue / Welcome

S'installer dans un nouveau pays demande du courage, de l'information fiable et un réseau humain. Le CCRCC a conçu ce guide pour réduire l'incertitude, accélérer l'accès aux bons services et aider chaque personne à prendre des décisions éclairées.

Cette édition 2026-2027 place Ottawa-Gatineau au premier plan, tout en donnant des points d'entrée officiels pour l'ensemble du Canada. Elle reconnaît aussi que les démarches varient selon le statut d'immigration, la province de résidence, la langue, la situation familiale et les besoins particuliers.

Notre ambition est simple : transformer l'arrivée en parcours d'intégration, puis l'intégration en participation pleine et entière à la société canadienne.

Our goal is simple: help every newcomer move from arrival to belonging and full participation in Canadian society.

Raymond Kashiba

Président-directeur général, CCRCC

À propos du CCRCC / About CCRCC

Le Conseil canadien de représentation des communautés congolaises (CCRCC) favorise l'accueil, l'orientation, la participation citoyenne, le développement socioéconomique et le rayonnement des communautés congolaises au Canada. Dans la région de la capitale nationale, il agit comme passerelle entre les personnes, les organismes communautaires, les institutions et les services publics.

CCRCC connects newcomers and Congolese communities with trusted community organizations, institutions and public services across Ottawa-Gatineau and Canada.

Ottawa	Gatineau	Contact général / General contact
D268 — 235, rue Donald Ottawa (Ontario)	203-675, boulevard Saint-Joseph Gatineau (Québec)	343-883-9984 ccrcc@communautecongolaise.com

www.CommunauteCongolaise.com

Ce que le CCRCC peut faire / How CCRCC can help

Écouter, clarifier un besoin et orienter vers un service compétent / Listen, clarify needs and connect people with appropriate services. Le CCRCC ne remplace ni un avocat, ni un médecin, ni un représentant autorisé en immigration / CCRCC does not replace legal, medical or authorized immigration professionals.

Table des matières / Table of contents

0 Parcours / Pathway	5 8 Transport / Transportation	19
1 Feuille de route / Roadmap	6 9 Droits et sécurité / Rights & safety	20
2 Identité et démarches / Identity & admin	8 10 Bottin local / Local directory	23
3 Santé et bien-être / Health & wellness	9 11 Bottin Canada / Canada directory	25
4 Logement / Housing	11 A Outils pratiques / Practical tools	28
5 Argent et prestations / Money & benefits	13 B Glossaire / Glossary	30
6 Emploi et diplômes / Employment	15 C Sources et mise à jour / Sources	31
7 Études et famille / Education & family	17	

Conseil numérique : cliquez sur les titres de cette table et sur les liens bleus du guide. Dans Word, le volet Navigation permet aussi de parcourir tous les titres. / Digital tip: select a title in this table or any blue link. In Word, use the Navigation pane to browse headings.

Avertissement et méthode / Important notice and method

Les renseignements sont à jour au 1er août 2026 et proviennent en priorité de sources gouvernementales ou des sites officiels des organismes cités. Les règles, tarifs, coordonnées et critères d'admissibilité peuvent changer sans préavis. La version en ligne de la source officielle prévaut toujours. / Information was reviewed on August 1, 2026 using government and official organization sources. Rules, fees, contact details and eligibility may change; the current official source prevails.

- Information générale : le guide ne constitue pas un avis juridique, médical, fiscal, financier ou d'immigration.
- Admissibilité : plusieurs services dépendent du statut, de la province, du revenu, de l'âge ou de la durée de résidence.
- Confidentialité : demandez comment vos renseignements seront utilisés et protégés.
- Accessibilité / Accessibility : signalez vos besoins linguistiques, sensoriels, physiques ou cognitifs lors de la prise de rendez-vous / state any language, sensory, physical or cognitive needs when booking.
- Mise à jour : vérifiez le site officiel et appelez avant tout déplacement.

0

Choisir le bon parcours

Choose the right pathway

Votre statut détermine souvent les services accessibles. Identifiez d'abord votre situation.

Votre statut change les démarches

Situation	Priorités	Points de vigilance
Résidence permanente	NAS, santé provinciale, carte RP, services d'établissement, prestations.	Conserver la confirmation de résidence permanente; déclarer les changements d'adresse.
Personne protégée / réfugiée réinstallée	Documents, santé provinciale ou PFSI, logement, services spécialisés.	Vérifier la couverture PFSI et les soutiens liés au programme d'arrivée.
Demandeur d'asile	Preuve de demande, PFSI, permis de travail si admissible, aide juridique.	Les critères des services d'établissement financés par IRCC peuvent différer.
Travailleur temporaire	NAS temporaire, assurance maladie selon admissibilité, droits du travail.	Surveiller la date d'expiration du permis; employeur ne peut pas retenir le passeport.
Étudiant international	Assurance santé liée à l'établissement/province, permis d'études, travail autorisé.	Respecter les conditions du permis et les règles de l'établissement.
Visiteur	Assurance privée, durée de séjour, ressources personnelles.	Pas de couverture provinciale habituelle; aucune autorisation de travailler.

Règle d'or

Ne vous fiez pas au parcours d'un proche dont le statut est différent. Utilisez l'[outil officiel d'IRCC](#) pour vérifier votre admissibilité aux services gratuits.

Trouver un représentant autorisé

Vous n'êtes pas obligé de payer un représentant pour soumettre une demande d'immigration. Si vous choisissez d'en engager un, vérifiez son droit d'exercer : avocat ou notaire membre d'un ordre professionnel canadien, ou consultant inscrit au [Collège des consultants en immigration et en citoyenneté](#).

- Exigez un contrat écrit, les frais détaillés et des reçus.
- Gardez une copie de chaque formulaire et de chaque document envoyé.
- Ne signez jamais un formulaire vide ou contenant une information fausse.
- Aucun représentant ne peut garantir un visa, une résidence permanente ou une décision.

1

Votre feuille de route

Your arrival roadmap

Les actions essentielles, dans le bon ordre : avant l'arrivée, 72 heures, 2 semaines, 3 mois et 1 an.

Avant l'arrivée

- ☐ Rassembler les originaux : passeports, documents d'immigration, actes de naissance et de mariage, diplômes, relevés de notes, permis de conduire, dossiers médicaux et carnets de vaccination.
- ☐ Obtenir des traductions certifiées lorsque demandées; conserver les originaux séparément des copies.
- ☐ Préparer des preuves d'expérience : lettres d'employeur, descriptions de poste, références et portfolio.
- ☐ Réserver un hébergement temporaire vérifiable; ne jamais payer un logement non visité sans méthode sécurisée.
- ☐ Consulter les [services avant l'arrivée gratuits d'IRCC](#) pour préparer l'emploi, le logement et les démarches.
- ☐ Souscrire une assurance santé temporaire si une période sans couverture publique est possible.

Les premières 72 heures

1. Sécuriser l'hébergement et noter l'adresse complète, le code postal et un contact d'urgence.
2. Se procurer une carte SIM ou un moyen de communication; activer l'authentification à deux facteurs.
3. Informer un proche de son arrivée et garder les documents essentiels sur soi, jamais dans un véhicule.
4. Planifier les déplacements avec OC Transpo, la STO ou l'application officielle du réseau local.
5. Prendre contact avec le CCRCC ou un organisme d'établissement pour une évaluation des besoins.
6. En cas de besoin essentiel urgent, composer le 211; en danger immédiat, le 911.

Dans les deux premières semaines

- ☐ Demander le numéro d'assurance sociale (NAS) si vous êtes autorisé à travailler.
- ☐ Demander la carte d'assurance maladie provinciale si vous êtes admissible.
- ☐ Ouvrir un compte bancaire adapté et comprendre tous les frais.
- ☐ Mettre à jour l'adresse auprès d'IRCC et des organismes concernés.
- ☐ Inscrire les enfants à l'école et commencer les démarches de garde.
- ☐ Évaluer son niveau linguistique et s'inscrire à une formation admissible.
- ☐ Créer un budget de départ incluant loyer, transport, alimentation, télécommunications et vêtements d'hiver.

Dans les trois premiers mois

- ☐ Établir un dossier de santé : médicaments, allergies, vaccins, antécédents et pharmacie.
- ☐ Faire évaluer les diplômes ou contacter l'organisme de réglementation de sa profession.
- ☐ Adapter son CV au marché canadien; demander une relecture professionnelle.
- ☐ Produire sa déclaration de revenus dès que requis, même avec peu ou aucun revenu.
- ☐ Constituer un fonds d'urgence, même modeste, et surveiller son dossier de crédit.
- ☐ Découvrir la bibliothèque, les services municipaux et une activité communautaire.

De trois à douze mois

- ☐ Stabiliser l'emploi ou la formation et actualiser le plan professionnel.
- ☐ Vérifier les prestations et crédits fiscaux accessibles au ménage.
- ☐ Créer un réseau : associations professionnelles, mentorat, bénévolat et communauté.
- ☐ Préparer les renouvellements de permis ou documents bien avant l'expiration.
- ☐ Conserver les preuves de présence au Canada utiles aux démarches futures.
- ☐ Faire un bilan familial : santé, sécurité financière, logement, scolarité et bien-être.

Dossier maître

Créez trois ensembles : originaux dans un endroit sécurisé, copies papier d'usage courant, copies numériques chiffrées. Nommez les fichiers avec la date et le type de document, par exemple « 2026-07-29_Carte-santé.pdf ».

2

Identité et démarches administratives

Identity and administrative steps

Obtenir les bons documents, protéger son identité et garder ses dossiers à jour.

Numéro d'assurance sociale (NAS)

Le NAS est nécessaire pour travailler au Canada et pour certains programmes gouvernementaux. Service Canada accepte les [demandes en ligne, en personne ou par la poste](#). Il faut des [documents primaires](#) et, selon le cas, un document secondaire. La demande et le numéro sont gratuits.

- Donnez votre NAS à l'employeur après l'embauche, à votre institution financière pour les comptes produisant des intérêts et aux organismes autorisés.
- Ne portez pas votre confirmation de NAS dans votre portefeuille.
- Un propriétaire, un fournisseur de téléphone ou un recruteur avant embauche n'a généralement pas besoin du NAS.
- Si votre NAS commence par 9, surveillez la date d'expiration liée à votre document d'immigration.

Protégez votre identité

Service Canada ne vous appellera pas pour menacer d'annuler votre NAS. Raccrochez, vérifiez le numéro officiel et signalez la fraude au [Centre antifraude du Canada](#).

Documents d'immigration et adresses

- Conservez les lettres d'IRCC, la confirmation de résidence permanente, les permis et les preuves de dépôt.
- Signalez rapidement tout [changement d'adresse à IRCC](#); Postes Canada ne transfère pas automatiquement le courrier du gouvernement.
- Vérifiez l'expiration du passeport avant de renouveler un permis.
- Utilisez uniquement un compte gouvernemental créé depuis une page officielle Canada.ca.

Pièces d'identité provinciales

Ontario	Québec
Carte-photo de l'Ontario pour les personnes sans permis de conduire; services en personne à ServiceOntario.	Carte d'assurance maladie et permis de conduire sont les principales pièces; vérifiez les conditions auprès de la RAMQ et de la SAAQ.

Vos comptes numériques essentiels

- Mon dossier IRCC ou le portail correspondant à votre demande.
- Mon dossier de l'Agence du revenu du Canada après avoir produit une première déclaration admissible.
- Compte Service Canada pour l'assurance-emploi, le Régime de pensions du Canada et certains relevés.
- Comptes provinciaux utiles : ServiceOntario, SAAQclic ou autres portails selon votre résidence.

Sécurité numérique minimale

Utilisez un mot de passe unique par compte, un gestionnaire de mots de passe et l'authentification à deux facteurs. Ne cliquez pas sur un lien reçu par texto pour un « remboursement gouvernemental »; ouvrez vous-même le site officiel.

3

Santé, bien-être et protection

Health and well-being

Comprendre la couverture Ontario-Québec, trouver des soins et agir en situation de crise.

Quel numéro appeler?

Situation	Action
Danger, difficulté à respirer, douleur thoracique importante, perte de conscience	911 ou urgence la plus proche.
Crise suicidaire ou inquiétude pour une personne	Appeler ou texter 988, 24 h/24.
Question de santé non urgente	Ontario : Santé811. Québec : Info-Santé 811, option 1.
Détresse psychosociale au Québec	Info-Social 811, option 2.
Ressources communautaires, alimentation, logement, soutien familial	211.

Assurance maladie : Ontario et Québec

Élément	Ontario — OHIP	Québec — RAMQ
Demande	Présenter les documents requis à ServiceOntario.	S'inscrire auprès de la RAMQ; la démarche en ligne peut être disponible selon la situation.
Délai	Aucune période d'attente pour les personnes admissibles.	Une période d'attente pouvant aller jusqu'à trois mois s'applique généralement; exceptions possibles.
Pendant l'attente	Vérifier l'admissibilité et conserver les factures si une preuve temporaire est fournie.	Une assurance privée est fortement recommandée, sauf couverture ou exemption applicable.
Médicaments	Programmes distincts selon âge et situation; les médicaments ne sont pas tous couverts par OHIP.	Toute personne établie doit avoir une assurance médicaments publique ou privée admissible.

Sources : [Demander l'OHIP](#) et [S'inscrire à la RAMQ](#).

Programme fédéral de santé intérimaire (PFSI)

Le [PFSI](#) couvre temporairement certains réfugiés, personnes protégées et demandeurs d'asile admissibles. La couverture peut inclure des services médicaux essentiels et certains [services complémentaires](#). Vérifiez votre certificat, les dates et si le fournisseur est inscrit avant le rendez-vous.

Trouver un professionnel

- Ontario : s'inscrire à [Accès Soins \(Health Care Connect\)](#) ou utiliser les répertoires officiels.
- Québec : consulter le [Guichet d'accès à la première ligne](#) et appeler le 811.
- Demander une clinique communautaire ou une équipe adaptée aux nouveaux arrivants.
- Pour la pharmacie, apporter la liste complète des médicaments et demander le coût avant exécution.
- Vérifier le permis du professionnel auprès de son ordre provincial.

Santé mentale : agir tôt

Le stress migratoire peut se manifester par de l'insomnie, de l'irritabilité, de l'isolement, des douleurs, une baisse d'énergie ou un sentiment d'impuissance. Demander de l'aide est un geste de protection, pas un échec.

Ottawa

Distress Centre of Ottawa and Region

613-238-3311 • [Site officiel / Official website](#)

Soutien téléphonique 24 h/24; en situation de crise urgente, 911 ou 988.

Outaouais

Info-Social

811, option 2 • [Site officiel / Official website](#)

Intervention psychosociale et orientation vers les services.

Plan de sécurité personnel

Notez deux personnes à appeler, un lieu sûr, les médicaments essentiels et les numéros 911/988/811. Si vous craignez de vous faire du mal, ne restez pas seul et éloignez-vous de tout moyen dangereux.

Soins dentaires

Le [Régime canadien de soins dentaires](#) peut aider les personnes admissibles. Pour 2026-2027, il faut notamment ne pas avoir accès à une assurance dentaire privée, avoir produit la déclaration de revenus précédente, avoir un revenu familial net rajusté inférieur à 90 000 \$ et être résident canadien aux fins de l'impôt. Vérifiez toujours les critères et la contribution avant les soins.

Grossesse, enfance et vaccination

- Contacter la santé publique locale pour la vaccination, la nutrition, l'allaitement et le développement de l'enfant.
- Apporter les carnets de vaccination; une traduction peut faciliter l'évaluation.
- Ne pas interrompre un médicament prescrit pendant la grossesse sans avis professionnel.
- Demander un interprète professionnel si la compréhension d'un diagnostic ou d'un consentement est difficile.

4

Se loger sans se faire piéger

Housing

Chercher, vérifier, signer, emménager — et connaître ses droits en Ontario et au Québec.

Préparer son budget logement

Calculez le coût total, pas seulement le loyer : chauffage, électricité, eau chaude, assurance locataire, stationnement, internet, buanderie et transport. Un logement moins cher loin des services peut coûter davantage en déplacements.

À vérifier	Questions à poser
Chauffage et énergie	Qu'est-ce qui est inclus? Quel a été le coût moyen des 12 derniers mois?
État du logement	Humidité, moisissure, parasites, fenêtres, détecteurs, plomberie, serrures.
Bail et paiements	Durée, dépôt permis, méthode de paiement, augmentation, renouvellement.
Immeuble et quartier	Bruit, sécurité, ascenseur, transport, école, épicerie, déneigement.
Accessibilité	Entrée sans marche, largeur des portes, salle de bain, stationnement adapté.

Avant de payer

- ☐ Visiter le logement ou demander une visite vidéo en direct avec vérification indépendante de l'adresse.
- ☐ Vérifier l'identité du propriétaire ou du gestionnaire et demander un bail complet.
- ☐ Comparer le prix avec des logements similaires; un prix anormalement bas est un signal d'alerte.
- ☐ Ne jamais payer par carte-cadeau, cryptomonnaie ou transfert à un inconnu sous pression.
- ☐ Obtenir un reçu et conserver les messages, l'annonce et les photos.
- ☐ Ne remettre qu'une copie de pièce d'identité avec les renseignements non nécessaires masqués, si possible.

Arnaque fréquente

Le faux propriétaire prétend être à l'étranger, refuse la visite, exige un dépôt immédiat et promet d'envoyer les clés. Arrêtez la transaction, conservez les preuves et signalez la fraude.

Ontario et Québec : repères locatifs

Sujet	Ontario	Québec
Contrat	Le bail standard de l'Ontario est requis pour la plupart des locations résidentielles.	Le formulaire de bail du Tribunal administratif du logement est utilisé pour les locations résidentielles visées.
Dépôt	Le dernier mois de loyer peut être demandé; un dépôt de garantie pour dommages n'est généralement pas permis.	Le locateur ne peut généralement exiger d'avance plus que le premier terme de loyer ni dépôt de garantie.
Augmentation	Règles et ligne directrice provinciales; avis écrit selon les délais applicables.	Avis de modification au renouvellement; droit de refuser selon la procédure et les délais.
Litige	Commission de la location immobilière; aide d'une clinique juridique communautaire.	Tribunal administratif du logement; aide juridique ou organisme logement.

Références : [Guide du bail standard de l'Ontario](#) et [Tribunal administratif du logement](#).

Le jour de l'emménagement

- ☐ Photographier chaque pièce, compteur, appareil et dommage; envoyer l'état des lieux daté au propriétaire.
- ☐ Tester les détecteurs de fumée et de monoxyde de carbone.
- ☐ Souscrire une assurance locataire couvrant responsabilité civile et biens.
- ☐ Changer l'adresse auprès des organismes prioritaires et organiser le transfert du courrier.
- ☐ Noter par écrit toute réparation demandée et conserver les réponses.

Si vous risquez de perdre votre logement

N'attendez pas l'expulsion. Appelez le 211, le service logement municipal, une clinique juridique ou un organisme communautaire. À Ottawa, la Ville offre une [aide d'urgence](#) et centralise les [services de logement](#); à Gatineau, le 811 option 2 et le 211 peuvent orienter.

5

Argent, impôts et prestations

Money, taxes and benefits

Ouvrir les bons comptes, bâtir son crédit, produire ses impôts et éviter la fraude.

Ouvrir un compte bancaire

Vous pouvez généralement [ouvrir un compte bancaire](#) même sans emploi, sans argent à déposer immédiatement ou après une faillite. La banque doit toutefois vérifier votre identité. Comparez les frais mensuels, le nombre de transactions, les virements, les guichets, les frais internationaux et le coût après la période promotionnelle.

Comptes à frais modiques ou sans frais

Depuis le 1er décembre 2025, les institutions signataires de l'engagement offrent des [options élargies](#); les nouveaux arrivants admissibles peuvent notamment bénéficier d'un compte sans frais durant la première année. Vérifiez les conditions et la liste des institutions participantes.



Desjardins — partenaire bancaire du CCRCC

Le CCRCC oriente vers Desjardins pour l'ouverture d'un compte. Le parcours peut concerner, selon l'admissibilité et les documents requis, les citoyens canadiens, les résidents permanents, les étudiants internationaux, les demandeurs d'asile et les résidents étrangers.

[Consulter Desjardins](#)

[Lien personnalisé CCRCC-Desjardins pour l'ouverture de compte : À AJOUTER.](#)

- Préparer une pièce d'identité et, selon la situation, une preuve de statut, d'études, de résidence ou d'adresse.
- Demander la liste exacte des documents avant le rendez-vous; les exigences peuvent varier selon le produit et la situation.
- Ne transmettre un NAS que lorsqu'il est légalement requis pour le produit demandé; ne jamais envoyer de mot de passe ou de code d'authentification.

Comprendre le crédit

- Payez au moins le minimum avant la date d'échéance; idéalement, le solde complet.
- Gardez l'utilisation du crédit basse par rapport à la limite.
- Évitez de multiplier les demandes de crédit en peu de temps.
- Vérifiez gratuitement votre dossier auprès d'Equifax et TransUnion selon leurs modalités.
- Contestez rapidement toute erreur ou compte inconnu.
- Un prêt « pour bâtir le crédit » n'est utile que si les frais et risques sont compris.

Lire : [Comprendre le dossier et le pointage de crédit](#) et [Améliorer son pointage](#).

Impôts : pourquoi produire une déclaration

Au Canada, l'accès à plusieurs prestations et crédits dépend de la déclaration de revenus. Produisez-la chaque année, même si vous avez peu ou pas de revenu. Informez l'[Agence du revenu du Canada](#) de votre état matrimonial et de votre adresse, car cela peut modifier les montants.

- Conservez feuillets, reçus, avis de cotisation et preuves pendant la période requise.
- Demandez si vous êtes admissible à un comptoir d'impôts gratuit.
- Déclarez les revenus mondiaux lorsque les règles fiscales l'exigent.
- N'acceptez jamais de fausse déduction proposée par un préparateur.

Prestations à vérifier

Programme	À quoi il sert	Action
Allocation canadienne pour enfants	Paieement non imposable aux familles admissibles.	Demander après l'arrivée ou la naissance; produire les déclarations annuelles.
Crédit TPS/TVH	Paieements pour ménages à revenu faible ou modeste.	Généralement calculé à partir de la déclaration.
Prestations provinciales	Crédits ou aides Ontario/Québec selon critères.	Vérifier les pages provinciales et l'avis de cotisation.
Régime canadien de soins dentaires	Aide aux personnes admissibles sans accès à une assurance dentaire.	Vérifier les quatre critères 2026-2027 avant la demande.
Assurance-emploi	Remplacement temporaire de revenu dans certaines situations.	Demander rapidement après l'arrêt de travail; ne pas attendre le relevé papier.

Portail officiel : [Prestations pour enfants et familles](#).

Budget de démarrage

Catégorie	Montant prévu	Montant réel	Échéance / note
Logement et assurance	\$	\$	
Alimentation et produits essentiels	\$	\$	
Transport	\$	\$	
Téléphone et internet	\$	\$	
Santé et médicaments	\$	\$	
Garde et école	\$	\$	
Remboursements de dettes	\$	\$	
Épargne d'urgence	\$	\$	

Reconnaître les fraudes

- Le gouvernement ne demande pas un paiement urgent en cartes-cadeaux, cryptomonnaie ou virement vers un particulier.
- Un employeur sérieux ne vous demande pas d'encaisser un chèque et de retourner une partie de l'argent.
- Un message qui menace d'arrestation ou d'expulsion immédiate vise à vous faire paniquer.
- Vérifiez le numéro officiel vous-même; ne rappelez pas le numéro fourni dans le message.
- [Signalez](#) au Centre antifraude du Canada et à la police si de l'argent ou des renseignements ont été perdus.

6

Emploi, diplômes et entrepreneuriat

Employment and credentials

Transformer l'expérience acquise en projet professionnel canadien, sans accepter l'exploitation.

Votre plan d'emploi en cinq étapes

1. Définir deux cibles réalistes : emploi immédiat et emploi à moyen terme.
2. Identifier si la profession est réglementée dans la province où vous voulez travailler.
3. Adapter le CV, LinkedIn et les exemples d'entrevue au poste visé.
4. Créer un réseau : organismes, associations, mentors, salons et rencontres sectorielles.
5. Suivre les candidatures dans un tableau et ajuster la stratégie chaque semaine.

CV et recherche d'emploi

- Un CV canadien est habituellement concis, ciblé et axé sur les résultats; il n'inclut généralement ni photo, ni âge, ni état matrimonial.
- Reprenez les mots-clés pertinents de l'offre sans copier des compétences que vous n'avez pas.
- Quantifiez les résultats : délais réduits, budgets gérés, personnes formées, ventes ou qualité.
- Préparez des exemples structurés Situation-Tâche-Action-Résultat pour les entrevues.
- Ne payez pas pour obtenir un emploi et ne fournissez pas de données bancaires avant une embauche vérifiée.

Canada

Guichet-Emplois

Recherche nationale et outils • [Site officiel / Official website](#)

Profils de professions, salaires, perspectives et offres.

Ontario

Emploi Ontario

Services gratuits admissibles • [Site officiel / Official website](#)

Aide à l'emploi, à la formation et aux programmes de transition.

Reconnaissance des diplômes

Une évaluation comparative de diplôme ne donne pas automatiquement le droit d'exercer une profession réglementée. Commencez par l'organisme de réglementation provincial; il indiquera l'évaluation requise, les examens, la langue, l'expérience supervisée et les frais.

1. Rechercher la profession dans le [Répertoire national des profils professionnels](#) et sur le site provincial.
2. Contacter l'ordre ou l'organisme de réglementation avant de payer une évaluation.
3. Demander les documents à l'établissement d'origine selon la méthode exigée.
4. Établir un budget réaliste pour traductions, examens, cours et cotisations.
5. Explorer un emploi connexe pendant le parcours, sans abandonner l'objectif principal.

Programme de formation relais

En Ontario, les [programmes de formation relais](#) aident certaines personnes formées à l'étranger à obtenir la formation, l'expérience et les contacts nécessaires. Les critères et cohortes varient.

Vos droits au travail

- Recevoir le salaire convenu et les relevés de paie.
- Travailler dans un milieu conforme aux règles de santé et sécurité.
- Être protégé contre les représailles pour avoir exercé un droit.
- Ne pas subir de discrimination fondée sur un motif protégé par la loi.
- Conserver votre passeport et vos documents; un employeur ne doit pas les retenir.
- Documenter horaires, messages, tâches et paiements si un problème survient.

Permis lié à un employeur

Même avec un permis fermé, vous avez des droits. En cas d'abus, ne démissionnez pas sans plan si votre sécurité le permet; obtenez rapidement un avis d'un organisme compétent ou d'un avocat.

Entrepreneuriat responsable

- Valider le besoin et le client avant d'investir.
- Choisir la structure juridique avec un conseil adapté : entreprise individuelle, société ou organisme.
- Vérifier licences municipales, permis, taxes, assurances et règles sectorielles.
- Séparer finances personnelles et commerciales.
- Préparer un budget de trésorerie sur 12 mois et trois scénarios.
- Protéger la marque, les contrats, les données et la propriété intellectuelle.

Ottawa

Invest Ottawa

Programmes d'entrepreneuriat • [Site officiel / Official website](#)
Ressources pour démarrage et croissance; critères variables.

Gatineau

ID Gatineau

Accompagnement d'entreprise • [Site officiel / Official website](#)
Information, financement et accompagnement selon le projet.

7

Langues, études et famille

Languages, education and family

Apprendre, inscrire les enfants, choisir une formation et soutenir la réussite familiale.

Cours de langue pour adultes

Programme	Pour qui	Où commencer
LINC / CLIC	Adultes admissibles selon le statut; anglais ou français, souvent gratuits.	Évaluation linguistique et organisme d'établissement financé par IRCC.
Formation linguistique axée emploi	Personnes cherchant le vocabulaire professionnel et les codes du travail.	Organismes d'établissement et programmes provinciaux.
Francisation Québec	Personnes résidant au Québec selon les critères du programme.	Portail Apprendre le français du gouvernement du Québec.
Cours communautaires ou scolaires	Critères variables, parfois ouverts à d'autres statuts.	Bibliothèques, conseils scolaires, établissements et organismes locaux.

Ressources officielles : [Cours de langue au Canada](#), [Améliorer son anglais ou son français en Ontario](#) et [Apprendre le français au Québec](#).

Inscrire un enfant à l'école

- ☐ Repérer le conseil ou centre de services scolaire correspondant à l'adresse, à la langue et au choix public/catholique.
- ☐ Préparer preuve d'adresse, identité de l'enfant, documents d'immigration et vaccination disponible.
- ☐ Signaler les besoins d'apprentissage, de santé, d'accessibilité ou d'accueil linguistique.
- ☐ Demander le transport scolaire, la garde avant/après l'école et les frais éventuels.
- ☐ Demander un interprète pour les rencontres importantes si nécessaire.

Ottawa : quatre conseils scolaires	Gatineau : points d'entrée principaux
OCDSB (public anglophone) OCSB (catholique anglophone) CEPEO (public francophone) CECCE (catholique francophone)	Centre de services scolaire des Portages-de-l'Outaouais Centre de services scolaire au Cœur-des-Vallées Western Québec School Board (anglophone) Vérifier l'école de secteur selon l'adresse.

La Ville d'Ottawa [explique l'inscription](#) et renvoie aux quatre conseils.

Services de garde

Les listes d'attente peuvent être longues. Inscrivez-vous tôt, mais ne versez pas de dépôt avant d'avoir vérifié le permis, le contrat, les heures, les fermetures, les frais et la politique de retrait.

- Ottawa : utiliser le [Registre et la liste d'attente des services de garde](#); demander séparément la [subvention](#) si admissible.
- Québec : depuis 2026, utiliser le [Portail d'inscription aux services de garde](#) du gouvernement du Québec.
- Demander le coût réel après toute réduction, les repas inclus et les frais de retard.
- Prévoir une solution de remplacement pour les journées pédagogiques et les fermetures.

Nos partenaires en éducation

Orientation CCRCC

Besoin de comparer un programme, de comprendre une admission ou d'être dirigé vers le bon service? Écrivez à education@communautecongolaise.com. Le CCRCC facilite l'orientation; l'établissement demeure responsable de l'admission, des équivalences, des frais et des décisions finales.



Partenaire du CCRCC en formation, stages et orientation

Campus et services en Ontario • 1-800-361-6673 • [Site officiel](#)

Près de 80 programmes, services aux personnes nouvellement arrivées, formation linguistique, employabilité et information dédiée aux candidatures internationales.

Explorer les [programmes](#), l'information pour les [candidats internationaux](#) et les [services en immigration](#) du Collège Boréal.



Partenaire du CCRCC en éducation

228, boulevard Saint-Joseph, Gatineau • 819-503-2400 • [Site officiel](#)

Établissement collégial privé, bilingue, autorisé et subventionné par le ministère de l'Enseignement supérieur du Québec; DEC préuniversitaires et techniques, AEC et accompagnement des étudiants internationaux.

Consulter les [programmes](#) et l'espace des [étudiants internationaux](#) du Collège Universel.

Comparer les autres établissements de la région

Ottawa et Est ontarien	Gatineau et Outaouais
Université d'Ottawa • La Cité • Carleton University • Algonquin College	Université du Québec en Outaouais • Cégep de l'Outaouais • Heritage College

- Comparer programme, statut de l'établissement, droits de scolarité, durée, stages et perspectives.
- Vérifier l'admissibilité à l'aide financière provinciale ou aux bourses; ne pas présumer qu'un prêt est accessible.
- Demander si des acquis peuvent être reconnus avant l'inscription.
- Pour un étudiant international, confirmer les règles du permis et du travail autorisé sur Canada.ca.

Soutenir la famille

- Établir des routines stables pour sommeil, repas, devoirs et activités.
- Expliquer aux enfants les changements sans leur donner la responsabilité des démarches d'adultes.
- Éviter d'utiliser un enfant comme interprète dans un dossier médical, juridique ou scolaire sensible.
- Demander de l'aide tôt en cas d'isolement, de conflit, de violence ou d'épuisement.
- Préserver la langue et la culture d'origine tout en soutenant l'apprentissage des langues officielles.

8

Transport et mobilité

Transportation and mobility

Se déplacer entre Ottawa et Gatineau, obtenir un permis et traverser l'hiver en sécurité.

Transport collectif dans la capitale

OC Transpo — Ottawa	STO — Gatineau	Entre les deux rives
Autobus, O-Train, Para Transpo. Les tarifs changent; vérifier avant le déplacement.	Autobus et transport adapté. Carte Multi et titres selon profil.	Certaines correspondances sont reconnues sous conditions. Vérifier les règles d'OC Transpo et de la STO.

Liens : [Coûts OC Transpo](#), [Voyager avec OC Transpo \(STO\)](#) et [Tarifs STO](#).

- Planifier l'aller et le retour, surtout le soir et la fin de semaine.
- Valider le titre à chaque embarquement selon les règles du réseau.
- Garder une marge en cas de correspondance entre les deux réseaux.
- Vérifier les programmes à tarif réduit selon revenu, âge ou situation.
- Signaler tout besoin d'accessibilité au service de transport adapté.

Permis de conduire étranger

Ontario	Québec
Un nouveau résident peut généralement conduire avec un permis étranger valide pendant 60 jours. Commencer rapidement le processus d'échange ou d'obtention.	Un nouveau résident peut généralement conduire avec un permis étranger valide pendant six mois. La SAAQ recommande d'entreprendre les démarches dès que possible.

Sources : [Guide officiel de l'automobiliste de l'Ontario](#) et [Permis délivré à l'extérieur du Québec](#).

- Demander un relevé d'expérience de conduite au pays d'origine avant de partir, dans le format exigé.
- Vérifier si une traduction par un traducteur reconnu est requise.
- Ne pas conduire sans assurance valide.
- Comparer le coût total : achat, taxe, immatriculation, assurance, pneus, entretien, stationnement et carburant.

Conduire en hiver

- Consulter météo et état des routes; reporter un trajet si les conditions sont dangereuses.
- Déneger complètement vitres, toit, phares et plaques.
- Augmenter la distance de sécurité et éviter les manœuvres brusques.
- Garder pelle, grattoir, vêtements chauds, lampe, câble de recharge et trousse d'urgence.
- Au Québec, les pneus d'hiver sont obligatoires pendant la période prescrite; en Ontario, ils sont fortement recommandés.

9

Droits, sécurité et vie quotidienne

Rights, safety and daily life

Prévenir la violence et la discrimination, demander de l'aide et construire une vie locale.

Discrimination et droits de la personne

Les lois fédérales, ontariennes et québécoises protègent contre la discrimination dans plusieurs domaines. Si un incident survient, notez la date, le lieu, les personnes, les mots prononcés, les témoins et les preuves; demandez conseil rapidement, car des délais peuvent s'appliquer.

Ontario

Centre d'assistance juridique en matière de droits de la personne

1-866-625-5179 • [Site officiel / Official website](#)

Information et assistance liées au Code des droits de la personne de l'Ontario.

Québec

Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse

1-800-361-6477 • [Site officiel / Official website](#)

Information et plaintes selon la Charte québécoise.

Violence familiale ou sexuelle

Si le danger est immédiat

Appelez le 911. Si vous ne pouvez pas parler, laissez la ligne ouverte si cela est sécuritaire. Préparez un sac discret : documents, médicaments, clés, argent, vêtements et coordonnées sûres.

- La violence peut être physique, sexuelle, psychologique, financière, spirituelle, technologique ou liée à l'immigration.
- Un conjoint ne peut pas légalement confisquer vos documents, contrôler tous vos déplacements ou menacer votre statut pour vous isoler.
- Utilisez un appareil sûr et effacez l'historique seulement si cela n'augmente pas le risque.
- Appelez le 211 pour un refuge ou un service local; demandez un plan de sécurité confidentiel.

Ontario

Fem'aide

1-877-336-2433 • [Site officiel / Official website](#)

Ligne francophone pour femmes touchées par la violence; texto ATS 1-866-860-7082.

Québec

SOS violence conjugale

1-800-363-9010 • [Site officiel / Official website](#)

Téléphone, texto et clavardage; 24 h/24.

Aide juridique

Ottawa	Aide juridique Ontario — bureau intégré 613-569-7448 • Site officiel / Official website 275, rue Slater, bureau 1101; services en français disponibles.
Gatineau	Bureau d'aide juridique — Outaouais 819-568-0990 • Site officiel / Official website Admissibilité financière et juridique selon le dossier.

Hiver et sécurité domestique

- S'habiller en couches; protéger tête, mains et pieds; surveiller engourdissement et confusion.
- Ne jamais utiliser un barbecue, une cuisinière ou une génératrice pour chauffer un logement.
- Vérifier les détecteurs de fumée et de monoxyde de carbone.
- Connaître les règles de stationnement hivernal et de déneigement.
- Garder les produits ménagers et médicaments hors de portée des enfants.

Bibliothèque, loisirs et appartenance

Les bibliothèques publiques offrent bien plus que des livres : internet, ordinateurs, activités familiales, apprentissage des langues, aide à la recherche et espaces de travail. Une carte municipale ouvre aussi l'accès à plusieurs services de loisirs.

- Ottawa : [Bibliothèque publique d'Ottawa](#) et centres récréatifs municipaux.
- Gatineau : [bibliothèques municipales](#) et [Carte Accès Gatineau](#).
- Participer à une activité du CCRCC, faire du bénévolat ou rejoindre une association professionnelle.
- Découvrir les peuples autochtones, l'histoire locale et les responsabilités liées à la réconciliation.

Besoin d'une orientation confidentielle? / Need confidential support?

Appelez le CCRCC au 343-883-9984, poste 220 (FR/EN) pour l'orientation sociale, l'immigration, l'information juridique et l'aide psychothérapeutique ou une référence. Le répertoire bilingue complet se trouve à la page suivante. Service non urgent : 911 en cas de danger immédiat; 988 en cas de crise suicidaire.

Soutien confidentiel et répertoire bilingue / Confidential support and bilingual directory

LIGNE CONFIDENTIELLE CCRCC CCRCC CONFIDENTIAL SUPPORT LINE 343-883-9984 POSTE / EXT. 220 • FR / EN		Orientation sociale, immigration et information juridique Social navigation, immigration and legal information • aide psychothérapeutique ou référence vers un professionnel qualifié / psychotherapeutic support or referral to a qualified professional, selon les besoins et la disponibilité / based on need and availability. MESSAGE SÉCURITAIRE / SAFE VOICEMAIL Laissez seulement votre prénom ou pseudonyme, un numéro sûr et une plage de rappel. Ne laissez pas de détails sensibles; précisez si aucun message vocal ne doit être laissé. / Leave only a first name or pseudonym, a safe callback number and time. Do not leave sensitive details; say if no voicemail may be left.	
911 Urgence Emergency	988 Crise suicidaire Suicide crisis	811 Santé Health	211 Services sociaux Community services

Service confidentiel non urgent / Confidential non-emergency service. Ne remplace pas le 911, le 988, un avis juridique ni les soins d'un professionnel autorisé / Does not replace 911, 988, legal advice or care from a licensed professional. Au Québec : 811, option 2 pour Info-Social.

Orientation juridique / Legal orientation

Organisme / Organization	Coordonnées / Contact	Services / Languages
Services juridiques communautaires d'Ottawa	Ottawa (Ontario) • FR/EN; interprétation disponible 613-733-0140	Faible revenu : immigration, réfugiés, logement et revenu / Low income: immigration, refugee, housing and income.
Aide juridique Ontario — bureau d'Ottawa	Ottawa (Ontario) • FR/EN 613-238-7931 • 1-877-314-0933	Demandes d'aide juridique; famille, criminel et information générale / Legal aid applications, family, criminal and general information.
Centre d'assistance juridique en matière de droits de la personne	Ontario • FR/EN; services téléphoniques 1-866-625-5179	Discrimination et recours en droits de la personne / Discrimination and human-rights remedies.
Bureau d'aide juridique — Outaouais	Gatineau (Québec) • FR 819-568-0990	Admissibilité, information et représentation selon le dossier / Eligibility, information and representation.
Info Justice Outaouais	768, boul. Saint-Joseph, bureau 200, Gatineau QC 819-600-4600	Information juridique gratuite et confidentielle, aiguillage; services aux communautés anglophones / Free confidential legal information and referral.

Soutien psychosocial / Psychosocial support

Organisme / Organization	Coordonnées / Contact	Services / Languages
CCRCC — ligne confidentielle	D268 — 235, rue Donald, Ottawa • FR/EN 343-883-9984, poste 220	Orientation sociale, immigration et juridique; aide psychothérapeutique ou référence / Social navigation, legal orientation and psychotherapeutic support or referral.
Distress Centre of Ottawa and Region	Ottawa et région • FR/EN • 24 h/24 613-238-3311	Écoute confidentielle en situation de détresse / Confidential distress support.
Champlain District Crisis Line	Ottawa et Est ontarien • FR/EN • 16 ans et + 613-722-6914 • 1-866-996-0991	Intervention de crise 24 h/24 / 24/7 crisis intervention; ce service ne remplace pas le 911.
AccèsSMT / AccessMHA	Est ontarien • accès téléphonique et en ligne 1-833-527-8207	Accès coordonné en santé mentale et dépendances / Coordinated mental-health and addiction access.
Info-Social 811 — Outaouais	Québec • FR • 24 h/24 811, option 2 • 819-966-6201	Intervention psychosociale et orientation / Psychosocial support and referral.

Confidentialité / Confidentiality : le CCRCC recueille seulement l'information minimale nécessaire. Toute transmission à une ressource externe requiert le consentement de la personne, sauf obligation légale ou risque grave et imminent.

10

Bottin Ottawa-Gatineau

Ottawa-Gatineau directory

30 organismes de première ligne pour l'établissement, les familles, les communautés noires et les ménages à faible revenu.

Comment utiliser le bottin

Cliquez sur le nom de l'organisme pour ouvrir son site officiel. Appelez avant de vous déplacer : les horaires, points de service, territoires et critères d'admissibilité peuvent changer. Le 211 peut aussi repérer une ressource très proche de votre code postal.

Ottawa — 15 organismes prioritaires

Organisme / Organization	Coordonnées / Contact	Service principal / Main service
CCRCC	D268 — 235, rue Donald, Ottawa (Ontario) 343-883-9984 • ccrcc@communautecongolaise.com	Accueil, orientation et mobilisation des communautés congolaise et noire; aiguillage en éducation, emploi et services sociaux.
OCISO	959, rue Wellington Ouest, Ottawa ON K1Y 2X5 613-725-0202 • info@ociso.org	Établissement, cours de langue, emploi, counseling et programmes jeunesse et famille pour personnes immigrantes et réfugiées.
CCI Ottawa	219, avenue Argyle, Ottawa ON K2P 2H4 613-232-9634 • info@cciottawa.ca	Soutien à l'établissement et aux réfugiés, logement, emploi, santé et programmes pour jeunes.
CÉSOC	815, boulevard St-Laurent, unité 107, Ottawa ON K1K 3A7 613-248-1343 • info@cesoc.ca	Services d'établissement, d'emploi et de connexions communautaires destinés aux nouveaux arrivants francophones.
Société Économique de l'Ontario	745, chemin Montréal, bureau 210B, Ottawa ON K1K 0T1 613-590-2493 • Formulaire en ligne	Accompagnement vers l'emploi et l'entrepreneuriat pour personnes francophones ou bilingues, dont les nouveaux arrivants.
Immigrant Women Services Ottawa	219, avenue Argyle, bureau 400, Ottawa ON K2P 2H4 613-729-3145 • infomail@iwso.ca	Établissement, interprétation et soutien culturellement adapté aux femmes confrontées à la violence ou à l'isolement.
Somali Centre for Family Services	1719, rue Bank, bureau 200, Ottawa ON K1V 7Z4 613-526-2075 • info@scfsottawa.org	Établissement, emploi, counseling et programmes jeunesse et famille, avec expertise auprès des communautés somaliennes.
Jaku Konbit	211, avenue Bronson, bureau 215, Ottawa ON K1R 6H5 613-567-0600 • admin@jakukonbit.com	Tutorat, leadership jeunesse, aînés et participation sociale et économique des communautés africaines et caribéennes.
African Canadian Association of Ottawa	888, chemin Belfast, unité 200, Ottawa ON K1G 0Z6 613-663-2940 • info@acaottawa.com	Réseau de la communauté noire offrant orientation, initiatives en santé, logement, littératie financière, jeunesse et aînés.
Centre des services communautaires Vanier	290, rue Dupuis, Ottawa ON K1L 1A2 613-744-2892 • cscv@cscvanier.com	Services sociaux francophones, banque alimentaire, emploi, famille et soutien aux nouveaux arrivants.
Pinecrest-Queensway CHC	1365, chemin Richmond, Ottawa ON K2B 6R7 613-820-4922 • infopq@pgchc.com	Santé communautaire, santé mentale, logement, famille, jeunesse, emploi et développement communautaire.
South-East Ottawa CHC	1355, rue Bank, bureau 600, Ottawa ON K1H 8K7 613-737-5115 • SEOadmin@seochc.on.ca	Soins primaires, counseling et services sociaux auprès de populations vulnérables et multiculturelles.
Centretown Community Health Centre	420, rue Cooper, Ottawa ON K2P 2N6 613-233-4443 • info@centretownchc.org	Santé primaire et mentale, services sociaux, programmes communautaires et soutien à l'accès à une alimentation abordable.
Ottawa Food Bank	2001, rue Bantree, Ottawa ON K1B 4X3 613-745-7001 • foodbank@ottawafoodbank.ca	Réseau régional d'aide alimentaire; son outil en ligne dirige vers la banque alimentaire membre la plus proche.
YMCA — Newcomer Information Centre	150, rue Isabella, bureau 201, Ottawa ON K1S 1V7 613-695-2440 • nic@ymcaottawa.ca	Information et aiguillage gratuits sur l'établissement, l'emploi, l'éducation, la santé, le logement et les démarches.

Gatineau et Outaouais — 15 organismes prioritaires

Organisme / Organization	Coordonnées / Contact	Service principal / Main service
CCRCC	203-675, boulevard Saint-Joseph, Gatineau (Québec) 343-883-9984 • ccrcc@communautecongolaise.com	Accueil, orientation et mobilisation des communautés congolaise et noire; aiguillage en éducation, emploi et services sociaux.
Accueil-Parrainage Outaouais	124, rue Jeanne-d'Arc, Gatineau QC J8Y 2H7 819-777-2960 • direction@apo-qc.org	Accueil et accompagnement des personnes immigrantes et réfugiées dans leurs démarches d'installation et d'intégration.
SITO	920, boulevard Saint-Joseph, bureau 107, Gatineau QC J8Z 1S9 819-776-2260, poste 16 • info@sito.qc.ca	Accompagnement à l'emploi des personnes immigrantes, préparation professionnelle et liens avec les employeurs.
AFIO	109, rue Wright, unité 009, Gatineau QC J8X 2G7 819-776-6764 • direction@afio.ca	Intégration des femmes immigrantes et de leur famille : français, interprétation, activités et orientation psychosociale.
Option Femmes	365, boulevard Gréber, bureau 203, Gatineau QC J8T 5R3 819-246-1725 • info@optionfemmes.ca	Aide à l'emploi, développement de carrière, autonomie financière et entrepreneuriat pour les femmes.
Carrefour jeunesse emploi de l'Outaouais	350, boulevard de La Gappe, Gatineau QC J8T 7T9 819-561-7712 • info@cjeo.qc.ca	Orientation scolaire et professionnelle, recherche d'emploi, persévérance et entrepreneuriat jeunesse.
Maison de la famille de Gatineau	101, avenue Gatineau, Gatineau QC J8T 4J4 819-568-6830 • info@maisonfg.org	Soutien parental, prévention, répit, activités familiales et aide ponctuelle aux familles à faible revenu.
Moisson Outaouais	37, rue Bombardier, Gatineau QC J8R 0G4 819-669-2000 • communications@moissonoutaouais.com	Banque alimentaire régionale approvisionnant des organismes affiliés; consulter la carte pour obtenir une aide de proximité.
Centre alimentaire Aylmer	67, rue du Couvent, Gatineau QC J9H 6A2 819-684-0163 • caadmin@centrealimentaireaylmer.org	Aide alimentaire et accompagnement social pour personnes et familles à faible revenu du secteur Aylmer.
Soupe populaire de Hull	297, boulevard des Allumettières, Gatineau QC J8X 2S7 819-778-0173 • administration@soupepopulairedehull.org	Repas communautaires, aide alimentaire et soutien social auprès des personnes en situation de vulnérabilité.
Le Gîte Ami	85, rue Morin, Gatineau QC J8X 0A1 819-776-0134 • accueil@legiteami.org	Hébergement d'urgence, besoins essentiels et accompagnement vers la stabilité pour personnes en situation d'itinérance.
Mon Chez Nous	808, boulevard Maloney Est, Gatineau QC J8P 0J8 343-202-5580 • logement@moncheznousinc.ca	Logements sociaux et abordables avec soutien communautaire pour personnes et familles vulnérables.
Logemen'occupe	10, rue Curé-André-Présault, Gatineau QC J8T 6N6 819-246-6644 • info@logemenoccupe.ca	Information sur les droits des locataires et défense du logement social, communautaire et abordable.
Centre d'aide 24/7	19, rue Caron, Gatineau QC J8Y 1Y6 819-595-3476 • dg@centredaide247.ca	Intervention de crise, prévention du suicide et soutien psychosocial de courte durée; 911 en cas de danger immédiat.
Centre Mechtilde <i>Adresse d'hébergement confidentielle.</i>	C.P. 79182, succ. Galeries de Hull, Gatineau QC J8Y 6V2 819-777-2952 • accueil@centremechtilde.ca	Hébergement confidentiel et accompagnement 24 h/24 pour femmes et enfants touchés par la violence.

Ressources francophones transfrontalières

La région de la capitale est interprovinciale : un service situé de l'autre côté de la rivière n'est pas automatiquement compétent pour votre dossier. Pour la santé, le logement, l'aide sociale, le droit du travail et l'école, commencez par votre province de résidence. Pour l'emploi, la culture et la vie communautaire, plusieurs organismes accueillent une clientèle régionale.

11

Bottin régional du Canada

Canada-wide directory

40 organismes repères à Montréal, Toronto, dans les Prairies, en Colombie-Britannique et dans l'Atlantique.

Compléter la recherche par code postal

Ce bottin présente des portes d'entrée reconnues, mais il ne peut couvrir chaque municipalité. L'outil « [Trouver des services gratuits près de chez vous](#) » d'IRCC filtre par code postal, langue et type de besoin; l'admissibilité dépend du statut et du programme.

Grand Montréal — 10 organismes

Organisme / Organization	Coordonnées / Contact	Service principal / Main service
CACI	12049, boulevard Laurentien, Montréal QC H4K 1M8 514-856-3511 • rendezvous@caci-bc.org	Établissement, francisation, emploi, logement et accompagnement des personnes immigrantes et réfugiées.
PROMIS	3333, chemin de la Côte-Sainte-Catherine, Montréal QC H3T 1C8 514-345-1615 • info@promis.qc.ca	Accueil, français, emploi, entrepreneuriat et soutien aux familles et aux femmes immigrantes.
La Maisonnée	6865, avenue Christophe-Colomb, Montréal QC H2S 2H3 514-271-3533 • info@laimaisonnee.org	Services d'établissement, d'emploi et d'intégration communautaire pour nouveaux arrivants.
Centre social d'aide aux immigrants	3782, rue Wellington, Verdun QC H4G 1V2 514-932-2953 • csai@centrecsai.org	Accompagnement des personnes immigrantes, réfugiées et demandeurs d'asile dans leurs démarches d'intégration.
SIARI	6767, chemin de la Côte-des-Neiges, bureau 499, Montréal QC H3S 2T6 514-738-4763 • info@siari.org	Accueil, interprétation, information et références pour personnes immigrantes et familles.
Afrique au Féminin	7000, avenue du Parc, bureaux 106-107, Montréal QC H3N 1X1 514-272-3274 • info@afriqueaufeminin.org	Aide alimentaire, halte-garderie, français, emploi et activités pour femmes immigrantes, familles et aînés.
Maison d'Haïti	3245, avenue Émile-Journault, Montréal QC H1Z 0B1 514-326-3022 • mhaiti@mhaiti.org	Services aux familles noires et immigrantes : éducation, jeunesse, femmes, établissement et culture.
Bienvenue à Notre-Dame-de-Grâce	6580, rue Sherbrooke Ouest, Montréal QC H4B 1N5 514-561-5850 • info@bienvenuendg.ca	Établissement, francisation, préparation à l'emploi et activités de rapprochement communautaire.
Black Community Resource Centre	6767, chemin de la Côte-des-Neiges, bureau 497, Montréal QC H3S 2T6 514-342-2247 • info@bcrctmontreal.com	Soutien aux communautés noires anglophones : jeunesse, familles, emploi, leadership, recherche et références.
Accueil aux immigrants de l'Est de Montréal	5960, rue Jean-Talon Est, bureau 209, Montréal QC H1S 1M2 514-723-4939 • info@aieumont.com	Premières démarches, accompagnement individuel, aide aux demandeurs d'asile, français et intégration dans l'Est de Montréal.

Grand Toronto — 10 organismes

Organisme / Organization	Coordonnées / Contact	Service principal / Main service
COSTI Immigrant Services	1710, rue Dufferin, Toronto ON M6E 3P2 416-658-1600 • info@costi.org	Établissement, emploi, langue, logement, santé mentale et soutien social à travers plusieurs sites du Grand Toronto.
Access Alliance	340, rue College, bureau 500, Toronto ON M5T 3A9 416-324-8677 • Formulaire en ligne	Soins primaires et programmes gratuits de santé, alimentation et établissement pour personnes immigrantes et réfugiées.
TAIBU Community Health Centre	27, chemin Tapscott, unité 1, Toronto ON M1B 4Y7 416-644-3536 • info@taibuchc.ca	Centre de santé communautaire culturellement adapté servant prioritairement les communautés noires du Grand Toronto.

Organisme / Organization	Coordonnées / Contact	Service principal / Main service
Black Creek Community Health Centre	2202, rue Jane, unité 5, Toronto ON M3M 1A4 416-249-8000 • info@bcchc.com	Soins primaires, promotion de la santé et programmes sociaux dans les quartiers du nord-ouest de Toronto.
Centre francophone du Grand Toronto	555, rue Richmond Ouest, bureau 303, Toronto ON M5V 3B1 416-922-2672 • infos@centrefranco.org	Santé, établissement, emploi, services juridiques et soutien familial en français.
Skills for Change	1655, rue Dupont, Toronto ON M6P 3S9 416-658-3101 • info@skillsforchange.org	Emploi, formation, mentorat et établissement, notamment pour professionnels formés à l'étranger.
FCJ Refugee Centre	208, avenue Oakwood, Toronto ON M6E 2V4 416-469-9754 • info@fcjrefugeecentre.org	Information et accompagnement pour réfugiés, demandeurs d'asile, personnes sans statut et travailleurs migrants.
Tropicana Community Services	1385, promenade Huntingwood, Scarborough ON M1S 3J1 416-439-9009 • info@tropicanacommunity.org	Programmes culturellement adaptés aux communautés noires, africaines et caribéennes : jeunesse, emploi, famille et garde.
Rexdale Women's Centre	925, chemin Albion, bureau 309, Etobicoke ON M9V 1A6 416-745-0062 • info@rexdalewomen.org	Établissement, famille, jeunesse, emploi et soutien aux femmes immigrantes et à leurs proches.
TNO — The Neighbourhood Organization	45, boulevard Overlea, unité 200, Toronto ON M4H 1C3 416-421-3054 • info@tno-toronto.org	Établissement, emploi, santé, famille et services de proximité dans plusieurs quartiers multiculturels.

Prairies et Alberta — 10 organismes

Organisme / Organization	Coordonnées / Contact	Service principal / Main service
Immigrant Services Calgary	910, 7e Avenue S.-O., bureau 1200, Calgary AB T2P 3N8 403-265-1120 • info@immigrantservicescalgary.ca	Point d'entrée pour l'établissement, l'emploi, la langue, les traductions et l'orientation vers les services de Calgary.
Calgary Immigrant Women's Association	138, 4e Avenue S.-E., bureau 200, Calgary AB T2G 4Z6 403-263-4414 • welcometo@ciwa.org	Plus de 50 programmes pour femmes, filles et familles immigrantes : établissement, langue, emploi et soutien familial.
CANAF	727, 7e Avenue S.-O., bureau 1560, Calgary AB T2P 0Z5 403-532-6334 • Formulaire en ligne	Accueil et établissement en français, employabilité et intégration des nouveaux arrivants en Alberta.
Africa Centre	11808, St. Albert Trail N.-O., bureau 106, Edmonton AB T5L 4G4 780-455-5423 • info@africacentre.ca	Programmes pour communautés africaines et noires : familles, jeunesse, santé, emploi, entrepreneuriat et inclusion.
Edmonton Immigrant Services Association	10720, 113e Rue N.-O., bureau 201, Edmonton AB T5H 3H8 780-474-8445 • info@eisa-edmonton.org	Établissement, soutien familial, langue, emploi et services en bibliothèque pour personnes immigrantes et réfugiées.
Newcomer Centre	10170, 112e Rue N.-O., Edmonton AB T5K 2L6 780-424-7709 • info@newcomercentre.com	Langue, emploi, établissement, santé mentale, famille, jeunesse et connexions communautaires à Edmonton.
Immigrant Centre Manitoba	100, rue Adelaide, Winnipeg MB R3A 0W2 204-943-9158 • frontdesk@icmanitoba.com	Établissement, emploi, anglais, interprétation, citoyenneté et programmes nutritionnels pour nouveaux arrivants.
Welcome Place / MIIC	521, avenue Bannatyne, Winnipeg MB R3A 0E4 204-977-1000 • info@miic.ca	Établissement et soutien aux réfugiés et personnes immigrantes, dont l'hébergement et l'orientation.
Regina Open Door Society	2314, 11e Avenue, Regina SK S4P 0K1 306-352-3500 • osnwalkin@rods.sk.ca	Accueil, établissement, langue, emploi, famille et services communautaires pour nouveaux arrivants.
Saskatoon Open Door Society	129, 3e Avenue Nord, bureau 100, Saskatoon SK S7K 2H4 306-653-4464 • skopendoor@sods.sk.ca	Établissement, emploi, langue, garde, famille et programmes pour femmes, hommes et jeunes.

Colombie-Britannique et Atlantique — 10 organismes

Organisme / Organization	Coordonnées / Contact	Service principal / Main service
ISSofBC	2610, promenade Victoria, Vancouver BC V5N 4L2 604-684-2561 • info@issbc.org	Établissement, anglais, emploi et soutien aux réfugiés, demandeurs d'asile, travailleurs et étudiants internationaux.
MOSAIC	5575, chemin Boundary, Vancouver BC V5R 2P9 604-254-9626 • info@mosaicbc.org	Établissement, langue, emploi, services juridiques, santé et programmes familiaux dans le Grand Vancouver.
S.U.C.C.E.S.S.	28, rue Pender Ouest, Vancouver BC V6B 1R6 604-684-1628 • info@success.bc.ca	Établissement, emploi, langue, famille, aînés, logement et counseling dans plusieurs villes de la Colombie-Britannique.
Umoja Operation Compassion Society	14888, 104e Avenue, bureau 208, Surrey BC V3R 1M4 604-581-5574 • info@umojaoperation.ca	Accompagnement des personnes immigrantes et réfugiées, ateliers d'intégration et soutien communautaire à Surrey.
African Friendship Society	1360, 3e Avenue Est, Vancouver BC V5N 5R8 604-629-5899 • welcome@africanfriendship.org	Programmes culturels, éducatifs et communautaires favorisant l'identité positive, l'inclusion et les liens entre communautés africaines.
La Boussole	312, rue Main, bureau 212, Vancouver BC V6A 2T2 604-683-7337 • laboussole@lbv.ca	Centre communautaire francophone offrant orientation sociale, aide de base et accompagnement aux personnes vulnérables.
ISANS	6960, chemin Mumford, bureau 2120, Halifax NS B3L 4P1 902-423-3607 • info@isans.ca	Principal organisme d'établissement de la Nouvelle-Écosse : langue, emploi, affaires, famille et intégration.
Association multiculturelle de Fredericton	28, rue Saunders, Fredericton NB E3B 1N1 506-454-8292 • mcaf@mcaf.nb.ca	Établissement, emploi, langue, jeunesse, écoles et connexions communautaires au Nouveau-Brunswick.
Immigrant & Refugee Services Association PEI	49, rue Water, Charlottetown PE C1A 1A3 902-628-6009 • info@peiinc.com	Établissement, emploi, langue, école, travailleurs temporaires et étudiants internationaux à l'Île-du-Prince-Édouard.
Association for New Canadians	391, avenue Empire, bureau 10, St. John's NL A1E 1W6 709-722-9680 • information@ancnl.ca	Établissement, emploi, anglais, famille, santé et soutien aux nouveaux arrivants partout à Terre-Neuve-et-Labrador.

Portails officiels des provinces et territoires

Alberta	Colombie-Britannique	Île-du-Prince-Édouard
Manitoba	Nouveau-Brunswick	Nouvelle-Écosse
Ontario	Québec	Saskatchewan
Terre-Neuve-et-Labrador	Yukon	Territoires du Nord-Ouest
Nunavut		

Changer de province : les éléments à refaire

- ☐ Assurance maladie et preuve de résidence; prévoir la transition de couverture.
- ☐ Permis de conduire et immatriculation dans les délais provinciaux.
- ☐ École et garde des enfants.
- ☐ Programmes sociaux, crédits provinciaux et adresse fiscale.
- ☐ Ordre professionnel et permis d'exercice, le cas échéant.
- ☐ Assurance auto, habitation et règles de location.

A

Outils pratiques à photocopier

Practical tools

Check-lists, budget, dossier de logement et plan d'intégration personnel.

A1 — Dossier de documents

Document	Original	Copie papier	Copie numérique	Échéance / note
Passeport(s)	☐	☐	☐	
Document(s) d'immigration	☐	☐	☐	
Actes d'état civil	☐	☐	☐	
NAS / confirmation	☐	☐	☐	Confidentiel
Carte santé / assurance	☐	☐	☐	
Permis de conduire	☐	☐	☐	
Diplômes et relevés	☐	☐	☐	
Dossiers médicaux / vaccins	☐	☐	☐	
Bail / assurance locataire	☐	☐	☐	
Impôts / avis de cotisation	☐	☐	☐	

A2 — Visite d'un logement

Point	Oui	Non	Notes / photo
Identité du locateur vérifiée	☐	☐	
Bail complet disponible	☐	☐	
Coût total expliqué	☐	☐	
Chauffage et eau chaude précisés	☐	☐	
Aucune moisissure ou trace d'eau	☐	☐	
Détecteurs présents	☐	☐	
Fenêtres et serrures fonctionnelles	☐	☐	
Électroménagers testés	☐	☐	
Transport et services accessibles	☐	☐	
Paiement traçable et reçu prévu	☐	☐	

A3 — Mon plan d'intégration sur 90 jours

Objectif	Prochaine action	Responsable	Date	Statut
Documents et statut				☐
Santé				☐
Logement				☐
Emploi / études				☐
Langue				☐
École / garde				☐
Finances / impôts				☐
Réseau / bien-être				☐

Mes trois priorités cette semaine

1. _____
2. _____
3. _____

A4 — Contacts de confiance

Rôle	Nom	Téléphone	Courriel
Contact d'urgence			
Médecin / clinique			
Pharmacie			
École / garde			
Intervenant établissement			
Conseiller juridique			
Propriétaire / gestionnaire			

A5 — Plan de préparation à l'hiver

- ☐ Manteau chaud, bottes antidérapantes, gants, tuque et vêtements en couches.
- ☐ Application météo et alertes municipales activées.
- ☐ Détecteurs de fumée et de monoxyde testés.
- ☐ Trousse de voiture ou de déplacement préparée.
- ☐ Règles de stationnement hivernal vérifiées.
- ☐ Plan pour les fermetures d'école ou de garde.

B

Glossaire pratique

Practical glossary

Les sigles et notions que vous rencontrerez souvent.

Terme	Signification simple
ACE	Allocation canadienne pour enfants.
ARC	Agence du revenu du Canada — impôts et prestations fédérales.
AVE	Autorisation de voyage électronique exigée pour certains voyageurs dispensés de visa.
CAQ	Certificat d'acceptation du Québec requis dans certaines démarches temporaires, notamment pour les études.
CISSS / CIUSSS	Centre intégré de santé et de services sociaux au Québec.
CLIC / LINC	Cours de langue pour les immigrants au Canada, en français / anglais.
CPE	Centre de la petite enfance au Québec.
EDE	Évaluation des diplômes d'études obtenus à l'étranger.
IRCC	Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada.
NAS	Numéro d'assurance sociale.
NCLC / CLB	Niveaux de compétence linguistique canadiens / Canadian Language Benchmarks.
OHIP	Régime d'assurance-santé de l'Ontario.
PFSI	Programme fédéral de santé intérimaire.
RAMQ	Régie de l'assurance maladie du Québec.
RE	Relevé d'emploi utilisé notamment pour une demande d'assurance-emploi.
RP	Résident permanent ou résidence permanente selon le contexte.
Service Canada	Portes d'accès à plusieurs programmes et documents fédéraux.
ServiceOntario	Services et documents du gouvernement de l'Ontario.
SAAQ	Société de l'assurance automobile du Québec.
STO / OC Transpo	Réseaux de transport collectif de Gatineau / Ottawa.
TAL	Tribunal administratif du logement du Québec.
TPS / TVH	Taxes fédérale et harmonisée sur les produits et services; un crédit peut être versé selon le revenu.
211	Service d'information et d'orientation communautaire.

C

Sources officielles et mise à jour

Official sources and updates

Les principales références utilisées pour l'édition 2026-2027.

Consultation et vérification éditoriale : 1er août 2026. Cette liste privilégie les pages officielles qui servent de portes d'entrée stables. Dans la version numérique, cliquez sur le titre.

Bottins des chapitres 10 et 11 : le nom de chaque organisme renvoie à sa page officielle. Les coordonnées ont été vérifiées sur les sites des organismes ou, lorsqu'une page de contact complète n'était pas disponible, dans un répertoire 211 à jour.

- [IRCC — Trouver des services gratuits](#)
- [211 Canada — Répertoire national](#)
- [IRCC — S'établir au Canada](#)
- [IRCC — Services avant l'arrivée](#)
- [Service Canada — Demander un NAS](#)
- [ARC — Nouveaux arrivants](#)
- [Canada — Prestations pour enfants et familles](#)
- [Canada — Régime canadien de soins dentaires](#)
- [ACFC — Ouvrir un compte bancaire](#)
- [ACFC — Comptes à frais modiques ou sans frais](#)
- [Desjardins — Services financiers](#)
- [Canada — Fraude visant les nouveaux arrivants](#)
- [Canada — Santé mentale et 988](#)
- [Canada — PFSI](#)
- [Ontario — Nouveaux arrivants](#)
- [Ontario — Demander l'OHIP](#)
- [Ontario — Emploi Ontario](#)
- [Ontario — Bail standard](#)
- [Ontario — Permis de conduire](#)
- [Ville d'Ottawa — Premiers jours](#)
- [Ville d'Ottawa — Écoles](#)
- [Ville d'Ottawa — Services de garde](#)
- [Ville d'Ottawa — Logement](#)
- [Collège Boréal — Programmes et services](#)
- [Collège Boréal — Candidats internationaux](#)
- [Collège Universel — Programmes et admission](#)
- [Collège Universel — Étudiants internationaux](#)
- [Santé811 Ontario](#)
- [211 Ontario](#)
- [Québec — Immigration](#)
- [Québec — Accompagnement Québec](#)
- [Québec — Apprendre le français](#)
- [Québec — Portail d'inscription aux services de garde](#)
- [RAMQ — Inscription](#)
- [SAAQ — Permis étranger](#)
- [Tribunal administratif du logement](#)
- [Ville de Gatineau — Nouveaux résidents](#)
- [CISSS de l'Outaouais — 811](#)
- [Accueil-Parrainage Outaouais](#)
- [Service Intégration Travail Outaouais](#)
- [211 Québec](#)

Signaler une correction / Report a correction

Une adresse a changé? Un lien ne fonctionne plus? Écrivez à ccrc@communautecongolaise.com avec le titre de la section, la correction proposée et, si possible, la source officielle. / If an address changed or a link no longer works, email ccrc@communautecongolaise.com with the section title, proposed correction and official source when available.



OTTAWA-GATINEAU • CANADA

BIENVENUE. VOUS N'ÊTES PAS SEUL. WELCOME. YOU ARE NOT ALONE.

Le CCRCC relie les personnes, les familles, les institutions et les possibilités — de la région d'Ottawa-Gatineau à l'ensemble du Canada.
CCRCC connects people, families, institutions and opportunities across Ottawa-Gatineau and Canada.

S'INSTALLER / SETTLE

Démarches et logement / Documents & housing

S'ORIENTER / CONNECT

Services et droits / Services & rights

RÉUSSIR / THRIVE

Études, emploi et vie / Education, work & life



GARDEZ LE GUIDE À PORTÉE DE MAIN / KEEP THIS GUIDE HANDY

www.CommunauteCongolaise.com

343-883-9984

ccrcc@communautecongolaise.com

OTTAWA

D268 — 235, rue Donald
Ottawa (Ontario) K1K 4B7

GATINEAU

203-675, boulevard Saint-Joseph
Gatineau (Québec) J8T 4B4

AVEC L'APPUI DE NOS PARTENAIRES / WITH SUPPORT FROM OUR PARTNERS

