

Table des matières

Accueil	1
Hub de nouvelles	4
Détail de nouvelle ou de l'article.....	5
Hub de services	37
Détail de service	46
Équipe	63
À propos	67
Histoire	69
Foire aux questions (FAQ)	70
Erreur 404.....	74

Accueil

[PROMIS | Aide aux immigrants et réfugiés à Montréal](#)

**On vous accompagne, conseille et oriente en
fonction de VOS besoins.**

Promis aide les personnes immigrantes et leur famille depuis plus de 30 ans.

Nos services d'aide sont gratuits et nos conseillers vous accueillent dans une multitude de langues pour faciliter nos échanges. En plus de nos services d'accompagnement personnalisé, Promis vous donne accès à une série de webinaires, ateliers, séances d'information et conférences afin d'aborder un large éventail de sujets relatifs à la culture québécoise et à l'intégration des nouveaux arrivants.

PROMIS est un organisme d'aide aux immigrants et réfugiés à Montréal

PROMIS est un organisme à but non lucratif situé dans le quartier de Côte-Des-Neiges à Montréal qui vient en aide aux immigrants et aux réfugiés ainsi qu'à leurs familles, dans leurs démarches d'intégration culturelle, sociale et professionnelle à la société québécoise.

Organisme mandataire et financé par le gouvernement du Québec



Découvrez nos services :

Accueil et intégration

Nos conseillers vous offrent un accompagnement personnalisé pour faciliter votre intégration et celle de votre famille à la société québécoise.

+

Service de francisation

Maîtriser la langue officielle du Québec est essentiel pour vous épanouir pleinement sur votre lieu de travail et vous intégrer à la vie de la province. Gratuits, nos cours sont reconnus par le gouvernement et disponibles pour tous les niveaux.

+

Soutien aux familles

Notre équipe organise régulièrement des sorties et activités ludiques pour permettre de s'imprégner et de s'impliquer dans

la vie culturelle québécoise. Nous offrons aussi un service de soutien personnalisé aux familles selon les besoins de chacun.

+

Soutien scolaire

Parce que l'école occupe une place importante dans l'intégration des jeunes immigrants, Promis offre un soutien scolaire pour les enfants du primaire et les jeunes du secondaire.

+

Aide à l'emploi

Notre service d'aide à l'emploi vous conseille dans vos démarches et vous prépare pour ce nouveau marché de l'emploi que vous découvrirez. Notre équipe s'appuie sur un solide réseau de partenaires pour répondre à vos besoins.

+

Action alimentaire

Nos ateliers et le jardin collectif de Promis vous permettent de cultiver différents fruits et légumes et d'étoffer votre livre de recettes. Vous avez aussi la possibilité de commander des boîtes de fruits et légumes frais à juste prix!

+

S'établir en région

Notre équipe organise régulièrement des séjours d'exploration dans les différentes régions pour vous aider à choisir votre destination et nos conseillers vous offrent un soutien personnalisé pour bâtir votre projet.

+

Résidence pour femme Maria-Goretti

En plein cœur de Montréal, la résidence Maria-Goretti accueille des femmes de tout âge et toutes origines pour des séjours de courte ou de longue durée. La résidence offre différentes options de chambres selon votre budget et vos besoins.

PROMIS est un organisme à but non lucratif qui vient en aide aux immigrants et aux réfugiés ainsi qu'à leurs familles, dans leurs démarches d'intégration culturelle, sociale et professionnelle.

Hub de nouvelles

[Le blogue de PROMIS - PROMIS](#)

1 juin 2023

Réussir son déménagement

3 mai 2023

La puissance du réseautage

14 mars 2023

Quand une réorientation de carrière s'impose

21 février 2023

Témoignage d'un parcours réussi

12 janvier 2023

Journée nationale du vivre-ensemble

6 décembre 2022

Résister à l'hiver québécois

8 novembre 2022

Évaluer ses besoins pour bien choisir ses assurances

16 septembre 2022

Comment parrainer votre partenaire pour immigrer au Québec ?

8 août 2022

Étudier à Montréal : comment réduire le coût de la vie étudiante

31 mai 2022

Tout savoir sur l'examen de citoyenneté canadienne

5 mai 2022

Guide pratique pour comprendre les normes du travail au Québec

5 avril 2022

Permis de conduire étranger et conduite au Québec: ce qu'il faut savoir !

4 mars 2022

Comment fonctionne l'impôt au Québec?

Détail de nouvelle ou de l'article

1 juin 2023

Réussir son déménagement

Nous sommes déjà en plein cœur de la saison du déménagement. Même si la plupart des déménagements s'effectuent le 1er juillet, la saison démarre officiellement le 1er avril.

Ce mois-ci, nous avons rédigé pour vous quelques conseils afin de bien réussir votre déménagement. Cela vous aidera à planifier vos actions et à éviter plusieurs mauvaises surprises.

Louer un camion

En effet, il peut être difficile d'effectuer votre déménagement avec une voiture. Même si l'espace de certains véhicules permet d'y entrer beaucoup de choses, il est tout de même assez rare que votre matelas ou encore vos électroménagers puissent s'y insérer. Vous aurez donc besoin de louer un camion et nous vous conseillons d'en réserver un le plus rapidement possible. Si, malheureusement, vous tentez de louer un camion quelques jours ou semaines avant votre déménagement, il se peut que la location vous coûte excessivement cher, que le camion ne soit pas adapté à vos besoins (trop petit ou trop grand pour ce que vous avez à transporter) ou vous risquez même de ne pas en trouver.

Emballer vos effets personnels

À priori, vous trouverez des boîtes de carton chez plusieurs fournisseurs. Cependant, le prix est assez élevé. Nous vous conseillons donc de vous adresser aux commerçants du coin qui reçoivent de la marchandise régulièrement. Par exemple, les épiceries ou les pharmacies. Ceux-ci peuvent avoir reçu leurs commandes récemment et seront ravis de vous offrir les boîtes plutôt que de les mettre au recyclage. Pour emballer votre vaisselle ou vos objets fragiles, il est recommandé d'utiliser du papier journal ou d'anciens circulaires de promotion. Encore une fois, vous pouvez vous adresser aux commerçants de votre quartier qui pourront peut-être vous fournir les vieux exemplaires de leurs circulaires. Si vous logez actuellement dans un immeuble de plusieurs appartements, il est possible qu'à l'entrée se trouve un présentoir dans lequel vous trouverez plusieurs circulaires. Le papier permettra de protéger vos objets et de ne pas les abîmer.

N'oubliez pas de le recycler par la suite !

Les changements d'adresse

Combien de services publics ont besoin de connaître votre adresse ? Beaucoup plus que vous ne le croyez !

Effectuer ses changements d'adresse peut être long et fastidieux. Heureusement, les gouvernements du Canada et du Québec mettent à votre disposition, en ligne, un

formulaire qui permet d'appliquer le changement d'adresse à tous les services offerts par ces deux paliers gouvernementaux. Par exemple, en remplissant le formulaire qui se trouve sur le site web du gouvernement du Québec, vous pouvez changer votre adresse auprès de Revenu Québec, de la SAAQ, de la RAMQ, etc. Par la suite, vous n'aurez qu'à faire la modification auprès de votre assureur, institution financière, fournisseur téléphonique et tout autre service dont vous bénéficiez.

Les articles à garder près de vous

Le jour de votre déménagement, lorsque tout sera emballé et que vous aurez pris possession de votre nouveau logement, certaines choses vous seront utiles dès les premières heures. Tout d'abord, conservez à portée de main du papier toilette, des mouchoirs et/ou serviettes de table. Cela vous sera utile dans plusieurs situations.

Ensuite, ayez une bouteille d'eau, car plus nous avançons dans la saison du déménagement, plus les températures risquent d'être élevées et vous aurez besoin de vous hydrater. Ne rangez pas dans les boîtes tous vos ustensiles de cuisine. Après le déménagement, vous et vos proches aurez faim. Ce n'est pas le meilleur moment pour partir à la recherche des articles de cuisine. Pour terminer, identifier bien l'endroit où se trouvent vos rideaux. La première nuit dans un nouveau logement est rarement confortable, mais vous pourrez tout de même vous créer une petite bulle d'intimité.

Vous êtes actuellement à la recherche d'un logement ? Vous ne savez pas par où commencer dans vos recherches ? N'hésitez pas à prendre rendez-vous avec l'un de nos conseillers en accueil et intégration ou avec notre conseillère du service de soutien aux familles. Nous sommes là pour vous aider !

3 mai 2023

La puissance du réseautage

Nous entendons régulièrement parler de l'importance de s'entourer d'un réseau de connaissances. C'est un facteur d'autant plus nécessaire pour une personne en situation d'immigration. Que vous soyez arrivé au Québec seul ou accompagné de votre famille, la construction d'un cercle de connaissances personnelles et professionnelles vous sera d'une grande aide. Nous avons tendance à sous-estimer l'impact que certaines personnes peuvent avoir dans notre vie. Rencontrer de nouvelles personnes peut donner accès à un tout Nouveau Monde.

Voici quelques astuces.

La recherche d'emploi

Avoir un réseau professionnel facilite énormément la recherche d'emploi. En effet, les offres d'emploi sont majoritairement accessibles par des plateformes web de recherche d'emploi ainsi que par les canaux de communication des entreprises. Or, il existe beaucoup de bouche à oreille. C'est-à-dire qu'il faut être en contact avec les bonnes personnes pour pouvoir bénéficier des opportunités qui ne seront pas offertes au grand public et qui vous seront accessibles grâce aux personnes de votre réseau. En plus de faciliter votre recherche d'emploi, le réseautage professionnel peut être bénéfique pour les entrepreneurs.

La clientèle potentielle

Avoir une entreprise veut dire être confronté à des enjeux tels que l'acquisition d'une nouvelle clientèle ainsi que la rétention et la fidélisation de la clientèle actuelle. Le réseautage est intéressant, car il peut vous permettre d'entrer en contact avec des clients potentiels. En élargissant votre communauté, vous pourrez toucher un bassin beaucoup plus important de personnes qui apprendront l'existence de votre entreprise. Ces personnes pourraient être intéressées par vos produits ou vos services. Cette nouvelle clientèle pourra partager son appréciation de votre entreprise dans son propre réseau et devenir ambassadeur de votre marque.

La vie sociale

L'immigration récente affecte énormément la vie sociale des personnes qui vivent cette situation. C'est pourquoi il est fortement recommandé de se créer un cercle de connaissances en arrivant sur la terre d'accueil. Il peut être réconfortant de rencontrer des personnes qui vivent des situations similaires, qu'elles soient issues du même pays d'origine ou non. Il peut aussi être sécurisant de faire connaissance avec des personnes originaires du pays dans lequel nous nous établissons. Ainsi, vous pouvez vous inscrire, par exemple, à un cours de sport ou à un atelier de création. De plus, les opportunités de bénévolat peuvent soutenir vos rencontres sociales et favoriser votre intégration.

Ces options de réseautage peuvent s'effectuer de différentes façons. Notamment, par l'utilisation des réseaux sociaux, l'intégration dans un groupe ou la fréquentation de

lieux particuliers. Voici quelques opportunités à ne pas manquer pour développer votre réseau :

En lien avec son service d'aide à l'emploi, PROMIS présente un atelier au sujet de l'utilisation du réseau social professionnel LinkedIn. Consultez le calendrier des activités pour connaître la date de la prochaine séance.

PROMIS a mis sur pieds un projet d'entrepreneuriat immigrant. Plusieurs fois par année, des séries d'ateliers sont offertes afin de vous aider dans la planification d'un projet d'entreprise.

Vous souhaitez parfaire vos connaissances et vous lancer en affaires ? Consultez le site web pour connaître les détails de la prochaine cohorte.

Le service de soutien aux familles et de soutien scolaire de PROMIS vous offre la possibilité de vous impliquer dans la communauté. Le bénévolat vous intéresse ? N'hésitez pas à communiquer avec nous : [\[info@promis.qc.ca\]](mailto:info@promis.qc.ca)

14 mars 2023

Quand une réorientation de carrière s'impose

S'installer dans un nouveau pays ne veut pas dire qu'il sera possible de conserver un emploi dans le même domaine que dans son pays d'origine. Au Québec, certains secteurs d'activités sont plus en demande que d'autres. De plus, il est parfois nécessaire d'obtenir des équivalences en termes d'études pour pratiquer son métier dans un autre pays. Les procédures, la formation et les coûts que cela implique ne sont parfois pas ce à quoi nous aspirons en arrivant dans une nouvelle région. C'est pourquoi plusieurs personnes immigrantes optent pour la réorientation de carrière. Nous vous présentons quelques astuces afin d'éclairer votre choix.

Identifier ses besoins

Pour débiter, il est très important de connaître vos propres besoins et vos envies. Il est certain qu'en arrivant au pays, il est souvent urgent de trouver du travail. Toutefois, il peut être bénéfique de prendre un emploi et d'entamer en même temps le processus de réorientation de carrière. Pour cibler vos intérêts et vous aider dans votre choix, n'hésitez pas à utiliser des outils tels que des questionnaires d'orientation en ligne ou à consulter un orienteur dans le but de réaliser un test d'orientation. C'est une bonne période pour vous questionner sur votre avenir et ce que vous aimeriez en faire.

Prendre connaissance des opportunités

Comme nous le mentionnions précédemment, les domaines recherchant le plus grand nombre d'employés diffèrent selon la région géographique. Ainsi, il est primordial de prendre connaissance des opportunités et d'analyser le marché de l'emploi selon l'endroit dans lequel vous décidez de vous installer. De nombreux sites web sont à votre disposition pour identifier les secteurs d'activités offrant le plus de possibilités au Québec.

Avoir la formation requise

Bien qu'un secteur d'activités soit attrayant pour vous et offre de nombreuses opportunités, il se peut que vous ne possédiez pas la formation requise pour obtenir un emploi dans ce domaine. Par conséquent, il est nécessaire de se renseigner auprès d'un conseiller en aide à l'emploi afin d'identifier les prérequis et d'entamer la bonne formation. Certaines institutions offrent des cours à faible prix selon un horaire de soir, ce qui vous permet d'avoir un emploi le jour tout en apprenant les bases d'un autre métier.

Utiliser toutes les ressources à votre disposition

Que ce soit en effectuant vous-même des recherches en ligne ou en prenant rendez-vous avec un expert, nous vous recommandons d'utiliser toutes les ressources qui peuvent être mises à votre disposition dans votre recherche d'emploi. En outre, selon le type de formation et votre statut d'immigration, vous pourriez être éligible à un programme de prêt et bourse qui vous aidera à financer votre retour aux études. PROMIS vous propose deux services pour faciliter votre intégration sur le marché du travail. Les conseillers du service d'aide à l'emploi peuvent vous aider à travers toutes les étapes nommées

précédemment et favoriser vos chances d'intégrer un domaine qui vous passionne. Autrement, si vous souhaitez vous installer en région, c'est-à-dire à l'extérieur de Montréal et de ses périphéries, nos conseillers à l'établissement en région sont en mesure de vous épauler dans votre démarche et vous aider dans vos projets.

Pour avoir plus de renseignements ou pour obtenir un rendez-vous avec un conseiller en aide à l'emploi ou avec un conseiller à l'établissement en région, consultez la page du service de votre choix :

- [\[Aide à l'emploi\]](#)
 - [\[S'établir en région\]](#)
-

21 février 2023

Témoignage d'un parcours réussi

Ce mois-ci, nous voulions vous partager le témoignage d'une personne qui a bénéficié du service de soutien aux familles de PROMIS. Son parcours de vie, son expérience auprès de l'organisme ainsi que son investissement dans ses projets et auprès de sa famille démontrent une force et une résilience incroyables. PROMIS est très fier d'avoir pu accomplir sa mission en accompagnant cette personne à travers son parcours d'immigration.

Cette personne est arrivée du Cameroun il y a déjà plusieurs années. Elle n'a pas connu un parcours facile. Après avoir lutté et plaidé sa cause auprès des tribunaux pour obtenir son émancipation en tant qu'individu et parent de deux enfants, elle a dû relever de nombreux défis à titre de personne immigrante.

Les services de PROMIS lui ont été présentés à l'école de ses enfants par une agente de liaison en milieu scolaire. C'est ainsi qu'a été porté à sa connaissance l'offre du service de soutien aux familles et qu'une première rencontre fut organisée avec Ginette Bibeau, conseillère en intégration sociale.

Après avoir suivi une formation de préposé aux bénéficiaires, c'était à présent le programme d'entrepreneuriat pour les personnes immigrantes à PROMIS qui attirait son attention. C'est ainsi que la réussite de ce programme l'amena à créer sa propre entreprise de services ménagers. Son but était alors de pouvoir gérer son horaire, acquérir un plus important niveau de liberté et être plus disponible pour ses enfants.

Avec Ginette, c'est une forte relation qui s'est créée. C'est un réconfort, une motivation et un développement inestimable de son parcours d'immigration qui lui ont été offerts. En plus de l'avoir aidé à recevoir les prestations monétaires qui étaient disponibles dans sa situation, Ginette l'amena à découvrir les avantages d'une bonne intégration notamment grâce aux sorties de groupe organisées par PROMIS.

Après de nombreuses années d'attente et beaucoup d'embûches sur son parcours, cette personne a enfin obtenu sa résidence permanente. Plusieurs périodes de découragement n'ont pas réussi à lui faire lâcher prise. Une rencontre avec une conseillère en emploi lui a permis de rédiger son CV. Les étoiles sont maintenant alignées. Une institution désire lui offrir un poste qui lui permettra de poursuivre son épanouissement personnel.

Durant l'entretien, plusieurs points sont ressortis, mais ce qui m'a interpellé le plus, c'est la force de caractère, la détermination et la patience de cette personne qui avait tout à gagner dans la réussite de son parcours. D'ailleurs, elle souhaitait transmettre un conseil aux personnes d'immigration récente qui se trouvent dans des situations vulnérables : « Ne laissez passer aucune chance, saisissez toutes les opportunités pour bien vous intégrer, c'est la clé ! ».

12 janvier 2023

Journée nationale du vivre-ensemble

Dans le cadre de la Journée nationale du vivre-ensemble, qui aura lieu au Québec le 15 janvier prochain, PROMIS souhaite souligner la présence de 5 personnalités publiques qui font de la vie culturelle québécoise un espace dans lequel la diversité ne cesse de fleurir.

Kim Thuy

L'écrivaine est d'origine vietnamienne. C'est à l'âge de 10 ans qu'elle quitte son pays natal et arrive au Québec. Ses œuvres littéraires sont grandement inspirées de sa vie personnelle. Certains de ses romans font référence au parcours migratoire des réfugiés vietnamiens ainsi qu'à l'exploration de la double identité. Kim Thuy est également conférencière. À de nombreuses occasions, elle mentionne sa belle relation avec sa terre d'accueil. En 2020, à l'émission « Le Temps du débat » sur France Culture, elle partage son sentiment que le Québec lui a permis de « solidifier [son] ancrage en [lui] offrant toute la liberté nécessaire pour faire pousser [ses] branches au rythme du soleil et de la lune. »

Sources :

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Kim_Th%C3%BAy]

[<https://www.radiofrance.fr/franceculture/kim-thuy-le-vietnam-est-dans-mon-sang-et-le-canada-sous-ma-peau-5990495>]

Boucar Diouf

D'origine sénégalaise, Boucar Diouf a exploré plusieurs carrières. Entre autres, il est animateur de télévision et de radio, biologiste, océanographe, humoriste et écrivain. Il s'installe au Québec en 1991, dans la région de Rimouski. Étant dans une situation de handicap, il vivait une détresse physique et psychologique qui s'est grandement dissipée depuis son arrivée au pays. Dans une entrevue accordée à la revue Châtelaine en 2015, il déclare : « comme immigrant, si j'aime cette nation, c'est parce qu'on m'y a proposé un vivre-ensemble dans une véritable laïcité. Entre les déboires du communautarisme inspiré du modèle britannique et ce Québec métissé serré qu'on tente de

mettre en place, je suis absolument certain que c'est ici qu'on trouve le projet d'accueil et d'intégration de la diversité le plus ouvert. »

Sources :

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Boucar_Diouf]

[<https://www.msn.com/fr-ca/divertissement/celebrities/boucar-diouf-parle-pour-une-rare-fois-de-sa-condition-physique/ar-AAXSnkM>]

Jemmy Echaquan Dubé

Cette jeune comédienne est issue de la communauté attikamek de Manawan. À l'âge de 6 ans, elle s'installe à Joliette et est la cible de propos et d'actes discriminatoires. Elle témoigne aujourd'hui de sa fierté envers ses racines et sa culture d'origine. Son rôle dans une récente série diffusée sur le petit écran lui apporte l'espoir de devenir un modèle pour les adolescents appartenant aux communautés autochtones. Elle est également porte-parole du Réseau jeunesse des Premières Nations et travaille pour l'organisme Wapikoni.

Sources :

[<https://www.tvnouvelles.ca/2020/01/20/je-me-faisais-traiter-de-sauvage—jemmy-echaquan-dube>]

[<https://inm.qc.ca/jemmy-echaquan-dube/>]

Dany Laferrière

En plus d'être écrivain, l'homme d'origine haïtienne est aussi poète, scénariste, réalisateur et journaliste. Arrivé à Montréal en 1976, il débute ses activités d'écriture. Sa carrière lui permet d'être découvert par le public français et cela l'amène à avoir une large présence dans plusieurs médias parisiens. Notamment, il est élu à l'Académie française en 2013. Malgré un début de parcours difficile durant lequel il obtient des emplois précaires, toute son œuvre littéraire séduit les lecteurs québécois depuis son roman de 1985. Dès son arrivée, Dany Laferrière profite de sa liberté. Tout d'abord, celle d'avoir accès à un vaste espace culturel, de « lire la version intégrale des textes dont [il] n'avait lu que des extraits à Port-au-Prince ». Ensuite, celle de profiter de la vie nocturne, de « la nuit sans risques, sans menace policière, avec des jeunes filles buvant du vin dans les cafés, au milieu des chansonniers, des poètes, des chanteurs. »

Sources :

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Dany_Laferri%C3%A8re]

[https://www.lexpress.fr/culture/livre/dany-laferriere-se-voit-en-academicien-volant_1569707.html]

Danièle Henkel

Née au Maroc, Danièle Henkel est une véritable figure de proue du domaine entrepreneurial au Québec. En 1990, elle s'installe dans la province avec sa famille. Engagée et déterminée, elle relève de nombreux défis afin de se tailler une place dans le monde des affaires. Ne reculant devant rien, elle importe le tout premier gant exfoliant en Amérique du Nord. Celui-ci est issu d'un rituel ancestral pratiqué dans les hammams de son pays natal. À ce jour, son entreprise familiale Renaissance fait toujours vivre cette tradition marocaine sur sa terre d'accueil qu'est le Québec.

Sources :

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Dani%C3%A8le_Henkel]

[<https://gantrenaissance.com/pages/a-propos#famille>]

6 décembre 2022

Résister à l'hiver québécois

Au Québec, l'hiver nous offre des paysages radieux. En revanche, c'est une saison rude. Les premiers hivers peuvent être un véritable défi à relever. Mais ne vous inquiétez pas!

Vous finirez par vous habituer à la neige et aux températures froides. Selon les statistiques, les mois les plus froids et enneigés sont janvier et février. Toutefois, méfiez-vous! Au Québec, les conditions météorologiques sont instables et nous pouvons parfois avoir de grandes surprises. Pour survivre à l'hiver québécois, il est nécessaire d'avoir le bon équipement pour rester au chaud et de connaître quelques astuces qui faciliteront votre quotidien. Surtout, il faut savoir profiter de cette magnifique saison pour l'apprécier.

Être au chaud, mais surtout au sec

Tout d'abord, il vous faudra une tuque, un foulard et des mitaines. En effet, les mitaines vont mieux conserver la chaleur de vos mains que les gants. Sachez qu'il est possible de vous procurer ces articles dans de nombreuses boutiques, mais également dans les friperies et auprès de certains organismes. Vous aurez également besoin d'une paire de bottes d'hiver. Idéalement, choisissez un modèle isolant et imperméable. De même pour votre manteau d'hiver. Il est impératif de rester au sec pour être bien au chaud.

L'utilisation de la technique de « l'oignon » est fortement recommandée. Celle-ci est composée de 3 couches de vêtements. La première est un sous-vêtement de sport, une couche de base légère. La deuxième est un isolant de style polaire. Ensuite, vous enfiler votre manteau isolant et imperméable. En début et en fin de saison, vous trouverez plusieurs articles en solde dans les boutiques. N'hésitez pas à acheter ce dont vous aurez besoin lorsque l'hiver sera de retour et à économiser sur les prix courants. Si vous avez de la difficulté à tolérer le froid, vous pouvez vous procurer des pochettes chauffantes à glisser dans vos gants et/ou dans vos bottes.

Quelques astuces

Soyez prévoyants! Lorsqu'il y a beaucoup de neige, privilégiez les transports en commun plutôt que la voiture. Les sorties de route sont fréquentes en hiver. Les autobus peuvent avoir du retard en raison des intempéries, mais cela reste un moyen de transport sûr et efficace. En revanche, s'il vous faut utiliser votre voiture, prévoyez de partir plus tôt. La neige et les mauvaises conditions routières ralentissent beaucoup le trafic. Si vous ne vous sentez pas confortable avec la conduite hivernale, il est possible de suivre un cours spécifique. Soyez toujours alerte aux opérations de déneigement et surtout restez très prudents lorsque vous circulez à pied dans les rues.

Quand il fait très froid, nous avons tous tendance à augmenter le chauffage de notre maison. L'inconvénient est que lorsque nous allons à l'extérieur, notre corps subit un choc thermique en raison de la grande différence de température. Il est préférable d'éviter cette situation en tenant le chauffage de votre logement aux alentours de 19°. Pour terminer, une bonne alimentation est requise. Certains aliments vous procureront les vitamines et minéraux nécessaires tels que les fruits et légumes riches en vitamine B et C.

Apprécier l'hiver

Durant cette superbe saison, vous pourrez expérimenter plusieurs sports tels que le patin à glace, le ski, la planche à neige, la randonnée et la raquette. Il n'est pas nécessaire d'avoir votre propre équipement pour pratiquer ces sports. Plusieurs endroits vous offriront la possibilité de louer le matériel nécessaire pour la journée. À Montréal, le sentier qui se trouve dans le Parc du Mont-Royal est un incontournable. En région, plusieurs montagnes sont accessibles. Outre les activités de plein air, il y a une multitude d'activités à faire durant l'hiver. Par exemple, visiter les musées, aller emprunter des livres à la bibliothèque, cuisiner des repas chauds ou faire des jeux de société en famille. La chaleur humaine que procurent les bons moments entourés de vos proches vous aidera à passer l'hiver.

Le service de soutien aux familles de PROMIS est à votre disposition si vous souhaitez obtenir de l'aide ou si vous désirez vous impliquer dans la communauté. Pouvoir se rassembler et socialiser avec d'autres familles est une bonne façon d'élargir votre cercle et de profiter des activités hivernales. Nous offrons également le service « Vestiaire » qui permet aux personnes dans le besoin de se procurer quelques articles d'hiver.

Évaluer ses besoins pour bien choisir ses assurances

Lorsque nous arrivons dans un pays étranger, notre besoin de protection peut s'accroître. Nous pouvons, avec raison, ressentir le besoin de nous protéger, mais également de protéger notre famille ainsi que tout ce que nous possédons. Au Québec, il existe plusieurs types d'assurance qui peuvent nous aider à combler certaines de nos insécurités. Cependant, avant de choisir une assurance, il est primordial de définir nos besoins et notre budget. Se lancer dans des démarches pour choisir son assureur et sélectionner le produit qui nous convient peut rapidement devenir un vrai casse-tête. C'est pourquoi nous vous offrons ici un aperçu des assurances les plus répandues.

Santé et médicaments

Selon le statut d'immigration, il peut se passer un certain temps avant qu'une personne soit éligible au Régime d'assurance maladie du Québec (RAMQ). C'est pourquoi une assurance santé est si précieuse. Plusieurs assureurs offrent la possibilité aux nouveaux arrivants, aux travailleurs temporaires, aux étudiants étrangers ainsi qu'aux visiteurs d'obtenir une garantie en cas de nécessité de soins hospitaliers, de soins prescrits par un médecin (par exemple, les médicaments sous ordonnance, les radiographies, etc.), de frais d'ambulance et de toutes autres dépenses nécessaires liées à la santé. Évidemment, il n'est pas pertinent de prendre l'assurance la plus dispendieuse lorsque nous savons que nous aurons droit à la protection de la RAMQ sous peu. En revanche, si vous croyez devoir attendre une longue période pour l'obtenir, mieux vaut prendre une assurance plus complète. Le coût de ces assurances va dépendre de votre âge et parfois de votre état de santé actuel. La durée de votre séjour peut également influencer le coût de l'assurance. Au Québec l'assurance-médicaments est obligatoire. Elle peut être prise auprès de la RAMQ sauf si vous possédez un permis de travail ou un permis d'études. Dans ce cas, il faudra souscrire à une assurance privée.

Habitation

Si vous venez d'acquérir une propriété, il est pratiquement certain que vous voudrez obtenir une assurance habitation. Si vous résidez dans un logement en location, sachez qu'il est également possible d'assurer votre logis. Plusieurs assureurs vont vous offrir une protection de base à laquelle vous pouvez ajouter une production complémentaire. Néanmoins, il faut toujours être vigilant en ce qui concerne les conditions de réclamation. Une assurance de base peut couvrir les incendies, les dégâts d'eau, les vols, mais le contexte et les conditions dans lesquelles les dommages se sont produits influencent le degré de protection. Soyez toujours informés des conditions qui régissent votre contrat d'assurance.

Voiture

Quand vous possédez une voiture, vous avez également l'obligation de contracter une assurance. Encore une fois, plusieurs options s'offriront à vous. Avec une protection de base, vous serez normalement couvert en cas de collision. Toutefois, vous pourrez ajouter une protection en cas de dommages causés par des intempéries, un vol ou encore un incendie. Il est recommandé d'évaluer ses besoins en considérant les risques qui nous entourent. Par exemple, que vous viviez en campagne ou en ville, les risques liés aux conditions météorologiques ne sont pas tout à fait les mêmes. De même, si vous prêtez votre voiture à une personne moins expérimentée, vous courez davantage de risques.

Assurance vie et invalidité

Les assurances vie peuvent prendre plusieurs formes. Malgré tout, elles offrent une protection à votre entourage en cas de décès. Il peut être inquiétant de laisser notre famille sans ressource financière pour continuer de se loger et pour payer les différents frais engendrés par notre décès. L'assurance leur permettra d'assumer certains de ces coûts. Toutefois, vos besoins peuvent vous amener à prendre uniquement une assurance d'invalidité. Celle-ci vous permettra d'obtenir un salaire si vous êtes victime d'un accident ou atteint d'une maladie qui vous empêche de poursuivre votre travail.

En somme, le choix d'une assurance dépendra toujours de vos besoins, mais également de votre situation financière. Pour obtenir de l'aide dans vos démarches, [cliquez ici](#) pour prendre rendez-vous avec l'un de nos

conseillers en accueil et intégration. De plus, sachez que plusieurs employeurs offrent à leurs employés des assurances privées parmi lesquelles vous retrouverez plusieurs options de protection. Si vous êtes à la recherche d'un emploi, n'hésitez pas à prendre un rendez-vous avec l'un de nos [conseillers en aide à l'emploi en \[cliquant ici\]](#).

16 septembre 2022

Comment parrainer votre partenaire pour immigrer au Québec ?

Vous avez récemment obtenu votre résidence permanente, félicitations! Vous vous plaisez au Québec et souhaitez vous y installer durablement. Maintenant que vous avez franchi cette grande étape, vous aimeriez parrainer votre partenaire pour vivre ensemble cette nouvelle aventure. Comment s'y prendre pour parrainer la résidence permanente de votre partenaire? On vous explique tout!

1. Comment ça fonctionne, une demande de parrainage?

Pour remplir une demande de parrainage, vous devez tout d'abord compléter le processus au niveau fédéral, auprès d'Immigration, Réfugiés et Citoyenneté (IRCC). Une fois que vous avez transmis au gouvernement du Canada tous les formulaires requis avec les pièces justificatives demandées et que vous avez réglé les frais de traitement, l'IRCC va analyser l'ensemble de votre dossier.

S'il est jugé recevable, vous serez invité à formuler votre demande au niveau provincial auprès du Ministère de l'Immigration, de la Diversité et de l'Inclusion (MIDI). Là encore, vous devrez remplir les formulaires demandés, joindre les pièces justificatives et vous acquitter des frais exigés. Après examen de votre dossier, le MIDI transmettra sa décision au bureau d'IRCC qui traitera la demande de résidence permanente que vous parrainez si votre partenaire répond aux exigences énoncées ci-après.

2. Les critères d'admissibilité pour parrainer...

Pour parrainer votre partenaire, vous devez respecter les conditions suivantes:

avoir au moins 18 ans;

être un citoyen canadien ou un résident permanent;

vivre au Canada ou prouver que vous prévoyez d'y revenir avec votre partenaire;

ne pas avoir été reconnu coupable, sur le sol canadien ou à l'étranger, d'un meurtre ou de certaines infractions graves;

ne pas recevoir d'aide sociale pour une raison autre qu'une invalidité;

être en capacité et prêt à prendre un engagement financier vis-à-vis de votre partenaire pendant au moins trois ans;

ne pas faire l'objet d'une mesure de renvoi ou être détenu en prison.

Enfin, si vous avez parrainé un partenaire antérieur et que moins de trois ans se sont écoulés depuis l'obtention de sa résidence permanente, si vous avez manqué à vos engagements passés ou êtes en défaut de paiement, vous ne pouvez pas parrainer votre partenaire actuel.

L'engagement, de quoi s'agit-il?

Pendant trois ans à compter de la date à laquelle votre partenaire obtient le statut de résident permanent, vous vous engagez à subvenir financièrement à ses besoins essentiels. Vous devez notamment assumer ses dépenses liées au logement, à la nourriture, à l'habillement, à ses déplacements mais aussi tous les coûts relatifs à la santé ou à son insertion professionnelle.

En quelque sorte, vous vous portez garant de la personne que vous parrainez et devez rembourser toutes les sommes qu'elle pourrait percevoir sous forme d'aide financière gouvernementale ou de prestations spéciales. Il est très difficile de mettre prématurément fin à un engagement pris dans le cadre du parrainage; il ne peut être annulé en raison de problèmes financiers ou si votre relation se termine. C'est une décision qu'il ne faut donc pas prendre à la légère!

3. et les conditions pour être parrainé

La personne que vous parrainez doit être âgée d'au moins 18 ans et détenir un passeport valide. Dans la plupart des cas, les personnes ayant été condamnées pour des infractions criminelles ne seront pas admissibles au programme de parrainage. Votre partenaire devra aussi se soumettre à un examen médical.

Le type de demande que vous devrez déposer dépend du titre adapté à votre relation. La Loi distingue en effet les statuts d'époux, de conjoints de fait ou de partenaires conjugaux. Assurez-vous de respecter les exigences relatives à ces différentes catégories pour être certain d'être admissibles au programme:

Époux: si votre mariage est légalement reconnu par les lois canadiennes et celles du pays où il a eu lieu;

Conjoints de fait: si vous êtes en mesure de prouver habiter ensemble depuis au moins 12 mois consécutifs;

Partenaires conjugaux; si vous entretenez votre relation depuis au moins un an et que vous n'habitez pas ensemble pour des raisons indépendantes de votre volonté.

4. Déposer une demande de parrainage

Si vous répondez aux différentes exigences formulées, que votre partenaire et vous êtes prêts à vous lancer dans ce processus, vous pouvez commencer par vous procurer la trousse de demande disponible sur le site de l'IRCC.

La durée de traitement des demandes est estimée à 12 mois pour le moment. Les frais de dossier sont mis à jour annuellement; depuis la fin avril, il faut compter minimum 1 080\$ au niveau fédéral, 301 \$ pour le provincial.

Si votre demande est refusée, vous disposez de différents recours pour faire appel de la décision. N'hésitez pas à vous tourner vers les conseillers de Promis pour vous accompagner dans vos démarches et obtenir de plus amples renseignements sur vos possibilités. Vous pouvez prendre rendez-vous pour une rencontre gratuite, en ligne ou en personne.

8 août 2022

Étudier à Montréal : comment réduire le coût de la vie étudiante

Avec la rentrée scolaire qui approche à grands pas, certains étudiants seront très heureux de savoir que vivre à Montréal n'est pas plus dispendieux que dans plusieurs autres grandes villes canadiennes. En tant qu'étudiant étranger, il peut parfois être difficile de s'orienter vers les produits et les services les moins coûteux. Afin de vous aider à établir un budget selon vos moyens, voici quelques pistes.

Trouver un logement abordable

Tout d'abord, plusieurs établissements scolaires possèdent une résidence étudiante. Généralement, les logements sont offerts à un prix abordable, ils sont meublés et les charges sont incluses. Certaines résidences offrent des studios pour la modique somme de 415\$/mois. Pour plus de renseignements, visitez le site web de votre institution. Ensuite, sur l'île de Montréal, les prix

des logements diffèrent selon les quartiers. Les arrondissements Côte-des-Neiges, Hochelaga-Maisonneuve, Saint-Laurent, Ahuntsic et Villeray-Parc-Extension seront les moins coûteux, si vous êtes à la recherche d'un petit appartement. Afin de réduire les coûts liés au logement, la colocation peut également être une bonne solution. Notamment, à Verdun, le prix des grands appartements est moins élevé. Pour trouver la perle rare à petit prix et pour être à l'affût des offres de colocation, n'hésitez pas à consulter les sites web de petites annonces, les réseaux sociaux et à vous informer auprès de votre association étudiante.

Se meubler sans se ruiner

Le prix des logements meublés peut parfois être très abordable. Si vous n'avez pas cette chance, aucun souci. L'offre de produits d'occasion est abondante. Les petites annonces et les réseaux sociaux sont utiles pour trouver des électroménagers et des meubles à bas prix. Par ailleurs, les magasins de revente, les organismes à but non lucratif, les ventes de garage ainsi que les bazars sont des lieux parfaits pour trouver de la vaisselle, du linge de maison et des accessoires de décoration.

Rester connecté à petits frais

Pour trouver un forfait mobile et un forfait internet adapté à vos besoins, il est conseillé de se tourner vers de plus petites entreprises. À partir de 35\$/mois vous pourrez trouver un forfait mobile avec la possibilité d'ajouter des appels internationaux à peu de frais. Ces mêmes compagnies de télécommunication peuvent offrir un service internet de base pour environ 40\$/mois.

Se déplacer sans dépenser

À Montréal, le transport en commun est au tarif réduit pour les étudiants. Le forfait mensuel à 56\$/mois vous permettra des déplacements illimités en autobus et en métro à travers la ville. L'utilisation des vélos publics est aussi

une bonne façon de réduire les coûts de transport. Pour un aller simple, la location du vélo vous coûtera 1\$ en tarif de base puis 15¢/minute.

Bien manger toute l'année

La nourriture est parfois moins dispendieuse dans les épiceries de quartier que dans les grandes surfaces. De plus, les associations étudiantes peuvent offrir des dons de nourriture à leurs étudiants lors de certaines journées particulières. Informez-vous auprès des services offerts par votre association. Plusieurs services d'aide alimentaire sont disponibles à travers la ville. Des commerces tels que des restaurants, des épiceries et des boulangeries peuvent faire don de leur nourriture excédentaire à la fin de leur journée. N'hésitez pas à consulter ces offres sur le web.

Découvrir la ville autrement

Comme vous le savez sûrement, Montréal est une ville très festive. Durant la période estivale, plusieurs festivals gratuits sont organisés. Vous pouvez aussi profiter de tarifs réduits sur vos entrées dans certains établissements artistiques et culturels, sur présentation de votre carte étudiante. Que ce soit pour visiter les musées, voir une pièce de théâtre ou pour assister à des concerts de musique, informez-vous sur les tarifs disponibles pour les étudiants.

Enfin, pour faciliter votre intégration et en apprendre davantage sur les diverses possibilités qui vous sont offertes, nous vous invitons à prendre un rendez-vous avec l'un de nos conseillers en accueil et intégration. Si vous êtes une femme immigrante, consultez ici l'offre de service d'hébergement de la Résidence Maria-Goretti. De plus, nous organisons régulièrement des ateliers pour vous apprendre à cuisiner avec les produits du Québec et découvrir de

nouvelles recettes! Consultez le calendrier de nos activités pour en savoir plus.

31 mai 2022

Tout savoir sur l'examen de citoyenneté canadienne

Dernière ligne droite du parcours d'immigration complet à qui voudra s'y engager, l'examen de citoyenneté permet de décrocher la nationalité canadienne. En devenant citoyen du Canada, vous obtenez ainsi le droit de vote, un passeport canadien et même l'opportunité de vous présenter aux élections fédérales ou provinciales si vous y aspirez!

Étape non moins symbolique que stressante pour beaucoup de candidats en voie de devenir citoyen ou citoyenne du Canada, l'examen de citoyenneté fait l'objet de questions récurrentes sur son déroulé et ses spécificités. Nos conseillers vous donnent un aperçu du processus.

Qui peut présenter une demande de citoyenneté et sous quelles conditions?

Pour obtenir la citoyenneté canadienne, vous devez en faire la demande auprès du gouvernement. Vous pouvez vous procurer la trousse de demande disponible sur le site officiel de l'IRCC. Comptez 630 \$ CAD pour un adulte, 100 \$ CAD pour un mineur ou une personne née d'un parent canadien.

Tout le monde n'est pas admissible, il vous faut respecter certains critères avant de formuler votre souhait:

être résident permanent;

avoir habité au moins 3 ans au Canada au cours des 5 dernières années, soit précisément 1095 jours;

avoir produit vos déclarations de revenus si vous étiez tenu de le faire;

démontrer vos compétences linguistiques dans l'une des deux langues officielles du pays, soit le français ou l'anglais;

ne pas avoir été reconnu coupable d'un crime, que ce soit sur le territoire canadien ou à l'étranger, purger une peine d'emprisonnement ou être en liberté conditionnelle / en probation;

et enfin, réussir votre examen pour la citoyenneté!

Pourquoi un examen de citoyenneté?

Toutes les personnes âgées de 18 à 54 ans au moment de présenter leur demande de citoyenneté ont à passer cet examen. Il permet aux autorités canadiennes de s'assurer que vous avez une connaissance suffisante de votre pays d'adoption, ainsi que des droits et privilèges que vous confère la citoyenneté.

La suite!

Afin de vous aider à vous préparer à toutes les étapes de l'examen de citoyenneté, PROMIS offre deux ateliers afin que vous soyez bien outillé pour cette étape.

Le premier couvre les sujets suivants:

Les exigences pour déposer une demande de citoyenneté

La procédure

La préparation

L'examen de citoyenneté

Le serment de citoyenneté et la cérémonie

Le second vous permet de vous pratiquer avec un examen en direct, puis de réviser les questions en groupe.

Si vous avez d'autres questions sur la demande et l'examen de citoyenneté, n'hésitez pas à contacter nos conseillers. Il nous fait toujours plaisir de vous offrir un accompagnement personnalisé pour vos démarches!

5 mai 2022

Guide pratique pour comprendre les normes du travail au Québec

Au Québec, le travail est encadré par la Loi sur les normes du travail. Elle impose aux employeurs les conditions minimales de travail qu'ils se doivent de respecter envers leurs salariés. La loi précise donc les règles minimales à appliquer en matière de salaire, de durée de travail, des vacances et absences ou encore la cessation d'emploi.

Le monde du travail est différent dans chaque pays, c'est tout un univers à découvrir! Il est très important que vous soyez informé de vos droits pour vous épanouir pleinement dans votre nouvel emploi.

Le salaire

Vous avez le droit au salaire minimum dès lors que vous travaillez pour un employeur, même s'il ne s'agit que de quelques heures, que vous receviez des commissions ou si vous êtes en formation.

C'est le gouvernement du Québec qui fixe chaque année le montant du salaire minimum.

Au Québec, le salaire est versé à intervalles réguliers ne dépassant pas seize jours. Chaque employé doit recevoir un bulletin de paie détaillant toutes les informations nécessaires au calcul de sa rémunération.

Les pourboires

Si votre travail implique des pourboires, sachez que les pourboires que vous recevez vous appartiennent en totalité, qu'ils vous aient été directement versés ou non. Votre employeur est donc dans l'obligation légale de vous verser les pourboires qui vous ont été donnés, sans déduire les frais administratifs qui ont pu en découler. Ça ne l'empêche pas de devoir vous verser le salaire minimum!

Il se peut cependant que votre organisation comporte une convention de partage des pourboires. Vous devez alors en être informé dès votre arrivée dans l'entreprise.

Les horaires de travail

La semaine normale de travail dans la province est habituellement de 40 heures. De nombreuses entreprises proposent toutefois des semaines qui varient entre 35 et 39 heures. Le nombre d'heures de travail hebdomadaire doit explicitement être stipulé dans le contrat de travail établi.

Vos horaires de travail comprennent aussi bien vos pauses (même les pauses café!) que les temps où vous êtes obligés d'attendre qu'on vous assigne une

tâche tant que vous vous montrez disponible. Seul le temps accordé pour les repas n'est pas compté, sauf si vous demeurez à votre poste pour travailler.

Il se peut que vous soyez amené à travailler plus d'heures que votre horaire habituel. Votre employeur doit alors vous rémunérer ces heures supplémentaires, sous couvert que ce temps de travail additionnel ait été approuvé en amont. Elles sont assujetties à une majoration de 50 % (taux et demi) de votre salaire horaire habituel, sans compter les primes.

À votre demande, votre employeur peut également remplacer le paiement des heures supplémentaires par une banque d'heures de congé équivalente.

Sachez que vous pouvez refuser de faire des heures supplémentaires si votre présence est requise auprès de votre enfant ou d'un proche aidant. Le site du CNESST détaille toutes les spécificités de la loi sur le sujet.

Les jours fériés au Québec

La province compte 8 jours fériés auxquels la grande majorité des personnes salariées a droit :

Le 1er janvier (jour de l'An)

Le Vendredi saint ou le lundi de Pâques, au choix de l'employeur

Le lundi qui précède le 25 mai (Journée nationale des patriotes)

Le 24 juin – ou, si cette date tombe un dimanche, le 25 juin (fête nationale du Québec)

Le 1er juillet – ou, si cette date tombe un dimanche, le 2 juillet (fête du Canada)

Le 1er lundi de septembre (fête du Travail)

Le deuxième lundi d'octobre (Action de grâce)

Le 25 décembre (jour de Noël)

Ces jours fériés sont donc chômés et payés, exception faite pour les personnes qui s'absentent sans autorisation ou raison valable le jour précédant ou suivant le jour férié.

Si l'activité de votre entreprise vous contraint à travailler un jour férié, vous avez droit, en plus de votre rémunération habituelle, à une indemnité ou un congé compensatoire dans les trois semaines qui précèdent ou suivent le jour férié.

Les vacances

Le nombre de jours auquel vous avez droit est calculé selon votre année de référence, période qui s'étend du 1er mai au 30 avril. La durée des vacances dépend de votre ancienneté.

Si vous êtes dans votre entreprise depuis moins d'un an, vous gagnez 1 jour de vacances par mois complet de service continu, jusqu'à un maximum de deux semaines de vacances. Depuis plus d'un an et moins de trois ans, vous avez droit à 2 semaines de congés. Au-delà de trois ans d'ancienneté, vous bénéficiez de trois semaines continues.

Certaines compagnies prennent d'autres dispositions et vous offrent plusieurs semaines de vacances dès la première année. La politique de

l'entreprise doit de toute façon être clairement explicitée dans le contrat de travail.

Les congés maladies ou journées d'absence

Outre les vacances, vous avez droit à deux jours d'absence rémunérés par an. Vous pouvez par exemple les utiliser en cas de maladie ou pour remplir des obligations familiales.

La cessation d'emploi

Si un employeur décide de mettre fin au contrat qui le lie avec une personne salariée, il a obligation de lui donner un avis écrit de cessation d'emploi. Les délais de préavis dépendent de la durée d'occupation du poste concerné.

Durant la période d'essai des trois premiers mois d'activité, l'employeur n'est pas tenu de respecter un préavis. Au-delà, la loi prévoit 1 semaine de préavis jusqu'à un an de service continu, 2 semaines de 1 à moins de 5 ans d'exercice, 4 semaines de 5 à 10 ans et 8 semaines de préavis après de dix ans.

Quoiqu'il en soit, l'employeur doit verser à la personne salariée qu'il congédie une indemnité pour les vacances qui lui restaient à utiliser ainsi qu'une indemnité financière équivalant à 4 à 6% du salaire brut gagné au cours de l'année de référence.

Sachez que si vous perdez votre emploi, il est possible que vous soyez éligible aux prestations de l'assurance-emploi versées par le Gouvernement du Canada.

L'usage de la langue française

Langue officielle du Québec, le français l'est aussi dans la plupart des entreprises québécoises. Si certaines adoptent également l'anglais, notamment pour les échanges à l'international, l'article 4 de la Charte de la langue française reconnaît aux travailleurs le droit d'exercer leur activité professionnelle en français.

On ne peut donc que vous encourager à renforcer votre apprentissage du français pour vous intégrer non seulement dans la vie quotidienne, mais aussi dans le cadre professionnel! N'hésitez pas à consulter régulièrement le calendrier de PROMIS pour participer à nos séances d'informations et prendre des cours gratuits selon votre niveau de maîtrise de la langue française.

Les recours auprès du CNESST

En cas de licenciement abusif, de mauvaises conditions de travail, si vous êtes témoin ou pensez vivre une situation de harcèlement, vous pouvez vous rapprocher du service de plaintes et recours du CNESST.

La commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESST) sera en mesure de vous conseiller sur les démarches à entreprendre, de mener une enquête et de vous indemniser s'il y a lieu.

Si vous avez la moindre question sur vos droits, notre équipe est là pour ça! Prenez rendez-vous avec un conseiller dès maintenant, les rencontres sont gratuites et se font en personne ou en ligne selon votre préférence.

5 avril 2022

Permis de conduire étranger et conduite au Québec: ce qu'il faut savoir !

Malgré l'efficacité du système de transport en commun de Montréal, plusieurs personnes se déplacent en voiture par préférence ou nécessité. En tant qu'immigrant, il est important de comprendre les particularités de la conduite au Québec et, surtout, de posséder un permis valide. Voici quelques informations à connaître avant de prendre la route.

Ai-je le droit de conduire?

À votre arrivée au Québec, vous pouvez utiliser votre permis de conduire canadien ou étranger pendant six mois. Il faut ensuite obtenir un permis québécois pour conserver le droit de prendre la route.

Les nouveaux arrivants peuvent en faire la demande dès leur arrivée. Les conditions pour échanger votre permis dépendent du pays où vous l'avez acquis. Il n'est pas nécessaire de passer d'examen de compétence pour le faire s'il a été issu dans une autre province canadienne ou dans l'un des pays suivants: Allemagne, Autriche, Belgique, États-Unis, France, Grande-Bretagne, Île de Man, Irlande du Nord, Japon, Pays-Bas, République de Corée, Suisse, Taïwan. Les autres doivent passer les examens appropriés.

Consultez cette page pour bien comprendre votre situation.

Obtenir un permis de conduire québécois

Dès l'âge de seize ans, vous pouvez vous inscrire à une école de conduite reconnue par la SAAQ pour obtenir un permis de la classe 5. Les étudiants qui ne sont pas résidents du Québec doivent fournir la preuve qu'ils sont autorisés à rester au Canada pour au moins six mois.

Ce cours obligatoire comporte une partie théorique de 24 heures et une partie pratique de 15 heures sur route avec un moniteur. Après avoir suivi les quatre modules de la première phase et réussi l'examen théorique, les étudiants doivent aller à un point de service de la SAAQ pour obtenir un permis d'apprenti conducteur qui leur donne le droit de prendre le volant à condition d'être accompagnés d'un moniteur d'une école de conduite ou d'un accompagnateur.

Il faut alors attendre au moins dix mois pour pouvoir passer l'examen théorique de la SAAQ, puis douze mois pour l'examen pratique. De plus amples informations sont contenues dans cette page.

Particularités de la conduite au Québec

Comme vous le savez, les règles varient de pays en pays. Poursuivez votre lecture pour découvrir certaines particularités de la conduite au Québec à ne pas ignorer.

Drogues et alcool: Un policier peut vous arrêter à tout moment et exiger de vous une épreuve de coordination et un test de détection. Si vous possédez un taux d'alcool égal ou supérieur à 80 mg par 100 ml de sang (0,08), vous pourriez être accusé en vertu du Code criminel. La même intolérance s'applique avec les drogues, y compris le cannabis.

Limites de vitesse: Les panneaux de circulation affichent les limites de vitesse en kilomètres par heure. Sauf exception, la limite par défaut est de 50 km/h dans les villes et villages, 30 km/h dans les zones scolaires, 90 km/h sur les routes secondaires et 100 km/h sur les autoroutes.

Sécurité: Tous les passagers doivent porter la ceinture de sécurité, et ce, en tout temps. Quant aux enfants, ils doivent être installés dans un siège d'auto conforme jusqu'à ce qu'ils mesurent 145 cm ou atteignent l'âge de neuf ans.

Consultez le site de la SAAQ pour tout savoir du Code de la sécurité routière et de la signification des panneaux de circulation.

Les services gratuits offerts aux immigrants par PROMIS comprennent l'accompagnement personnalisé en matière d'intégration à la société québécoise. Nous pouvons entre autres vous aider à identifier les démarches qui faciliteront votre intégration et celle de votre famille et vous orienter vers les ressources, services et programmes disponibles. N'hésitez pas à communiquer avec nous!

4 mars 2022

Comment fonctionne l'impôt au Québec?

C'est le temps de remplir votre déclaration d'impôt! D'accord, on en convient, c'est loin d'être l'événement le plus excitant de l'année. Il n'en s'agit pas moins d'un geste

essentiel qui sert à financer l'État québécois et canadien. Mais savez-vous comment fonctionne l'impôt au Québec?

Pourquoi paie-t-on de l'impôt?

L'impôt, c'est cette partie de chaque somme d'argent remise par votre employeur qui est prélevée par le gouvernement. L'impôt finance des services publics comme ceux du secteur de la santé, de l'éducation, de la justice et de la culture, en plus de permettre la redistribution des revenus. En effet, comme l'impôt est progressif au Québec et au Canada, le taux d'imposition augmente plus le revenu est élevé. Le gouvernement utilise une partie de cet argent pour financer des programmes qui combattent l'inégalité financière.

Faire sa déclaration de revenus

Tous les résidents du Québec sont tenus de déclarer leur revenu au gouvernement provincial et fédéral chaque année. Si c'est votre première fois, vous devez vous procurer les documents fédéraux auprès de l'Agence du revenu du Canada, par la poste ou par Internet. Pour leur part, les documents fédéraux sont disponibles via le ministère du Revenu du Québec, Communication Québec ou une Caisse Populaire.

Des annexes et un guide rendent ces documents assez simples à utiliser. Cela dit, de nombreuses personnes ont besoin d'aide supplémentaire. Pour ce faire, elles peuvent solliciter les services payants d'agences spécialisées et de comptables qui peuvent faire la déclaration pour elles. Elles peuvent aussi téléphoner à l'Agence de revenu du Canada et au ministère du Revenu du Québec qui pourront leur donner un coup de main.

Vous trouverez dans cet article une liste pratique d'informations dont vous pourriez avoir besoin pour produire votre déclaration.

La déclaration de revenus doit être acheminée au plus tard le 30 avril de l'année civile qui suit l'année d'imposition. La date limite est étendue au 15 juin pour les travailleurs autonomes.

Qu'arrive-t-il après avoir déposé votre déclaration?

Votre déclaration permet de déterminer si vous avez payé trop d'impôt et pouvez recevoir un remboursement, ou, au contraire, si vous avez un solde dont vous devez vous acquitter. Si un montant d'argent vous est dû, vous pouvez le recevoir sous forme de chèque par la poste ou en vous inscrivant au dépôt direct. Enfin, il arrive que les individus n'ayant pas gagné suffisamment d'argent n'aient pas à payer d'impôt.

Pour plus de renseignements, rendez-vous sur le site de Revenu Québec pour consulter le guide « Les nouveaux arrivants et l'impôt » et sur celui de l'Agence de revenu du Canada, pour lire la publication t4055 « Nouveaux arrivants au Canada ».

PROMIS peut vous diriger vers les ressources appropriées, en plus de vous aider dans votre parcours d'immigration au Québec avec des services gratuits qui couvrent la recherche d'emploi, la francisation, la préparation pour l'examen de citoyenneté et beaucoup plus. Nous sommes heureux d'aider les personnes immigrantes à intégrer la société québécoise!

Hub de services

[Tous nos services - PROMIS](#)

Conseillers pour l'accueil & l'intégration
de l'immigration à montréal

Vous êtes au Québec depuis moins de 5 ans, PROMIS vous accueille et vous accompagne pour faciliter votre intégration! L'intervention individuelle et l'intervention collective sont au coeur du soutien apporté par les conseillers dans les démarches d'intégration sociale.

Découvrez les services pour l'intégration des immigrants

ACCUEIL ET INTÉGRATION

Préparation à l'examen de la citoyenneté du Canada

Deux ateliers en ligne offerts pour votre préparation à l'examen de citoyenneté du Canada.

ACCUEIL ET INTÉGRATION

Accompagnement personnalisé en matière d'intégration à la société québécoise

Nous avons à cœur votre intégration à la communauté québécoise! Recevez un accompagnement personnalisé tout au long de vos démarches d'intégration, peu importe l'étape dans votre parcours.

ACCUEIL ET INTÉGRATION

Référencement vers les programmes et les services gouvernementaux et communautaires disponibles au Québec

Vous ne savez pas où vous diriger parmi tous les programmes ou autres services gouvernementaux et communautaires? Notre équipe saura vous guider, contactez-nous!

ACCUEIL ET INTÉGRATION

Séances d'information sur les divers sujets d'intérêt à l'installation des personnes immigrantes

Découvrez tout ce que le Québec a à vous offrir. Apprenez à connaître votre société d'accueil et facilitez votre installation au Québec!

[<https://youtu.be/IO-t5AyRoCg>]

Francisation:

cours de Français gratuits à Montréal

Apprendre le français, la clé du succès pour l'avenir au Québec! L'approche pédagogique inclusive utilisée dans les cours favorise la participation active en classe et un climat favorable à l'apprentissage du français!

À partir du 1er juin, toutes les inscriptions aux cours de français dans tous les centres se feront via la plateforme Francisation Québec. Vous pouvez vous inscrire vous-même via la plateforme, mais nous vous proposons nos services d'assistance pour une inscription facile et réussie.

Vous pouvez vous inscrire pour les trois types d'accompagnement, si vous le souhaitez.
Nous pouvons vous servir dans les langues suivantes : français, anglais, espagnol,
ukrainien et russe.

Apprenez le français!

Francisation Québec

Notre organisme est un fier partenaire du gouvernement du Québec pour offrir des services d'apprentissage du français à temps partiel, de niveaux débutant, intermédiaire ou avancé.

Séances d'information en ligne

Nous vous présentons les avantages de la francisation dans PROMIS, les critères d'éligibilité, les horaires des cours et les documents dont vous aurez besoin pour vous inscrire sur la plateforme Francisation Québec.

Aide à la numérisation de vos documents

Tous les documents à télécharger sur la plateforme ne sont acceptés qu'en format PDF.
Nous vous aidons à numériser vos documents et à les préparer pour votre inscription.

[https://youtu.be/c7fVOY-1f_E]

Soutien aux familles

Accueil et accompagnement de votre famille! Des occasions pour les familles immigrantes de recevoir un appui et de s'impliquer!

Découvrez les services offerts

Soutien personnalisé pour les familles

Notre service de soutien aux familles vous offre un support adapté à votre situation!

Sorties socioculturelles pour les familles

Des activités amusantes et éducatives pour toute la famille, des plus petits aux adultes!

Ateliers thématiques pour les familles

Des ateliers pratiques et thématiques pour toute la famille, des plus petits aux adultes!

[<https://youtu.be/xC87IG-Ts3k>]

Soutien scolaire

Réussir à l'école, parce que l'échec n'est pas une option! Le Service de soutien scolaire favorise la persévérance et la réussite des jeunes immigrants de 6 à 17 ans qui éprouvent des difficultés à l'école.

Découvrez les services offerts

Soutien scolaire pour les jeunes du secondaire (Projet Ado)

Le Projet Ado offre le soutien scolaire nécessaire en mathématiques et en français grâce à de nombreuses activités pour accompagner votre jeune vers la réussite scolaire!

Agente de liaison en milieu scolaire

PROMIS favorise les relations école-famille-communauté, et ainsi les accompagne dans leurs processus d'adaptation au Québec.

Camp de jour PROMIS pour les enfants de 6 à 12 ans

Le Camp de jour PROMIS, une promesse d'apprendre tout en s'amusant!

Soutien scolaire pour les enfants du primaire (École du samedi)

L'École du samedi offre un soutien scolaire en français et en mathématiques grâce à de nombreuses activités ludiques pour accompagner votre enfant vers la réussite scolaire.

L'École du samedi offre également des activités pédagogiques aux familles des élèves bénéficiaires.

[<https://youtu.be/GkiNFis66j4>]

Aide à l'emploi

Le Service d'aide à l'emploi soutient les personnes immigrantes, diplômées ici ou à l'étranger, avec le statut de résident permanent ou de citoyen canadien.

Cours d'anglais pour débutants et intermédiaires

Favorisez votre intégration sur le marché de l'emploi en apprenant la langue anglaise. Nos cours pour débutants et intermédiaires vous permettront de vous familiariser avec le langage écrit.

Counseling personnalisé pour la recherche d'emploi

Ne laissez pas vos doutes vous freiner, rencontrez notre équipe et recevez un accompagnement personnalisé, adapté à vos besoins pour vous permettre de trouver un emploi sur mesure!

Soutien à la reconnaissance des acquis, à la réorientation et à la formation professionnelle

Ajustez votre curriculum vitae avec nos conseillers dans le cadre d'un suivi personnalisé et faites reconnaître vos acquis au Québec ou recevez le soutien nécessaire en vue d'une réorientation et/ou formation professionnelle!

[<https://youtu.be/16db0U477B8>]

Action alimentaire

Par des ateliers et des activités éducatives, l'Action Alimentaire aide les familles et les personnes immigrantes à avoir une alimentation saine, équilibrée et de qualité. Nous sensibilisons les membres de diverses communautés à la sécurité alimentaire.

Découvrez les services offerts

ACTION ALIMENTAIRE

Ateliers Boîte à Lunch à Côte-des-Neiges

Boîte à Lunch CDN est un programme d'éducation alimentaire parascolaire gratuit pour enfants. Nous offrons des activités de cuisine et littératie alimentaire ouvertes aux élèves de la 4e et 5e année primaire, qui ont une expérience d'immigration de première ou deuxième génération.

ACTION ALIMENTAIRE

Jardin collectif

Sous le signe de la collaboration, le Jardin collectif de PROMIS est un endroit convivial qui vous permettra de cultiver et de récolter, en famille et avec d'autres familles, différents fruits et légumes!

ACTION ALIMENTAIRE

Ateliers d'information et de cuisine collective

Donnés par une nutritionniste, les ateliers d'information vous permettent d'obtenir des conseils sur la nutrition et les ateliers de cuisine collective vous permettent d'enrichir votre livre de recettes familial et partager un moment agréable en compagnie d'autres participantes et participants au projet.

[<https://youtu.be/EpOq91zB05c>]

S'établir en région

Trouvez un emploi à la hauteur de vos attentes ! Vous pouvez recevoir du soutien financier si vous souhaitez vous relocaliser en région. PROMIS vous aide dans votre recherche d'emploi ou autres démarches afin de faciliter votre installation en région.

Découvrez les services offerts

S'ÉTABLIR EN RÉGION

Counseling personnalisé pour trouver un emploi en région

De multiples opportunités professionnelles existent en région! Apprenez à les connaître et saisissez-les en assistant à nos séances d'information organisées conjointement avec nos nombreux partenaires régionaux!

S'ÉTABLIR EN RÉGION

Counseling personnalisé pour la formation professionnelle pour répondre aux besoins d'emploi en région

Que ce soit pour étudier ou pour travailler, les régions québécoises offrent de multiples opportunités professionnelles. Nous pouvons vous aider à en bénéficier!

S'ÉTABLIR EN RÉGION

Counseling pour le développement d'un projet d'entreprise en région

Vous souhaitez démarrer un projet d'entreprise en région mais ne savez pas par où commencer? Venez nous rencontrer et obtenez un counseling personnalisé adapté à votre projet d'avenir!

S'ÉTABLIR EN RÉGION

Séjours d'exploration en région

Apprenez à connaître le Québec dans le cadre de nos séjours d'exploration!

S'ÉTABLIR EN RÉGION

Séances d'informations sur la vie en région

Que vous vous posiez des questions sur les nombreuses offres d'emplois offertes en région ou sur la vie en région, nos séances d'information sauront vous éclairer et vous donner l'envie de considérer une vie dans les régions du Québec!

[<https://youtu.be/EN5fxVMt8b4>]

Résidence Maria-Goretti

Hébergements pour femmes seules

Tarif

abordable

Proche des

universités

Quartier

multiculturel

Proche des

commerces

Proche des

transports

Jeunes professionnelles

[<https://youtu.be/swVTblMRMEw>]

Selon votre budget, plusieurs options de chambres s'offrent à vous :

- Chambre standard ou grande chambre avec salles de bain partagées

Chaque chambre inclut :

- Lit simple (draps et serviettes non-fournis)
- Bureau de travail
- Meuble de rangement
- Lavabo
- Réfrigérateur
- 1 ou 2 placards
- Chauffage/ électricité/ eau chaude
- Téléphone avec boîte vocale
- Internet avec câble

La résidence comprend :

- Cuisine commune avec coin repas
- Salle de micro-ondes et grille-pains
- Salles de bain et douches (plusieurs sur chaque étage)
- Salle de séjour avec télé
- Salle d'études Wi Fi disponible

Salle informatique

- Buanderie sur chaque étage (frais en sus)
- Balcons
- Ascenseur
- Salle d'exercices
- Réception ouverte 24h/24.
- Sécurité et surveillance 7 jours sur 7

Les espaces sont soigneusement meublés et entretenus pour être confortables, accueillants et chaleureux. La résidence respecte sérieusement les mesures sanitaires du gouvernement du Québec. Toutes les salles communes sont nettoyées plusieurs fois par jour et l'établissement limite les entrées des non-résidents.

Détail de service

[Accueil et intégration des immigrants au Québec | PROMIS](#)

Préparation à l'examen de la citoyenneté du Canada

Préparation à l'examen de la citoyenneté du Canada : 2 ateliers offerts en ligne

Atelier #1 : La préparation

Atelier de 1 heure

Le but de la présentation est d'expliquer les étapes pour obtenir la citoyenneté canadienne :

1. Les exigences pour déposer une demande de citoyenneté
2. La procédure
3. La préparation
4. L'examen de citoyenneté
5. Le serment de citoyenneté et la cérémonie

Atelier #2 : Révision de la matière et simulation d'examen

Atelier de 1 heure

Le but de la présentation est de réviser la matière du Guide d'étude officiel Découvrir le Canada : Les droits et responsabilités liés à la citoyenneté

1. Simulation d'examen
2. Correction de l'examen

3. Retour sur la matière à revoir

Ce service est gratuit et offert en français.

Vous souhaitez participer au prochain atelier? Consultez notre calendrier d'activités!

Accompagnement personnalisé en matière d'intégration à la société québécoise

Les conseillers de PROMIS ont à cœur votre intégration à la communauté québécoise.

Nos moyens d'intervention sont les suivants :

accompagnement individualisé en ce qui concerne : documents d'immigration, impôts,
soutien aux enfants, ou toute chose exigée par votre situation;

organisation d'activités d'information sur des sujets reliés à votre intégration et
installation;

écoute active;

médiation;

références pour la traduction;

orientation vers des services complémentaires.

Nous pouvons vous aider à :

évaluer vos besoins en matière d'intégration sociale culturelle, linguistique et
économique;

identifier, avec vous, les démarches qui faciliteront votre intégration et celle de votre
famille;

vous orienter vers les ressources, services et programmes offerts : logement, santé et
services sociaux, éducation, consommation, travail, reconnaissance des acquis,
apprentissage du français, deuil socioprofessionnel, etc.

Téléchargez notre dépliant imprimable en cliquant ici : [PR-accueil !](#)

Ce service vous intéresse? Appelez-nous ou écrivez-nous en remplissant le formulaire à
droite!

Référencement vers les programmes et les services gouvernementaux et
communautaires disponibles au Québec

Vous souhaitez obtenir plus d'information sur :

les documents importants à obtenir (assurance maladie, assurance sociale, permis de
conduire, etc.);

l'ouverture d'un compte bancaire;

la recherche d'un logement;

les services de garde et l'inscription des enfants à l'école;

le système scolaire québécois;

les crédits d'impôt, l'aide financière aux familles et la déclaration de revenus;

les valeurs communes de la société québécoise;

les droits en tant que consommateurs;

les services gratuits de soutien à l'installation et à l'intégration offerts par les
organismes communautaires partenaires;

l'évaluation comparative des études effectuées hors du Québec.

En plus de notre soutien personnalisé et individuel, nous tenons régulièrement des
activités de groupe pour vous informer sur tous ces sujets!

Téléchargez notre dépliant imprimable en cliquant ici : [PR-accueil !](#)

Découvrez notre calendrier d'activités!

Ce service vous intéresse? Appelez-nous ou écrivez-nous en remplissant le formulaire à
droite!

Séances d'information sur les divers sujets d'intérêt à l'installation des personnes
immigrantes

Pour permettre aux personnes immigrantes de s'informer sur divers sujets, des séances
d'information sont organisées par PROMIS sur des sujets en lien avec l'installation d'une
vie nouvelle au Québec tels que :

conduire au Québec/la SAAQ;
les services de santé;
l'éducation au Québec;
le logement au Québec;
les impôts au Québec et au Canada;
la protection du consommateur;
et beaucoup plus!

Téléchargez notre dépliant imprimable en cliquant ici : PR-accueil !

Découvrez notre calendrier d'activités!

Francisation Québec

Le français est la langue officielle et commune du Québec. C'est la langue des institutions publiques, du travail, de l'enseignement, des communications, du commerce et des affaires. Le français est aussi un symbole commun d'appartenance et de participation à la société québécoise.

Pour apprendre ou mieux maîtriser le français, visitez Apprendre le français sur Québec.ca.

Il s'agit de l'unique point d'accès aux services d'apprentissage du français pour :

les personnes âgées de 16 ans et plus au 1er juillet précédant la demande d'admission et domiciliées au Québec :

immigrantes;

canadiennes de naissance;

les travailleuses et travailleurs au sein des entreprises qui souhaitent recevoir ces services;

les personnes qui envisagent de s'établir au Québec.

Les cours de français du gouvernement du Québec sont gratuits. De l'aide financière incitative est aussi offerte aux personnes admissibles, à certaines conditions.

Ces cours de français sont offerts :

à temps complet ou à temps partiel;

en classe ou à distance;

dans toutes les régions du Québec.

Il existe également des formules de cours :

entièrement en ligne ou à distance en différé;

spécialisés par domaine d'emploi;

en milieu de travail.

Notre organisme est un fier partenaire du gouvernement du Québec pour offrir des services d'apprentissage du français à temps partiel, de niveaux débutant, intermédiaire ou avancé.

Pour vous inscrire, visitez Apprendre le français.

Séances d'information en ligne

Pendant la séance nous allons présenter le processus pour s'enregistrer et pour faire un transfert d'un centre à l'autre.

Pour qui ?

Pour tous ceux qui s'intéressent à la francisation.

Quand ?

Tous les mercredis, à 18h (Français & Anglais)

S'inscrire

Tous les jeudis, à 9h (Anglais & Espagnol)

S'inscrire

Tous les samedis, à 9h (Anglais, Ukrainien & Russe)

S'inscrire

Conditions requises

Avoir un smartphone ou un ordinateur pour participer à la session virtuelle.

Aide à la numérisation de vos documents

Toutes les inscriptions aux cours de français se font à présent via la plateforme Francisation Québec. Tous les documents à télécharger sur la plateforme ne sont acceptés qu'en format PDF. Nous vous aidons donc à numériser vos documents et à les préparer pour votre inscription.

Pour qui ?

Pour ceux qui ont besoin d'aide pour scanner leurs documents et/ou les mettre au format PDF.

Quand ?

Tous les jeudis, à 10h (Anglais & Espagnol)

Tous les mercredis, à 19h (Anglais & Français)

Tous les samedis, à 10h (Anglais, Ukrainien & Russe)

[Cliquez ici pour prendre rendez-vous](#)

Conditions requises

Prendre un rendez-vous de 10 min

Apporter les documents qui s'appliquent à votre cas:

Certificat d'acceptation du Québec (le cas échéant).

Permis de travail ou d'études.

Document de résidence ou de citoyenneté.

Lettre de demande d'asile

Si vous avez des enfants de moins de 12 ans :

Certificat de naissance

Document d'immigration

Pour demander le dépôt direct de l'allocation :

Formulaire de dépôt direct (cliquez ici pour le télécharger)

Spécimen de chèque

Le service de soutien aux familles, épaulés par des intervenantes et intervenants bénévoles, offre aux familles la possibilité d'un accompagnement personnalisé à PROMIS ou à domicile selon les besoins.

Les bénévoles sont un apport précieux pour PROMIS! Impliquez-vous dans le Service de Soutien aux familles en tant qu'intervenant bénévole auprès des familles nouvellement arrivées au Québec!

Téléchargez notre dépliant imprimable en cliquant ici : PR-famille!

Écrivez-nous (avec le formulaire à droite) dès maintenant pour nous indiquer votre intérêt!

Sorties socioculturelles pour les familles

Pour aider les familles nouvellement arrivées au Québec, PROMIS organise régulièrement des sorties socioculturelles à Montréal et dans les environs pour toute la famille à prix réduit tel que :

le Biodôme;
au verger;
à la cabane à sucre;
au Jardin botanique;
et plus encore!

Téléchargez notre dépliant imprimable en cliquant ici : [PR-famille!](#)

Découvrez notre calendrier d'activités!

Ateliers thématiques pour les familles

Pour aider les familles nouvellement arrivées au Québec, PROMIS organise régulièrement des activités collectives pour leur permettre de découvrir leur nouveau milieu et s'y impliquer. Dans le cadre de cafés-rencontres et d'ateliers thématiques, nous abordons avec les familles des sujets tels que le système scolaire du Québec, le développement de l'enfant, la santé du dos, le yoga, etc.

Téléchargez notre dépliant imprimable en cliquant ici : [PR-famille!](#)

Découvrez notre calendrier d'activités!

Soutien scolaire pour les jeunes du secondaire (Projet Ado)

Le Projet Ado est un service de tutorat qui s'adresse aux jeunes de 13 à 17 ans du niveau secondaire qui ont des difficultés en français et en mathématiques référés par l'école secondaire La Voie. Le travail en petits groupes permet de développer les forces et les

compétences de tous les élèves et de favoriser l'entraide. Un service d'emprunt de livres et de jeux éducatifs est mis à la disposition des élèves.

Le Projet Ado a lieu :

dans les locaux de PROMIS;

dans les locaux de l'École La Voie (dans le cadre du projet partenaire "Pour réussir à l'école").

École partenaire

École secondaire La Voie

Horaire des activités à PROMIS (Projet Ado)

Mardi et jeudi

Octobre à mai

16h à 17h15

Horaire des activités à l'École La Voie (Projet Ado – Réussir à l'école)

Lundi, mardi, mercredi et jeudi

15h à 16h15

Octobre à mai

Contact

Sylvie Delgado

sylvie.delgado@promis.qc.ca

(514) 345-1615 poste 3240

Téléchargez notre dépliant imprimable en cliquant ici : [PR-scolaire!](#)

Agente de liaison en milieu scolaire

Les agentes de liaison en milieu scolaire accueillent les familles issues d'immigration dans 7 écoles partenaires et d'assurer le lien entre les écoles et l'organisme PROMIS.

Par le biais de l'intervention individuelle et de diverses activités collectives, PROMIS favorise les relations école-famille-communauté, et ainsi les accompagne dans leurs processus d'adaptation au Québec en plus de créer les conditions gagnantes pour encourager la persévérance scolaire chez les enfants.

Contacts

Tamara Momcilovic

Agente de liaison en milieu scolaire

[tamara.momcilovic@promis.qc.ca]

Ximena Moncayo

Agente de liaison en milieu scolaire

[ximena.moncayo@promis.qc.ca]

Camp de jour PROMIS pour les enfants de 6 à 12 ans

Une expérience mémorable avec des moniteurs dévoués dans un quartier dynamique!
Le camp de jour PROMIS travaille fort pour offrir à vos enfants un été palpitant

Depuis 8 ans, le Camp de jour PROMIS accueille les enfants de toutes les origines et leur permet de passer 4 semaines stimulantes et amusantes. Qu'ils aient 6 ou 12 ans, vos enfants vivront une expérience tout à fait unique, à la fois ludique et éducative.

Le camp de jour PROMIS permet aux jeunes de profiter d'une panoplie d'activités éducatives du français aux mathématiques en passant par les sciences, les sports et les arts. À la fin du camp, le traditionnel Gala donne l'occasion aux campeuses et campeurs de présenter à leurs parents leurs réalisations des 4 semaines et bien plus encore.

Nos équipes de moniteurs motivés et formés en premiers soins les accompagnent en tout temps!

Contact

Sylvie Delgado

sylvie.delgado@promis.qc.ca

(514) 345-1615 poste 3240

Cours d'anglais pour débutants et intermédiaires

En partenariat avec la English Montreal School Board (EMSB) et le centre d'éducation des adultes Wagar, PROMIS offre des cours d'anglais pour immigrants à raison de 6 heures par semaine. Deux niveaux sont offerts : débutant et intermédiaire. Les cours s'adressent aux Canadiens naturalisés, résidents permanents et réfugiés acceptés détenant une carte d'assurance maladie.

Ouverture de la période d'inscription pour les cours d'anglais offerts à PROMIS!

Session d'Hiver 2023

Horaires des cours

Débutants : vendredi de 18h à 21h et samedi de 13h à 16h

Intermédiaires : mardi et jeudi, de 18h à 21h.

La session débute le 9 janvier 2023.

Pour effectuer votre préinscription en personne, veuillez consulter notre calendrier d'activités.

Counseling personnalisé pour la recherche d'emploi

Le Service d'Aide à l'emploi soutien des personnes immigrantes, diplômées ici ou à l'étranger (niveaux collégial et universitaire), peu importe votre durée de résidence, dans vos démarches de recherche d'emploi à Montréal.

Notre objectif est de vous permettre de surmonter les difficultés à trouver, à intégrer ou à maintenir un emploi dans votre champ de compétences et selon les besoins du marché du travail.

Le Service d'aide à l'emploi peut :

vous conseiller dans vos démarches en tenant compte de votre parcours migratoire;

vous aider à élaborer un plan d'action dans vos recherches;

vous suivre dans vos démarches de recherches d'emploi;

vous aider à préparer les bons outils pour une recherche d'emploi efficace : curriculum vitae, lettre de présentation, simulation d'entrevue, etc.;

partager avec vous son réseau d'employeurs ;

promouvoir votre demande auprès des employeurs;

intervenir comme médiateur avec les employeurs, en cas d'incompréhension d'ordre culturel.

Téléchargez notre dépliant imprimable en cliquant ici : [PR-emploi-entreprise!](#)

Ce service vous intéresse? Appelez-nous ou écrivez-nous grâce au formulaire à droite!

Soutien à la reconnaissance des acquis, à la réorientation et à la formation professionnelle

Consultez notre équipe pour bénéficier d'un suivi personnalisé de la reconnaissance de vos acquis au Québec, la réorientation et/ou la formation professionnelle.

Faites la révision de votre curriculum vitae accompagné par nos conseillers et trouvez un emploi!

Téléchargez notre dépliant imprimable en cliquant ici : [PR-emploi-entreprise!](#)

Ce service vous intéresse? Appelez-nous ou écrivez-nous grâce au formulaire à droite!

Ateliers Boîte à Lunch à Côte-des-Neiges

Grâce à notre nouveau partenariat avec le Centre communautaire d'alimentation Le Dépôt, PROMIS élargit sa contribution au développement chez les jeunes d'une relation saine avec la nourriture et de la sécurité alimentaire de leur famille.

En quoi consiste les ateliers Boîte à Lunch?

Boîte à Lunch est un projet éducatif sur la sécurité alimentaire. C'est une activité de cuisine et littératie alimentaire ouverte aux élèves de la 4e et 5e année primaire, qui ont une expérience d'immigration de première ou deuxième génération. Le but de ce programme est de sensibiliser les enfants à une saine alimentation en leur montrant comment préparer des repas simples et amusants qu'ils peuvent rapporter à la maison ou manger à l'école pour le dîner.

Boîte à Lunch a été conçu pour apporter le maximum de bénéfices aux jeunes, tout en assurant que le programme demeure gratuit et accessible pour tous.

Veuillez noter que nous prioriserons la participation des enfants issus de familles à revenu modeste afin de maximiser les effets préventifs de la saine alimentation chez ces jeunes.

OÙ ET QUAND SONT OFFERTS LES ATELIERS?

L'activité se tiendra une fois par semaine durant une période de 10 semaines. L'atelier du vendredi débutera le **17 février 2023** et l'atelier du samedi débutera le **18 février 2023**.

Vous avez jusqu'au **20 février 2023** pour inscrire votre enfant. Pour participer, [cliquez ici](#) et complétez le formulaire d'inscription.

Quatre plages horaires sont offertes :

- Groupe 1 : vendredi de 16:30 à 18:30
- Groupe 2 : samedi de 10:00 à 12:00
- Groupe 3 : samedi de 13:30 à 15:30
- Groupe 4 : samedi de 16:30 à 18:30

Les ateliers sont réservés aux élève des écoles du quartier de Côte-des-Neiges.

CE QUE NOUS OFFRONS

- Deux sessions de 10 semaines (une à l'automne et l'autre à l'hiver-printemps);
- La préparation en équipe de recettes saines et faciles à reproduire à la maison;
- L'apprentissage des compétences culinaires et des bonnes pratiques de santé et sécurité dans une cuisine;
- Des opportunités de découvrir et d'élargir les goûts alimentaires à travers des activités de dégustation et une exploration des cuisines du monde;

- Un livre de cuisine contenant toutes les recettes préparées durant les ateliers;
- Et en plus, le contenu d'une boîte à lunch santé pour chaque participant lors de chaque atelier.

POURQUOI L'ÉDUCATION ALIMENTAIRE?

Pour :

- favoriser la découverte des aliments sains comme les fruits et les légumes;
- élargir les horizons culturels;
- encourager l'autonomie et la confiance en soi des jeunes à travers la réalisation d'accomplissements et l'engagement dans les activités;

En conclusion, l'éducation alimentaire peut changer la vie des élèves pour le meilleur.

Pour plus d'informations, envoyez un courriel à eric.lachapelle@promis.qc.ca
www.boitealunch.org

Un programme de



Action alimentaire

Ce service vous intéresse? Consultez notre calendrier d'activité!

Jardin collectif

Durant l'été, PROMIS offre l'opportunité aux familles de créer, en groupe, un espace cultivable. Le Jardin collectif de PROMIS permet aux familles de se rencontrer une fois par semaine et de récolter différents fruits et légumes.

Une partie des produits sera partagée entre les participants et une autre partie sera distribuée à la communauté. C'est une excellente opportunité d'améliorer votre français et de vous faire des amis, c'est PROMIS !

Les ateliers seront de retour au printemps 2023!

Téléchargez notre dépliant imprimable en cliquant ici : [PR-alimentaire!](#)

Ateliers d'information et de cuisine collective

Dans le cadre d'ateliers thématiques, nous abordons avec les familles des sujets pratiques tels que le respect d'un budget d'achat de nourriture, de la nutrition, et de la prévention de l'endettement, etc. Après chaque atelier d'information, la nutritionniste accompagne les participantes et participants à la cuisine communautaire de PROMIS pour poursuivre avec un atelier de cuisine collective.

Voici la formule de nos ateliers de cuisine collective :

Venez cuisiner un plat avec nous!

Ensuite, nous nous mettons à table ensemble pour goûter ce plat.

Puis, repartez chez-vous avec la recette!

Téléchargez notre dépliant imprimable en cliquant ici : [PR-alimentaire!](#)

Consultez notre calendrier d'activités pour connaître la date du prochain atelier.

Counseling personnalisé pour trouver un emploi en région

Le Service de Régionalisation s'adresse aux résidentes, résidents permanents ainsi qu'aux citoyennes, citoyens naturalisés ayant une connaissance suffisante du français, avec ou sans emploi. Saisissez les multiples occasions de vivre, étudier, travailler ou de

créer votre entreprise dans les différentes régions québécoises et venez rencontrer l'équipe de PROMIS pour recevoir de l'aide en fonction de votre projet!

Nous pouvons vous aider si vous souhaitez :

- développer les bonnes techniques de recherche d'emploi adaptées aux régions;
- analyser vos besoins professionnels en lien avec les emplois disponibles en région;
- recevoir un plan d'action personnalisé et obtenir un suivi dans vos démarches;
- assister aux séances d'informations offertes par les partenaires régionaux ;
- participer à des séjours d'exploration professionnelle dans les régions;
- obtenir un soutien financier pour le déménagement.

Dans le cadre du service d'aide à l'emploi axé sur les régions, notre équipe prépare les candidates et les candidats en les informant sur les spécificités régionales du marché de l'emploi et de leur futur milieu de vie. Ce service permet également aux candidates et aux candidats d'adapter leurs outils de recherche d'emploi :

- préparation de CV et de lettre de présentation;
- simulation d'entrevue en personne ou par vidéo conférence;
- et plus encore!

Téléchargez notre dépliant imprimable en cliquant ici : [PR-region!](#)

Ce service vous intéresse? Remplissez le formulaire d'aide à l'intégration en emploi et prenez rendez-vous avec l'une de nos conseillères en nous écrivant grâce au formulaire à droite!

Un emploi en région vous intéresse?

Équipe

[Équipe - PROMIS](#)

À propos

Équipe

PROMIS est fier de compter sur une équipe de personnes qualifiées et soucieuse de bien servir nos partenaires et clients. Pour assurer une amélioration continue, nos professionnels suivent régulièrement les séances de coaching et les formations de perfectionnement afin de demeurer à l'affût des nouveautés en immigration et les meilleures pratiques d'intervention.

Afin de bien vous servir, l'équipe de PROMIS dispose d'une équipe parlant plus de 15 langues.

Notre équipe s'engage à offrir un suivi rapide, efficace, un service à la clientèle de haute qualité et des services personnalisés.

Administration

Delfino Campanile

Directeur général

delfino.campanile@promis.qc.ca

Naima Sedraty

Directrice des finances et des services administratifs

naima.sedraty@promis.qc.ca

Aïda Berberovic

Directrice des services et programmes

aida.berberovic@promis.qc.ca

Joëlle Léveillé

Réceptionniste

j.leveille@promis.qc.ca

Jennifer Giguère

Chargée de projet en communication

jennifer.giguere@promis.qc.ca

Luc Osmani

Chargé de projet en entrepreneuriat

luc.osmani@promis.qc.ca

Islem Bendjaballah

Agent de liaison communautaire – étudiants internationaux

islem.bendjaballah@promis.qc.ca

Accueil et Intégration

Juan-José Fernandez

Conseiller en intégration sociale et chef d'équipe

juan-jose.fernandez@promis.qc.ca

Myrna Zogheib

Conseillère en intégration sociale

myrna.zogheib@promis.qc.ca

Shazen Mumtaz

Conseillère en intégration sociale

shazen.mumtaz@promis.qc.ca

Francisation

Iryna Karabaza

Agente d'administration à la francisation

iryna.karabaza@promis.qc.ca

Dorian Culot

Agent d'administration à la francisation

dorian.culot@promis.qc.ca

Angeles Gongora

Agente d'administration à la francisation

angeles.gongora@promis.qc.ca

Hasna Lionnet

Animatrice en francisation

hasna.lionnet@promis.qc.ca

Aide à l'emploi

Monica Moise

Conseillère en emploi

monica.moise@promis.qc.ca

Catherine Cinq-Mars

Conseillère en emploi

catherine.cinq-mars@promis.qc.ca

Joyce Myers

Conseillère en emploi

joyce.myers@promis.qc.ca

Vanessa Valderrama

Conseillère en emploi

vanessa.valderrama@promis.qc.ca

Dalia Piperni

Conseillère en emploi

dalia.piperni@promis.qc.ca

Régionalisation

David Rivera

Conseiller à l'établissement en région

david.rivera@promis.qc.ca

Daniela Halter

Conseillère en emploi axé sur les régions

daniela.halter@promis.qc.ca

Alice Roux

Conseillère à l'établissement en région

alice.roux@promis.qc.ca

Soutien aux familles

Ginette Bibeau

Conseillère en intégration sociale et cheffe d'équipe

ginette.bibeau@promis.qc.ca

Soutien scolaire

Sylvie Delgado

Conseillère au soutien scolaire

sylvie.delgado@promis.qc.ca

Tamara Momcilovic

Agente de liaison en milieu scolaire

tamara.momcilovic@promis.qc.ca

Sylvain Bazinet

Agent de liaison en milieu scolaire

sylvain.bazinet@promis.qc.ca

Action alimentaire

Eric Lachapelle

Conseiller en sécurité alimentaire

eric.lachapelle@promis.qc.ca

Hébergement

Diane Hébert

Directrice de l'hébergement

diane.hebert@promis.qc.ca

Nadia Messaoudi

Préposée à l'hébergement

nadia.messaoudi@promis.qc.ca

Leila Hamam

Préposée à la réception

leila.hamam@promis.qc.ca

Chudyanna Bazile

Préposée à la réception

chudyanna.bazile@promis.qc.ca

Hayfa Gharbi

Préposée à la réception

hayfa.gharbi@promis.qc.ca

Hela Jemaa

Préposée à la réception

hela.jemaa@promis.qc.ca

Une saine gestion pour offrir des services complets à la clientèle immigrante !
C'est PROMIS !

À propos

[À propos - PROMIS](#)

À propos

PROMIS vient en aide aux immigrants et aux réfugiés ainsi qu'à leurs familles, dans leurs démarches d'intégration culturelle, sociale et professionnelle.

[<https://youtu.be/swVTblMRMEw>]

Tout sous un même toit

Sous forme de consultations personnalisées et de sessions d'informations collectives, nos services d'aide à l'intégration des nouveaux arrivants sont gratuits. Ils s'adressent aux individus et aux familles dans huit champs d'intervention :

1. Accueil et intégration
2. Francisation
3. Aide à l'emploi
4. Régionalisation
5. Soutien scolaire
6. Soutien aux familles
7. Action alimentaire
8. Hébergement

PROMIS offre aussi des services sur mesure aux entreprises. Dans la poursuite de sa mission d'aide aux personnes immigrantes, PROMIS met en pratique les valeurs suivantes : l'autonomie, le respect des différences, l'entraide et la solidarité.

Mission

Faciliter l'intégration des personnes immigrantes et réfugiées afin qu'elles puissent participer pleinement au développement de la société québécoise.

Vision

Notre vision consiste à nous développer dans les prochaines 5 années et à devenir le chef de file dans l'accueil de personnes immigrantes et ainsi être reconnus comme les meilleurs dans notre domaine au Québec.

Valeurs

– *Excellence* Pour nous, l'excellence se reflète dans la qualité des services que nous offrons à nos usagers et par le professionnalisme que nous démontrons envers tous et chacun. Elle exprime notre volonté de rigueur, de s'inspirer des meilleures pratiques pour nous maintenir en amélioration continue.

– *Innovation* Pour nous, l'innovation consiste à encourager la remise en question des approches traditionnelles, à explorer différentes avenues de solution tout en recherchant de nouvelles variantes créatives et, ainsi, à trouver des solutions souples et adaptables, tout en respectant les normes professionnelles et organisationnelles

– *Respect* Pour nous, le respect représente le sentiment et la manifestation de la considération envers une personne, ce qui porte à la traiter avec des égards

particuliers. De ce fait, afin de considérer l'autre, il est important de se comporter en conséquence.

– *Engagement* Pour nous, l'engagement se manifeste par notre intention de poursuivre l'intégration des personnes immigrantes à la société québécoise. Promis s'engage à offrir le meilleur accompagnement et à se distinguer par son service à la clientèle. Notre engagement se démontre aussi par la transparence, l'intégrité, et par la façon d'agir de manière responsable envers nos usagers.

– *Inclusion* Pour nous, l'inclusion se manifeste par l'anticipation, la valorisation et le soutien à la diversité de chaque personne. Cela signifie que nous devons faire preuve d'ouverture, agir avec respect et créer des conditions qui protègent la dignité humaine et l'autonomie des personnes, afin qu'elles puissent faire des choix éclairés et participer dans l'amélioration de leur milieu de vie.

Services en plusieurs langues

Outre les deux langues officielles, le français et l'anglais, nos conseillers sont en mesure de servir les nouveaux arrivants en : allemand, arabe, bosniaque, bulgare, créole, croate, espagnol, farsi, hindi, kinyarwanda, kirundi, norvégien, ourdou, portugais, punjabi, roumain, russe, serbe.

Afin de faciliter vos premiers contacts au Québec, PROMIS dispose de ressources adaptées à vos besoins ! N'hésitez pas à contacter nos conseillers par téléphone au 514-345-1615.

Facilitez votre intégration au Québec et suivez-nous sur notre [page Facebook](#) pour rester à l'affût des nouvelles, astuces et activités relatives à l'immigration!

Histoire

[Historique - PROMIS](#)

À propos

Historique

Cette année, PROMIS et la Résidence Maria-Goretti célèbrent respectivement 30 et 65 ans d'activités.

[<https://youtu.be/zX2FYvXTcPY>]

C'est en 1988 que l'organisme est créé et reçoit le nom de PROMIS, ce qui signifie : PROMotion – Intégration – Société nouvelle. PROMIS est l'initiative de madame Andrée Ménard, sœur missionnaire de l'Immaculée-Conception et de trois jeunes immigrants qui s'engagent avec elle dans le projet afin d'aider les nouvelles arrivantes, nouveaux arrivants dans le difficile processus d'adaptation à la société d'accueil.

Le 17 janvier 1989, grâce au premier conseil d'administration constitué de cinq membres, l'organisme est officiellement fondé et reçoit ses Lettres Patentes. Depuis, PROMIS développe graduellement ses services en fonction des multiples besoins de sa clientèle issue de l'immigration.

Résidence Maria-Goretti

Depuis 1953, la Résidence Maria-Goretti offre selon les besoins aux femmes d'ici et d'ailleurs, des séjours de courte, moyenne et longue durée dans une ambiance conviviale et sécuritaire.

Aujourd'hui, ce service d'hébergement de PROMIS compte 220 chambres réparties sur cinq étages.

Foire aux questions (FAQ)

[FAQ - PROMIS](#)

FAQ

1. **Comment puis-je faire une demande de séjour à la Résidence Maria-Goretti?**

Notre service est lié à la mission de PROMIS qui vient en aide aux immigrants, en offrant un hébergement temporaire en priorité aux nouvelles arrivantes ou étudiantes étrangères. La condition première est d'accepter l'accès aux services de PROMIS. Dans un premier temps, vous devez remplir

le formulaire en ligne dans la section Résidence ou Transit. Notre service d'hébergement vous contactera dans les jours ouvrables qui suivront. Après l'analyse de votre demande, si votre candidature est acceptée, nous vous confirmerons votre inscription. Des frais de 50 \$ vous seront demandés pour l'ouverture de votre dossier. Une fois inscrite sur nos listes, nous communiquerons avec vous aussitôt que nous aurons une chambre libre à une date se rapprochant de celle souhaitée d'arrivée. Pour le séjour Transit, des conditions particulières s'appliquent pour un nombre limité de chambres. Nous vous demandons de communiquer avec nous par téléphone pour obtenir l'information.

2. Que signifie : Accepter l'accès aux services de PROMIS?

En tant que nouvelle arrivante, vous aurez la chance de rencontrer un conseiller de PROMIS qui vous fournira les informations sur tous les services disponibles dont vous pourrez bénéficier sous un même toit et ce, complètement gratuitement.

3. Qu'est-ce qui est inclus dans les frais de séjour?

Les frais de séjour incluent le service téléphonique pour les appels locaux (téléphone fixe avec boîte vocale), la connexion Internet réseau, le chauffage, l'électricité et l'eau chaude. Les chambres sont meublées mais la literie n'est pas fournie.

4. Les chambres sont-elles toutes en occupation simple et quelle est la différence entre une petite et une grande chambre?

Toutes nos chambres sont en occupation simple. Les seules différences entre la grande et la petite

chambre sont la superficie (11 m² ou 16 m²), le nombre de placards et le nombre de fenêtres (1 ou 2).

5. Est-ce que je peux changer de chambre pour une plus grande après mon arrivée s'il n'y en avait pas de disponible?

Vous pouvez faire une demande de changement de chambre qui vous sera accordée en fonction des disponibilités. Des frais de 50 \$ s'appliqueront.

6. Puis-je apporter des meubles?

Afin de maintenir la Résidence sécuritaire sans risque de contamination parasitaire, les meubles provenant de l'extérieur ne sont pas acceptés. Si vous désirez ajouter des petits meubles d'appoint neufs provenant du fournisseur, vous pouvez en faire la demande à l'administration.

7. Est-ce que je peux cuisiner dans ma chambre?

La Résidence met à votre disposition une cuisine au 5^e étage où vous pourrez préparer vos repas. Des micro-ondes sont disponibles sur chaque étage pour réchauffer vos plats. Dans les chambres, aucun appareil de cuisson n'est accepté sauf la bouilloire et la cafetière.

8. Est-ce qu'il y a un couvre-feu et puis-je recevoir des visiteurs?

Il n'y a pas de couvre-feu. Vous pouvez entrer et sortir comme bon vous semble. Après 23h, la personne en charge de la sécurité la nuit, vous accueillera et vous demandera de vous identifier avant de pouvoir accéder à votre chambre. Les visiteurs ne sont pas admis aux chambres mais seulement

dans le hall d'entrée. Les visiteuses sont autorisées mais doivent être accueillies à la réception par la résidente et signer un registre des visites. Dans le contexte actuel, aucune visite aux chambres n'est autorisée.

9. À qui puis-je me référer en cas de besoin une fois sur place?

À la Résidence, il y a une présence 24h/24, 7 jours /semaine. Le service d'hébergement situé au premier étage, est ouvert du lundi au vendredi de 9h à 17h pour répondre à toutes vos questions. La réception est ouverte 7/7, de 7h à 23h. La sécurité prend la relève de 23h à 7h.

10. Comment puis-je recevoir mon courrier ou des colis à la Résidence?

Le courrier et les colis sont recueillis à la réception où vous pourrez les récupérer.

11. Comment puis-je faire le paiement des frais de séjour?

Le paiement des frais de séjour doit se faire toujours le premier du mois. Si vous arrivez de l'étranger, nous acceptons les paiements par carte de crédit ou en argent comptant pour le premier mois. Par la suite, tous les paiements devront se faire par virement Interac ou par chèque au nom de PROMIS.

12. Est-ce que je peux prolonger mon séjour au-delà d'une année?

Les séjours à la Résidence sont temporaires mais peuvent être prolongés sous certaines conditions. Les personnes qui poursuivent leurs études peuvent être autorisées à

demeurer à la Résidence jusqu'à un
maximum de 3 ans.

Erreur 404

[Page not found - PROMIS](#)

Page non trouvée

La page demandée n'existe pas.