



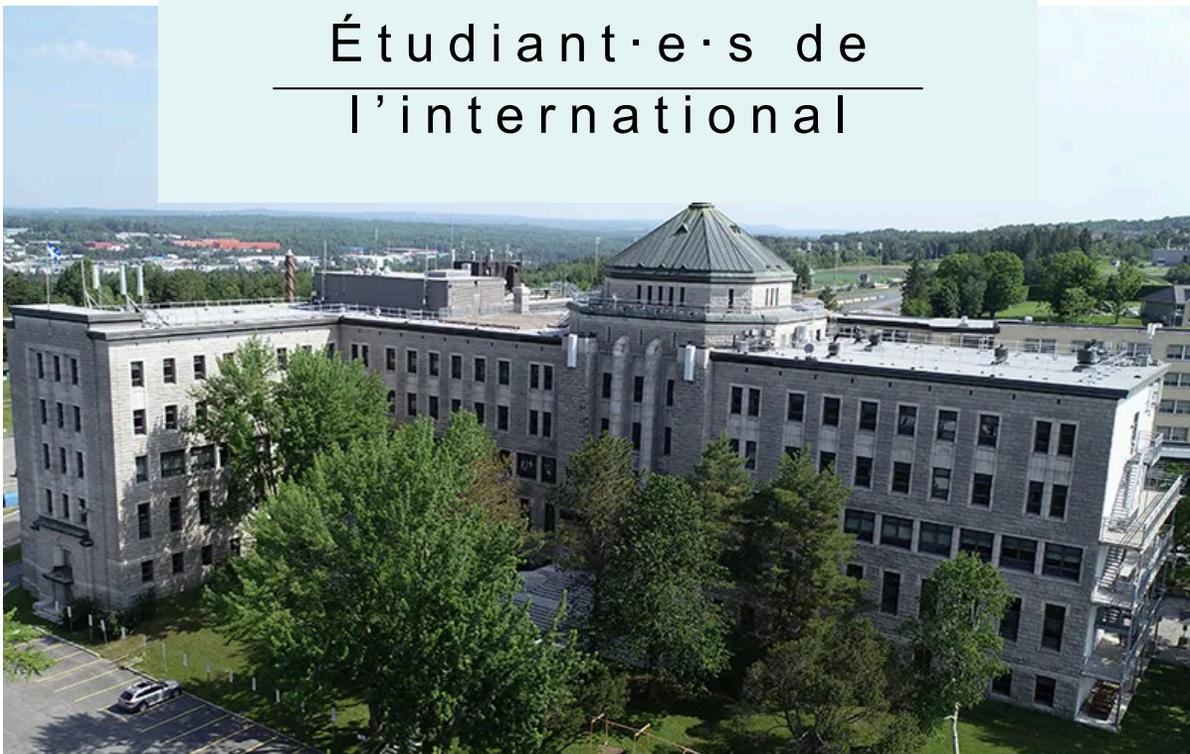
Cégep
Beauce-
Appalaches



GUIDE D'ACCUEIL

Étudiant·e·s de

l'international





Bienvenue!

Situé dans l'une des plus belles régions du Québec et à proximité des grands centres, le Cégep t'offre un environnement stimulant et diversifié pour les études et la vie étudiante. Pour un parcours qui sera synonyme d'accomplissement, d'excellence et de réussite, tu as bien fait de choisir d'étudier ici!

Viens découvrir l'esprit familial et l'esprit entrepreneurial du Cégep Beauce-Appalaches!

Ce guide a été conçu pour vous, comme outils de référence afin de rendre votre préparation, votre arrivée et votre adaptation plus simple dans notre communauté collégiale!



Table des matières

1. Avant ton arrivée / préparer ton départ	3
1.1. Études collégiales au Québec	3
1.1.1. Caractéristiques du système collégial	3
1.2. Étapes pour venir étudier au Canada / Québec / CBA	5
1.3. Le travail pendant vos études	6
1.4. Comprendre le système de santé au Québec	6
2. Étudier au cégep Beauce-Appalaches	7
2.1. Préparation à votre arrivée, accueil et intégration	7
2.2. La rentrée au CBA	7
2.3. Informations essentielles sur la session	7
2.4. Normes, valeurs et attentes	8
2.5. Ton premier cours	9
2.6. Outils pour t'aider à réussir	9
2.7. Les campus du CBA	9
2.7.1. Campus de Saint-Georges	10
2.7.2. Campus de Sainte-Marie	11
3. S'installer en Beauce	12
3.1. Le logement	12
3.2. Le transport	13
3.3. Les finances personnelles	13
3.4. Téléphonie, internet et câblodistribution	14
3.5. Services santé et psychosociaux disponibles	15
3.6. Le climat	17
3.7. Que faire en Beauce	18
4. Les ressources d'aide	19
4.1 Service d'aide psychosociale	19
4.2 Services d'aide externes	19
5. Le choc culturel	20
5.1 Pour faciliter votre adaptation à votre nouvelle vie au Québec	21
6. Références	22



1. Avant votre arrivée



1.1 Études collégiales au Québec

Vous souhaitez étudier au Québec? Voici quelques sites Web qui présentent les démarches nécessaires:

[Les Cégeps du Québec](#)

[La Fédération des Cégeps](#)

[Service régional d'admission au collégial de Québec \(SRACQ\)](#)

[Cégep Beauce-Appalaches International](#)

[Ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration \(MIFI\)](#)

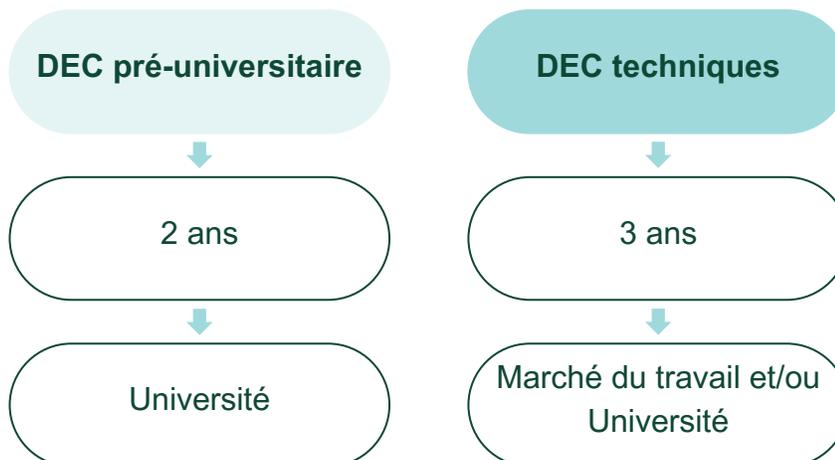
[Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada](#)

1.1.1 Caractéristiques du système collégial au Québec

Un programme collégial, c'est :

- un programme préuniversitaire de 2 ans ou ;
- un programme technique de 3 ans ;

Les deux types de programme mènent à l'obtention d'un diplôme d'études collégiales (DEC) et font partie de la formation régulière. Par ailleurs, le diplôme du programme préuniversitaire mène vers des études universitaires, comme son nom l'indique, alors que le diplôme du programme technique mène directement sur le marché du travail, tout en donnant accès à des études universitaires dans un domaine connexe.



Tous les programmes qui font partie de la formation régulière contiennent deux grandes catégories de cours : des cours de formation générale et des cours de formation spécifique. Voici quelques particularités de la formation collégiale régulière au Québec :

FORMATION RÉGULIÈRE	Cours obligatoires pour obtenir le diplôme d'études collégiales (DEC)
Formation générale: 14 cours	4 cours de français 3 cours de philosophie 3 cours d'éducation physique 2 cours d'anglais 2 cours complémentaires (peuvent être reconnus en fonction de vos études antérieures)
Formation spécifique: 12 à 36 cours	Série de cours souvent préalables les uns aux autres et spécifiques au programme choisi. Chaque cours doit être réussi pour obtenir le diplôme d'études collégiales.

Voici quelques particularités du système collégial au Québec :

	Formation régulière
Horaire	<ul style="list-style-type: none"> • Personnalisé • Environ 25 h de cours / semaine • Période de cours continue de 3 heures généralement (avec pause)
Études hors classe	Environ 1 à 2h d'études/travaux pour 1h de cours
Durée d'une session	15 semaines
Obtention du diplôme	<ul style="list-style-type: none"> • Réussite de tous les cours du programme • Réussite de l'épreuve uniforme de français* (EUF) • Réussite du projet de synthèse (dans plusieurs DEC)
Spécificités	Le résultat d'un cours est maintenu au bulletin même pour le cours échoué et repris.

***Pour plus d'informations concernant l'épreuve uniforme de français**

1.2 Étapes pour venir étudier au Canada / Québec / CBA

	<u>Citoyenneté française</u>	<u>Dispositif de la Réunion</u>	<u>Autres citoyennetés</u>
1	Consulte les filières offertes	Consulte les filières offertes	Consulte les filières offertes
2	Liste détaillée des coûts	Liste détaillée des coûts	Liste détaillée des coûts
3	Demande d'admission	Séances d'informations	Demande d'admission
4	Démarches pour l'obtention des documents d'immigration	Dossier de demande d'aide à la mobilité	Paiement d'une avance de 7 000\$
5	Paiement des frais d'inscription	Demande d'admission	Démarches pour l'obtention des documents d'immigration
6	Préparation de l'arrivée	Démarches pour l'obtention des documents d'immigration	Paiement des frais d'inscription
7	Accueil et intégration	Paiement des frais d'inscription	Préparation de l'arrivée
8		Préparation de l'arrivée	Accueil et intégration
9		Accueil et intégration	

Des webinaires d'informations te seront proposés afin de te fournir des informations essentielles. De plus, tu y retrouves tout ce dont tu as besoin de savoir concernant toutes ces étapes!



1.3 Le travail pendant les études

Le permis d'études peut donner au titulaire certaines autorisations de travail sans devoir détenir un permis de travail. Depuis le 8 novembre 2024, les étudiant-e-s sont autorisé-e-s à travailler hors campus jusqu'à 24 heures par semaine sans permis de travail. Il est important de savoir que cette autorisation de travailler est valide seulement à partir de la première journée de cours.

Assurez-vous que vous remplissez les autres conditions requises pour travailler pendant vos études.



[Conditions requises pour travailler à titre d'étudiant-e étranger](#)

1.4 Le système de santé au Québec

Vous retrouverez toutes les informations essentielles en lien avec le système de santé du Québec dans le document ci-joint:



[Guide : Comprendre le système de santé au Québec](#)

En vertu de la loi québécoise, les étudiant-e-s provenant de pays étrangers doivent obligatoirement détenir une assurance maladie et hospitalisation valide durant toute la durée de leur séjour d'études au Canada. Cette assurance est obligatoire et devra être payée avant le début de la première session.

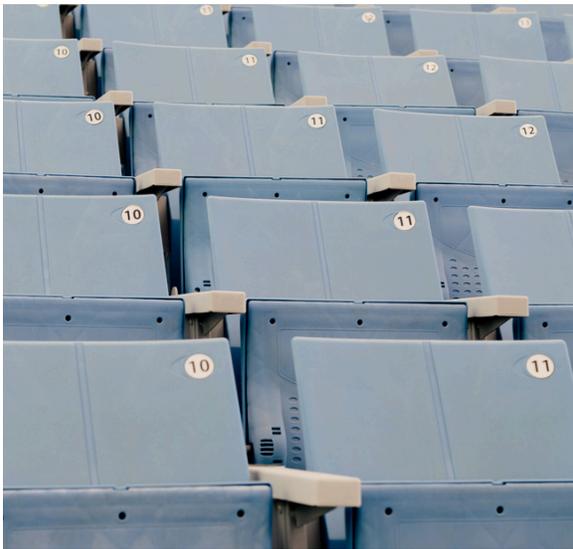
Au Cégep Beauce-Appalaches, toutes les personnes provenant de l'étranger sont automatiquement couvertes par le régime collectif d'assurance maladie et hospitalisation du Cégep offert par Green Shield Canada. Aucune assurance personnelle ne peut la remplacer.



Prénom
Nom
Votre numéro d'identification unique

CEGEP BEAUCE-APPALACHES

greenshield.ca



2. Étudier au Cégep Beauce-Appalaches



2.1

Préparation de l'arrivée, accueil et intégration

Le Cégep Beauce-Appalaches t'accompagne dans la préparation de ton arrivée au Québec et tout au long de ton programme d'études. De ton arrivée en sol québécois, durant toutes tes études et jusqu'à ton intégration au marché du travail, tu peux compter sur notre service d'accueil.

2.2

La rentrée au CBA

La Direction des études et des services à la vie étudiante organise les activités d'accueil pour les étudiant·e·s nouvellement admis·e·s au Cégep. D'autres activités sont également proposées pour les programmes d'études ou pour les étudiant·e·s internationaux. Restez à l'affût des invitations, c'est l'occasion de rencontrer de nouvelles personnes et de se familiariser!

2.3

Informations essentielles sur la session

Trouve ici toutes les informations essentielles sur la session, les activités d'accueil et les services disponibles pour bien démarrer ton parcours collégial. Tout est pensé pour te guider vers un parcours collégial réussi. Découvre les dates importantes, les informations sur la session et bien plus encore!

[Info Session](#)

2.4 Normes, valeurs et attentes

Égalité Hommes-Femmes

Tous·toutes possèdent les mêmes droits, obligations et responsabilités.

Respect de la diversité

L'interaction entre les cultures et les communautés est favorisée, le Québec reconnaît la valeur ajoutée apportée par la diversité.

Liberté d'expression

La libre expression des opinions est encouragée, tant qu'elle ne porte pas atteinte aux droits et libertés des autres.

Autonomie

Vous êtes responsable de votre emploi de temps et de respecter les horaires de cours et les délais de remise de travaux.

Engagement

L'engagement dans ses études est primordial pour la réussite. Il est nécessaire de réaliser les lectures, devoirs et travaux en dehors des heures de cours pour acquérir tout le contenu couvert.

Interactions en classe

Il est essentiel, voir bénéfique de participer en posant des questions et en proposant des idées ou des réflexions. C'est souhaitable de poser des questions si on ne comprend pas.





2.5 Ton premier cours

Lors de ce premier cours, l'enseignant·e prendra le temps de présenter le plan de cours. Celui-ci donne toutes les informations à connaître tant concernant le matériel nécessaire, ses coordonnées, le fonctionnement en classe, les évaluations, etc.

2.6 Outils pour t'aider à réussir

Le Complément



Pour vous aider à la rédaction de vos travaux, le Complément est un outil mis à votre disposition.

Je gère ma réussite



Accessible en ligne, les capsules *Je gère ma réussite* t'offrent des conseils et des outils qui faciliteront ton cheminement scolaire et ton intégration.

2.7 Les campus du Cégep Beauce-Appalaches

Le Cégep Beauce-Appalaches compte environ 2000 étudiant·e·s réparti·e·s sur trois campus à Saint-Georges, Sainte-Marie et Lac-Mégantic. Divers programmes préuniversitaires et techniques y sont offerts dans les domaines de la santé, du génie, de l'éducation, de l'administration et des sciences.

Ici, tu as la possibilité de t'impliquer dans plusieurs comités, activités culturelles, sportives et récréatives.

Les deux pages suivantes te permettront d'en apprendre davantage sur deux de nos campus.



2.7.1 Campus de Saint-Georges

Visite virtuelle

Le campus de Saint-Georges est situé au cœur de la ville et t'offre un environnement vivant et humain prêt à t'accueillir pour tes études. On est là pour t'offrir les outils nécessaires à ta réussite scolaire et personnelle.

Ce milieu de vie te permet de t'impliquer et de trouver tes marques à travers la pratique du sport récréatif ou compétitif, des activités socioculturelles, des comités, des initiatives entrepreneuriales ou des projets environnementaux. Sur le campus, tu peux participer à des spectacles de variétés comme le Mercredi-Étudiants et Cégeps en spectacle, assister à des conférences, voir des expositions d'arts visuels à la galerie de la bibliothèque et de nombreux spectacles professionnels à la Salle Alphonse-Desjardins.

Les cours des programmes de Génie civil et Génie industriel se déroulent au CIMIC (Centre intégré de mécanique industrielle de la Chaudière). L'édifice ultramoderne situé à quelques pas du Cégep dispose de nombreux équipements industriels qui permettent d'offrir une formation adaptée aux besoins des entreprises manufacturières.

- 15 programmes
- 1 300 étudiant-e-s
- 12 équipes sportives
- 1 salle de spectacle
- 1 salle d'entraînement
- 1 bibliothèque
- 1 cafétéria
- 1 librairie coopérative
- 1 gymnase
- 1 salle de cardiovélo (spinning)
- 1 salle de yoga
- 1 terrain de balle molle
- 1 terrain de football naturel
- 2 terrains de soccer synthétiques
- 4 terrains de balle au mur
- 6 terrains de tennis
- 1 salle de physiothérapie
- 1 association générale étudiante (AGE)
- 1 comité environnement responsable (CER)
- 1 club de développement entrepreneurial étudiant
- 1 comité loisirs
- 1 comité technique
- 1 comité socioculturel
- Stationnement payant (\$)



2.7.2 Campus de Sainte-Marie

[Visite virtuelle](#)

Inauguré en 2021, le nouveau campus de Sainte-Marie accueille près de 500 étudiantes et étudiants dans un environnement moderne et technologique. Les programmes offerts incluent les programmes préuniversitaires Sciences de la nature, Sciences humaines et Tremplin DEC ainsi que les programmes Techniques Santé animale, Éducation spécialisée, Éducation à l'enfance et Comptabilité et gestion cheminement bilingue.

Les installations du campus ont été pensées pour t'offrir des lieux propices à l'apprentissage et à la réussite, mais aussi pour créer un climat inspirant. On y retrouve des espaces de la vie étudiante pour étudier, discuter et assister à des événements, un gymnase double ultramoderne, des laboratoires multifonctions, une librairie coopérative et une médiathèque. Ce milieu de vie stimulant permet de s'impliquer et de s'épanouir à travers la pratique du sport, des activités socioculturelles, des comités, des initiatives entrepreneuriales ou environnementales.

- 8 programmes
- 500 étudiant-e-s
- 2 équipes sportives
- 1 salle de la vie étudiante
- 2 laboratoires multifonctions
- 1 gymnase double
- 1 médiathèque
- 1 librairie coopérative
- 1 cafétéria
- 1 troupe de théâtre d'intervention (IMPACT)
- 1 comité vie étudiante
- 1 comité environnement responsable (CER)
- Prêt d'équipements sportifs
- Partenariat avec Gym Élite Coach
- Prêt de matériel audiovisuel
- Stationnement payant (\$)



Seules les personnes résidant au Canada peuvent faire une demande d'admission dans ce campus!



3. S'installer en Beauce

3.1 Logement



Il est possible de faire l'achat de meubles et d'électroménagers de seconde main, notamment sur Marketplace/Facebook ainsi qu'au Comptoir régional situé à Saint-Georges. Du côté de Sainte-Marie certains achats peuvent être faits à La Source et à L'Ouvroir missionnaire.

Il est important de savoir que plusieurs options de logements s'offrent à vous. Il est toutefois suggéré d'effectuer vos recherches d'hébergement à l'avance. Cependant, vous devez attendre d'obtenir l'approbation de votre permis d'études avant de réserver un logement. Par ailleurs, sachez qu'au Québec, on classe les logements en fonction du nombre de pièces qu'ils possèdent, la salle de bain comptant pour une demi-pièce. Certains logements

Type de logement	Description
Chambre en résidences	Les résidences du campus de Saint-Georges peuvent accueillir 109 personnes à même le Cégep. Différents types de chambres sont disponibles. Les cuisines sont communes. Pour plus d'info, cliquez ici!
Chambre	Certains propriétaires qui disposent de chambres vacantes dans leur logement louent celles-ci à des étudiant·e·s afin de toucher un revenu d'appoint et de partager leur quotidien. Généralement, les équipements sont communs (cuisine, laveuse, sècheuse, etc.)
1 1/2 (studio)	Aucune chambre. Grande pièce unique rassemblant chambre et cuisinette. La salle de bain est à part. Fonctionnel pour une personne seule.
2 1/2	Un <u>petit</u> logement avec salon cuisinette, petite chambre à coucher fermée et salle de bain à part. Fonctionnel pour une personne seule (ou un couple).
3 1/2	Un logement avec salon, cuisine complète, chambre à coucher fermée et salle de bain à part. Fonctionnel pour une personne seule (ou un couple).
4 1/2	Un logement avec salon, cuisine complète, <u>deux</u> chambres à coucher fermées et salle de bain à part. Idéal pour une colocation avec une personne.

Appartement semi-meublé: cuisinière et réfrigérateur inclus
Appartement meublé: comprend l'ensemble des meubles et électroménagers de chaque pièce.

Au Québec, le logement doit être payé au plus tard le premier jour de chaque mois.

La mention NON chauffé/NON éclairé, ne signifie pas que le logement à louer ne possède pas de système de chauffage et d'électricité. Cette mention indique plutôt que c'est la responsabilité du locataire, et non pas du propriétaire, de payer pour ces services en plus du loyer.

¹ Inspiré du Centre de service scolaire de la Beauce Etchemins. Se loger, Québec, 2022, p.2



3.2 Transport

Sachez qu'en Beauce il n'y a pas de transport en commun tel que des autobus, métro, train, etc.

Les principaux moyens de transport sont les suivants:

- À pied
- À vélo
- Avec sa propre voiture
- En taxi
- Via le covoiturage

Amigo Express

Saint-Georges

Il existe le TaxiBus, il faut s'abonner annuellement (10\$) puis chaque transport coûte 3.25\$, il suffit d'appeler le matin ou la veille pour réserver ce transport. Il faut toujours prévoir ses déplacements.

Plus d'infos sur le TaxiBus



Pour se déplacer en taxi, c'est la compagnie Taxi du pont qui offre le service à Saint-Georges et le Taxi Dulac à Ste-Marie.

Taxi du Pont

Taxi Dulac

3.3 Finances personnelles²



Ouverture d'un compte bancaire (indispensable pour les transactions courantes)

- Documents nécessaires (Permis d'études, passeport, numéro d'assurance sociale, coordonnées complètes de votre logement (adresse postale et numéro de téléphone), adresse courriel).



Certaines institutions financières offrent la possibilité de faire une préouverture de compte, informe-toi!

Carte de guichet automatique* (carte de débit ou interac) *Un guichet automatique est un distributeur d'argent

Sert à payer vos achats en magasin. La somme est débitée de votre compte-chèques le jour même. Selon votre forfait, il peut y avoir des frais pour chaque transaction. Vous pouvez retirer de l'argent dans les guichets automatiques (avec des frais si vous retirez dans une institution financière différente). En revanche, vous ne pourrez pas l'utiliser pour faire des achats en ligne sur Internet.

Carte de crédit

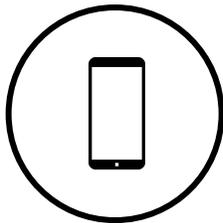
Achat en ligne et dans les magasins. Vous recevrez votre compte à payer à la fin du mois. La demande d'une carte de crédit canadienne peut s'avérer difficile pour les nouveaux immigrants, car la demande passe généralement par l'analyse de votre historique de crédit au Canada.

Conserver un peu d'argent dans votre pays est une bonne façon de prévoir les imprévus et prévoir un peu de liquidité pour vos premières courses pour éviter les frais de transactions!

² Inspiré du Centre de services scolaire de la Beauce Ethemins. Démarches à prévoir à votre arrivée en Beauce, Québec, 2023, p.2-3



3.4 Téléphonie, internet et câblodistribution



Téléphonie mobile

Avant de faire l'achat d'un téléphone cellulaire ou d'activer un téléphone provenant de votre pays d'origine, comparez les prix de plusieurs fournisseurs de service. Une fois le fournisseur choisi, deux options s'offrent à vous : 1. Optez pour des cartes prépayées permettant de réapprovisionner vous-même votre compte. 2. Adhérez à un forfait mensuel (contrat de 12 à 24 mois en général)³

Minimalement, vous assurer que nous puissions vous rejoindre lorsque vous serez en sol québécois.



Internet et câblodistribution

Le Cégep Beauce-Appalaches offre gratuitement un accès sans fil au réseau Internet. Votre code d'accès vous sera distribué à la rentrée.

Voici les principales compagnies de télécommunication:

- Télus
- Bell Canada
- Vidéotron
- Rogers
- Koodo mobile
- Virgin Mobile
- Cogéco
- FIZZ

Avoir une connexion internet fonctionnelle est très important lors de votre arrivée. Nous vous encourageons à prendre, depuis votre pays, des forfaits internationaux qui fonctionneront au Canada et qui seront probablement moins chers. Votre forfait pourrait être temporaire pour vous permettre de rester connecté le temps de vous installer.

³ Cégep Garneau. Guide pratique pour les étudiantes et les étudiants internationaux. Québec, 2024, p.41

⁴ Centre de services scolaire de la Beauce Etchemin, Votre arrivée au Québec, Québec, p. 14

3.5 Services de santé et services sociaux disponibles

<p>Situation urgente</p>	<p>Urgence (Hôpital Saint-Georges)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Soins médicaux immédiats • Hospitalisation • Rendez-vous cliniques externes • Services gratuits avec la carte Green Shield ou la carte RAMQ 	<p>Urgence détresse: 1-866-277-3553</p> <ul style="list-style-type: none"> • Situation de crise suicidaire • Offre de l'aide psychosociale rapidement • En tout temps 24h / 7jours
<p>Situation semi-urgente</p>	<p>811 En tout temps 24h / 7jours</p> <ul style="list-style-type: none"> • Info-santé: Option 1 <ul style="list-style-type: none"> ◦ Conseils et recommandations santé physique ◦ Dirigera vers la bonne ressource • Info-social : Option 2 <ul style="list-style-type: none"> ◦ Conseils, recommandations pour les problèmes de nature psychosociale ◦ Dirigera vers la bonne ressource et/ou fera une demande de services auprès d'un-e travailleur-euse social-e, psychologue, éducateur, etc. • Guichet d'Accès (RV médical): Option 3 <ul style="list-style-type: none"> ◦ Dirigera vers un-e médecin, infirmière et/ou pharmacien-ne ◦ Vous pouvez utiliser le questionnaire en ligne et quelqu'un vous appellera <ul style="list-style-type: none"> ▪ https://gap.soinsvirtuels.gouv.qc.ca/fr/orientation 	
<p>Situation non-urgente</p>	<p>Pharmacie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Achats de médicaments • Prescriptions requises • Prolongation d'ordonnance • Contraception orale d'urgence • Tests de laboratoire • Infections urinaires • Diarrhée du voyageur • Tests streptocoque • Nausées liées à la grossesse • Etc. 	<p>Infirmière au Cégep (Saint-Georges)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Présente tous les mardis au local E-283 • Consultation et informations • Dépistage ITSS • Référence – grossesse non désirée • Pilule du lendemain • Prescription de contraception • Test de grossesse • Distribution de condom
	<p>CLSC Saint-Georges 418-228-2244</p> <ul style="list-style-type: none"> • soins infirmiers • Vaccinations • Prélèvements (prise de sang) • Dépistage ITSS • Services psychosociaux • Services gratuits avec la carte Green Shield ou la carte RAMQ 	<p>Infirmière de rue (Saint-Georges) 418-228-2244, poste 31252, cell: 418-221-5231</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dépistage ITSS • Vaccination HA, HB et VPH • Enseignement sur la sexualité • Test de grossesse et accompagnement si interruption volontaire • Distribution de condoms
	<p>Plan Major</p> <ul style="list-style-type: none"> • Étudiant-e-s de Saint-Georges et Sainte-Marie seulement • Frais d'assurance inclus dans vos frais d'inscription (A moins d'un désistement) • S'ajoute à leurs assurances personnelles • Le numéro de groupe pour les réclamations est le : 55708 • Ligne d'Aide d'urgence: 1-855-636-6846 	<p>Ma grossesse</p> <ul style="list-style-type: none"> • suivi de grossesse • <u>Inscription en ligne</u> • Un-e infirmier-ère vous contactera par téléphone pour une évaluation de vos besoins <p>Aire ouverte (Saint-Georges) 418-278-1324</p> <ul style="list-style-type: none"> • 12 à 25 ans • Services gratuits • Soins infirmiers: santé sexuelle, contraception, test de grossesse • Conflits familiaux, violence, consommation. anxiété, inquiétudes, etc.

3.5 Services de santé et services sociaux disponibles

<p>Situation urgente</p>	<p>Urgence (Hôpital Saint-Georges ou Hôpital Hôtel-Dieu de Lévis)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Soins médicaux immédiats • Hospitalisation • Rendez-vous cliniques externes • Services gratuits avec la carte Green Shield ou la carte RAMQ 	<p>Urgence détresse: 1-866-277-3553</p> <ul style="list-style-type: none"> • Situation de crise suicidaire • Offre de l'aide psychosociale rapidement • En tout temps 24h / 7jours
<p>Situation semi-urgente</p>	<p>811 En tout temps 24h / 7jours</p> <ul style="list-style-type: none"> • Info-santé: Option 1 <ul style="list-style-type: none"> ◦ Conseils et recommandations santé physique ◦ Dirigera vers la bonne ressource • Info-social : Option 2 <ul style="list-style-type: none"> ◦ Conseils, recommandations pour les problèmes de nature psychosociale ◦ Dirigera vers la bonne ressource et/ou fera une demande de services auprès d'un-e travailleur-euse social-e, psychologue, éducateur, etc. • Guichet d'Accès (RV médical): Option 3 <ul style="list-style-type: none"> ◦ Dirigera vers un-e médecin, infirmier-ère et/ou pharmacien-ne ◦ Vous pouvez utiliser le questionnaire en ligne et quelqu'un vous appellera <ul style="list-style-type: none"> ▪ https://gap.soinsvirtuels.gouv.qc.ca/fr/orientation 	
<p>Situation non-urgente</p>	<p>Pharmacie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Achats de médicaments • Prescriptions requises • Prolongation d'ordonnance • Contraception orale d'urgence • Tests de laboratoire • Infections urinaires • Diarrhée du voyageur • Tests streptocoque • Nausées liées à la grossesse • Etc. 	<p>Infirmière au Cégep (Saint-Georges)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Présente tous les mardis au local E-283 • Consultation et informations • Dépistage ITSS • Référence – grossesse non désirée • Pilule du lendemain • Prescription de contraception • Test de grossesse • Distribution de condom
	<p>CLSC Sainte-Marie 418-387-8181</p> <ul style="list-style-type: none"> • soins infirmiers • Vaccinations • Prélèvements (prise de sang) • Dépistage ITSS • Services psychosociaux • Services gratuits avec la carte Green Shield ou la carte RAMQ 	<p>Infirmière de rue (Saint-Georges) 418-228-2244, poste 31252, cell: 418-221-5231</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dépistage ITSS • Vaccination HA, HB et VPH • Enseignement sur la sexualité • Test de grossesse et accompagnement si interruption volontaire • Distribution de condoms
	<p>Plan Major</p> <ul style="list-style-type: none"> • Étudiant-e-s de Saint-Georges et Sainte-Marie seulement • Frais d'assurance inclus dans vos frais d'inscription (À moins d'un désistement) • S'ajoute à leurs assurances personnelles • Le numéro de groupe pour les réclamations est le : 55708 • Ligne d'Aide d'urgence: 1-855-636-6846 	<p>Ma grossesse</p> <ul style="list-style-type: none"> • suivi de grossesse • <u>Inscription en ligne</u> • Un-e infirmier-ère vous contactera par téléphone pour une évaluation de vos besoins <p style="background-color: #c8e6c9; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">Il faudra te déplacer à Saint-Georges</p>
<p>Aire ouverte (Saint-Georges) 418-278-1324</p> <ul style="list-style-type: none"> • 12 à 25 ans • Services gratuits • Soins infirmiers: santé sexuelle, contraception, test de grossesse • Conflits familiaux, violence, consommation. anxiété, inquiétudes, etc. <p style="background-color: #c8e6c9; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">Il faudra te déplacer à Saint-Georges</p>		



3.6 Le climat

Au Québec, vous découvrirez un climat à l'humeur fragile, avec des saisons très marquées. En effet, les températures peuvent monter au-delà de 30 °C en été et descendre en deçà de -25 °C en hiver.

Le printemps est bref et permet la fonte des neiges. Puis, le réveil de la nature est spectaculaire. Ne vous étonnez pas de voir des gens en culotte courte malgré quelques parcelles de neige au sol. Peut-être aurez-vous la chance de découvrir l'une des nombreuses cabanes à sucre!

L'été est souvent resplendissant, avec des chaleurs élevées, souvent accompagnées d'humidité. Les terrasses des villes sont bondées et plusieurs festivals se produisent un peu partout.

L'automne offre un spectacle de couleurs flamboyantes, qui oscillent entre le jaune, l'orange et le rouge. La première neige de l'hiver est féérique.

Puis, l'hiver qui perdure peut mettre notre patience à rude épreuve ! Dans la région, le sol peut rester blanc durant quatre à cinq mois, à partir de novembre, et l'accumulation au cours des mois suivants peut atteindre plus de deux mètres. Il faut se méfier du vent hivernal qui intensifie le froid (facteur éolien). Par exemple, une température affichée de -20 °C peut être ressentie à -32 °C !⁵



Il sera important de prévoir un petit budget pour l'achat de vêtements adaptés aux hivers québécois!



⁵ Cégep Gameau. Guide pratique pour les étudiantes et les étudiants internationaux, Québec, 2024, p.43



3.7 Que faire en Beauce?

Destination Beauce

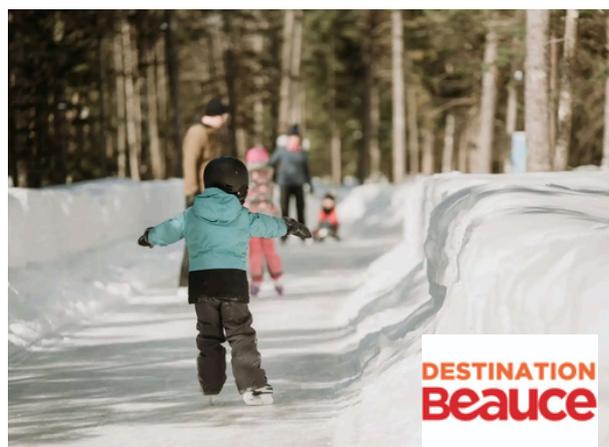
Été comme hiver, la Beauce peut se vanter d'avoir des trésors naturels à découvrir et des attraits irrésistibles qui valent le détour. Que vous souhaitiez vous offrir une sortie familiale divertissante pour les petits comme pour les grands, vous payer un moment inusité entre amis, partager une activité tranquille en amoureux près de la maison, on a tout ce que ça vous prend en Beauce! Cliquez sur le lien pour les découvrir!⁶

Tourisme Chaudière-Appalaches

De nombreux attraits touristiques sont à découvrir dans la région de Chaudière-Appalaches, tu les retrouveras sur leur site.

Guide nouveaux-elles arrivant-e-s

Ville Saint-Georges offre un guide dans lequel vous pourrez trouver rapidement les informations relatives à votre nouveau milieu de vie : services, infrastructures municipales, parcs, activités, éducation, santé, organismes, emploi, et bien plus!



⁶ Destination Beauce, *Vivez nos incontournables de la saison*, [En ligne], <https://www.destinationbeauce.com/>

4. Les ressources d'aide

4.1 Service d'aide psychosociale

Plus d'infos sur nos services

- Vis-tu une période plus difficile?
- Ressens-tu de la tristesse, de la démotivation, de l'anxiété ou as-tu simplement envie de parler à quelqu'un?

En étudiant au Cégep Beauce-Appalaches, tu as accès gratuitement à des ressources en santé et d'aide psychosociale. N'hésite pas à faire appel à nos services pour t'appuyer et t'écouter. C'est confidentiel. Tu peux nous rencontrer sur place ou en virtuel.



4.2 Services d'aide externes

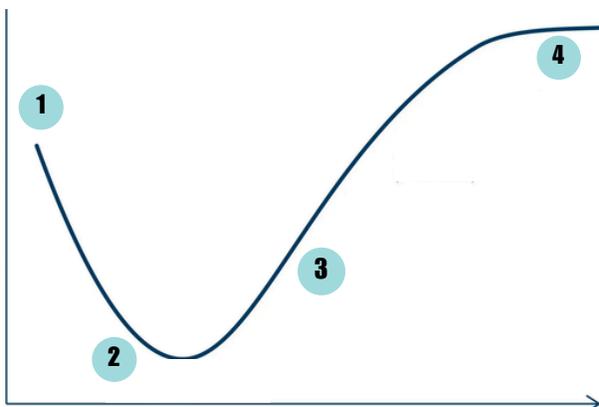
La Station est une plateforme de référence regroupant plus de 115 organismes et organisations. C'est l'endroit pour trouver l'ensemble des services communautaires offerts en Beauce-Etchemins. Il s'agit de services professionnels, livrés par du personnel formé et fiable, et ce, de façon confidentielle. La quasi-totalité de ces services est d'ailleurs offerte gratuitement, toujours dans le respect et sans le moindre préjugé.⁷

La Station communautaire

⁷ La station communautaire, *La station, c'est quoi?*, [En ligne], <https://lastationcommunautaire.org/>

5. Le choc culturel⁸

Vous vous sentez déboussolée ou déboussolé par les événements ? Vous avez l'impression d'être seule ou seul ? Vous vous sentez dépassée ou dépassé ? Rassurez-vous, c'est tout à fait NORMAL !



La phase d'euphorie (ou la lune de miel)

Enthousiasme initial, attitude positive, beaucoup d'énergie, excitation, fascination, curiosité, tolérance à la nouveauté



Le choc culturel (l'étape de la crise ou de la confrontation)

Choc culturel, déprime, fatigue, frustration, peur, « j'aimerais mieux être chez moi », critique, confusion, ennui, repli sur soi, colère, maladie



L'étape de l'acceptation ou de récupération

Récupération, acceptation de la culture d'accueil, plus d'interrogations, moins de jugements, l'énergie revient



L'ajustement, adaptation

Peu à peu, intégration des changements, plus de motivation, nouvelles explorations, niveau d'aisance biculturelle



Les causes du choc culturel

Climat

Nourriture

Langue

Règles de vie

Valeurs

Coutumes

⁸ Section fortement inspirée du Cégep Garneau. Guide pratique pour les étudiantes et les étudiants internationaux, Québec, 2024, p.56-57

5.1 Pour faciliter votre adaptation à votre nouvelle vie au Québec

Voici quelques trucs et astuces que vous pourriez suivre :



Préparez bien votre départ;



Participez aux activités organisées par le Cégep et la ville;



N'hésitez pas à demander des renseignements, des conseils ou de l'aide aux gens et aux services autour de vous (section 4) ;



Demander de participer au jumelage interculturel.



6. Références

CENTRE DE SERVICES SCOLAIRE DE LA BEAUCE ETCHEMINS. *Se loger*, Québec, 2022, 11 p.

CENTRE DE SERVICES SCOLAIRE DE LA BEAUCE ETCHEMINS. *Démarches à prévoir à votre arrivée en Beauce*, Québec, 2023, 4 p.

CÉGEP GARNEAU. Guide pratique pour les étudiantes et les étudiants internationaux, Québec, 2024, [document PDF en ligne], <http://www.pourunquebeclucide.info/documents/manifeste.pdf> (Page consultée le 04 FÉVIER 2025)

CENTRE DE SERVICES SCOLAIRE DE LA BEAUCE ETCHEMINS. *Votre arrivée au Québec*, Québec, 2023, 43 p.

DESTINATION BEAUCE, *Vivez nos incontournables de la saison*, [En ligne], <https://www.destinationbeauce.com/> (Page consultée le 04 Février 2025)

LA STATION COMMUNAUTAIRE, *La station, c'est quoi?*, [En ligne], <https://lastationcommunautaire.org/> (Page consultée le 04 Février 2025)