

infotetquebec.com

TRAVAILLEURS ÉTRANGERS TEMPORAIRES

Temporary Foreign Workers

BIENVENUE AU QUÉBEC!

Welcome to Quebec!



Guide d'information sur vos droits,
les ressources disponibles et + encore
Information guide on your rights,
available resources and more

2026



TRAVAILLEURS ÉTRANGERS TEMPORAIRES

infotetquebec.com

PAR IMMIGRANT
» QUÉBEC

Ce projet est financé par
le gouvernement du Canada

Canada

2026

Ce guide est une initiative d'Immigrant Québec rendue possible grâce au soutien du gouvernement du Canada.

This guide is an initiative of Immigrant Québec and it is made possible by the support of the Government of Canada.



Ce projet est financé par
le gouvernement du Canada |

.....

Merci à la CNESST, à Justice Pro Bono, au CAFLA, au Centre patronal (CPSST), à Desjardins, au Consulat général du Mexique à Montréal et à FERME pour la validation du guide.

Special thanks to CNESST, Justice Pro Bono, CAFLA, Centre patronal (CPSST), Desjardins, the Consulate General of Mexico in Montreal and FERME for their help in validating this guide.

.....

Direction | Direction: Christophe Berthet

Conception et rédaction | Conception and writing: Marie-Anne Dayé

Révision linguistique en anglais | English language review: Andres Parra

Design graphique | Graphic design: Françoise Abbate

Photo et illustrations de couverture | Photo and cover illustrations : Unsplash / Tim Mossholder, Freepik (modifiées | modified)

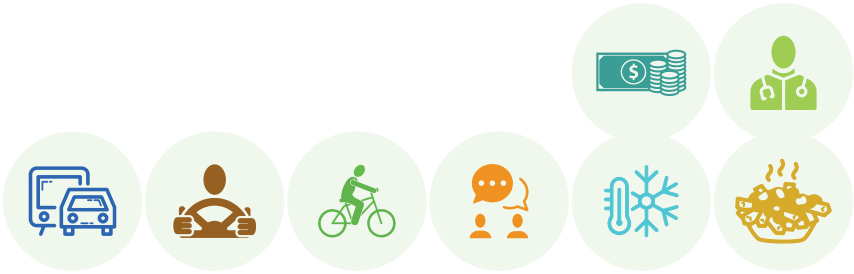
Illustrations des pages intérieures | Inside page illustrations : Freepik (modifiées | modified),

Shutterstock (modifiées | modified), Adobe Stock (modifiées | modified)

Dernière actualisation : 1^{er} mai 2026 | Latest update: May 1st, 2026

© 2024 - tous droits réservés | all rights reserved

Sommaire | Summary



Travailleurs étrangers temporaires, bienvenue au Québec! Temporary foreign workers, welcome to Quebec!	6
Carte du Québec Map of Quebec	8
Numéros d'urgence Emergency phone numbers	9
1. Droits et responsabilités Rights and responsibilities	10
1.1 Obligations de l'employeur et du travailleur Employer and employee obligations	11
1.2 Contrat de travail Work contract	14
1.3 Permis de travail Work permit	16
1.4 Numéro d'assurance sociale (NAS) Social Insurance Number (SIN)	17
1.5 Puis-je changer d'employeur? Can I change employers?	18
1.6 Que faire si je perds mon emploi? What if I lose my job?	19
1.7 Transport Transportation	21
1.8 Salaire Salary	22
1.9 Horaires de travail Working hours	23
1.10 Repos, vacances, jours fériés, congé de maladie Rest, vacation, holidays, sick days	25
1.11 Agences de recrutement Recruiting agencies	28
2. Santé et sécurité au travail Occupational health and safety	30
2.1 Le droit de travailler dans un milieu sécuritaire The right to work in a safe environment	31
2.2 Que se passe-t-il si je me blesse au travail? What happens if I get injured at work?	33
2.3 Que se passe-t-il si je crois être atteint d'une maladie professionnelle? What happens if I think I have an occupational disease?	35
2.4 Caméras de surveillance Surveillance cameras	36
2.5 Vous aussi, vous avez des responsabilités You also have responsibilities	36

3. Logement Housing	40
3.1 Normes minimales de logement Minimum housing standards	41
3.2 Prévention des incendies Fire prevention	43
4. Quand ça tourne mal When things go wrong	44
4.1 Harcèlement Harassment	45
4.2 Signaler un abus Reporting an abuse.....	45
4.2.1 Déposer une plainte auprès de Service Canada Filing a complaint with Service Canada.....	46
4.2.2 Déposer une plainte auprès de la CNESST Filing a complaint with the CNESST.....	47
4.3 Trafic de personnes Human trafficking	48
4.4 Violence sexuelle Sexual violence	50
5. Gestion financière Financial Management	52
5.1 Compte bancaire, carte de crédit et transfert bancaire Bank account, credit card and bank transfers	53
5.2 Déclaration de revenus Income tax return	56
5.3 Prestations parentales Parental benefits	57
5.4 Prestations de retraite Retirement benefits	58
6. Santé Health	60
6.1 Soins de santé gratuits Free healthcare	61
6.2 Assurance privée Group insurance.....	62
6.3 Incapacité de travailler Inability to work	62
6.4 Santé mentale Mental health.....	64
7. Moyens de transport au Québec Means of transportation in Quebec ..	66
8. Conduire au Québec Driving in Quebec	68
9. Sécurité à vélo Bike safety	72
10. Communication Communication	74
10.1 Communication avec l'employeur Communicating with the employer	75
10.2 Traduction et interprétariat Translation and interpreting	75
10.3 Apprendre le français Learning French	75
11. Survivre à l'hiver québécois Surviving Quebec's winter	76
12. Activités et traditions à découvrir au Québec Activities and traditions to discover in Quebec	80
Nous sommes là pour vous aider We are here to help you.....	84
Guide des ressources Resource Guide.....	86
Consulats Consulates	98



TRAVAILLEURS ÉTRANGERS TEMPORAIRES BIENVENUE AU QUÉBEC !

Vous avez récemment fait un long voyage depuis votre pays d'origine jusqu'au Québec, où vous travaillerez pendant plusieurs mois, voire plusieurs années de suite. C'est peut-être la première fois ou la 10^e fois que vous mettez les pieds au Québec. Dans tous les cas, nous vous souhaitons la bienvenue !

Vivre loin de sa famille, dans un pays où les gens ne parlent peut-être pas la même langue que la vôtre, où la culture, les mœurs et les lois sont différentes, comporte des défis. Voilà pourquoi nous avons créé ce guide : pour vous aider à trouver vos repères, à connaître vos droits et vos responsabilités et à avoir facilement accès aux différentes ressources en cas de besoin.

Le gouvernement du Canada a créé le Programme des travailleurs

étrangers temporaires (PTET) pour permettre aux entreprises d'avoir accès à de la main-d'œuvre étrangère. Celui-ci inclut le Volet agricole ouvert à tous les pays). Il existe aussi le Programme des travailleurs agricoles saisonnier (PTAS) pour les travailleurs du Mexique et de certains pays des Caraïbes. Dans ce guide, nous tenterons au mieux de répondre aux besoins de tous, mais il est davantage destiné aux TET à bas salaires et agricoles.

À la fin du guide, vous trouverez un bottin des organismes pouvant vous aider dans différentes situations, ainsi que des pages vierges servant à noter vos heures de travail et des situations problématiques au travail.

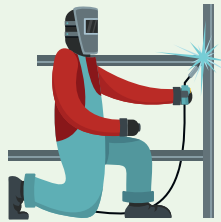


Rendez-vous sur le site

infotetquebec.com



pour lire nos articles et consulter notre calendrier d'activités.



TEMPORARY FOREIGN WORKERS, WELCOME TO QUEBEC!

You have recently made a long trip from your home country to Quebec, where you will be working for several months or even years in a row. Whether it is the first time or the 10th time that you set foot in Quebec, we welcome you!

Living away from your family, in a country where people may not speak the same language as you, where the culture, customs and laws are different, has its challenges. That's why we've created this guide: to help you find your way around while knowing your rights and responsibilities, and for you to have easy access to valuable resources when needed.

The Government of Canada created the Temporary Foreign Worker Program (TFWP) to allow companies to access foreign labour.

This includes the Agricultural Stream open to all countries. There is also the Seasonal Agricultural Workers Program (SAWP) for workers from Mexico and some Caribbean countries. In this guide, we will do our best to answer everyone's needs, but it is mainly addressed to low wage and agricultural TFW.

At the end of this guide, you will find an organization directory listed by region that can help you in different situations as well as blank pages for you to note and record your work hours and any possible problematic situations at work.



Visit

infotetquebec.com

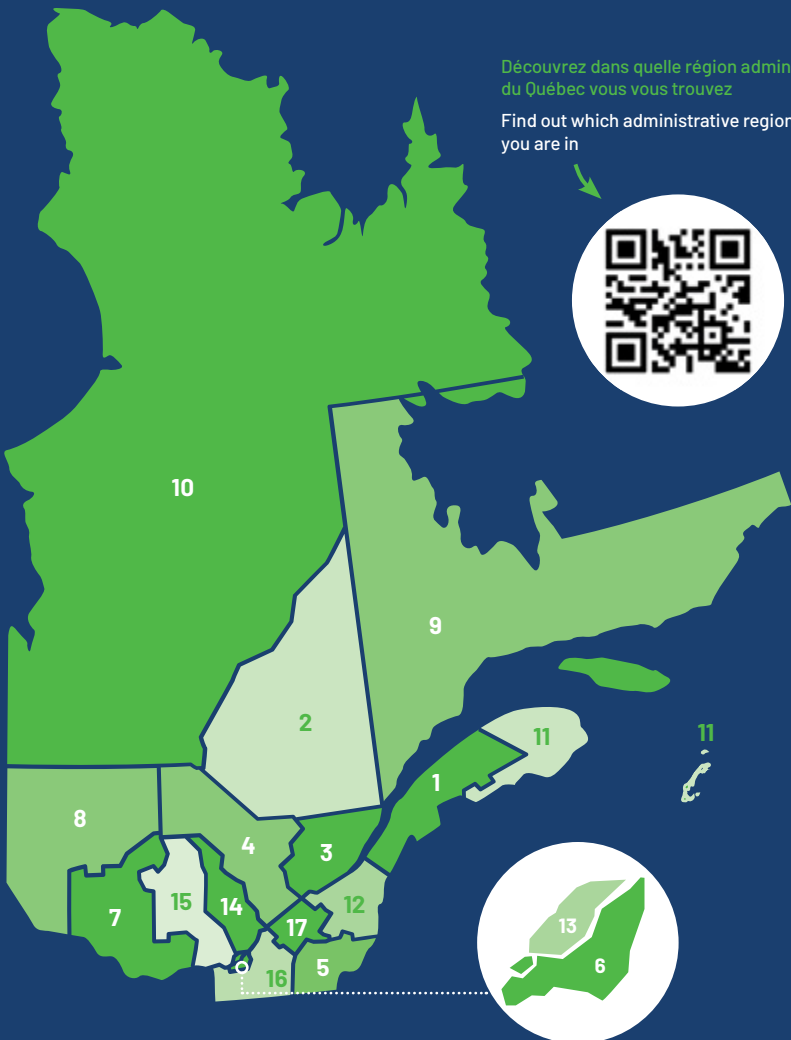


to read our articles and consult our calendar of events.

Carte du Québec et de ses régions administratives

Map of Quebec and its administrative regions

- | | | | |
|---|-------------------------|----|-------------------------------|
| 1 | Bas-Saint-Laurent | 9 | Côte-Nord |
| 2 | Saguenay—Lac-Saint-Jean | 10 | Nord-du-Québec |
| 3 | Capitale-Nationale | 11 | Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine |
| 4 | Mauricie | 12 | Chaudière-Appalaches |
| 5 | Estrie | 13 | Laval |
| 6 | Montréal | 14 | Lanaudière |
| 7 | Outaouais | 15 | Laurentides |
| 8 | Abitibi-Temiscamingue | 16 | Montréal |
| | | 17 | Centre-du-Québec |





Numéros d'urgence gratuits | Free emergency phone numbers



Urgences 24 h / 24 h
(policiers, pompiers, ambulanciers)

24-hour emergencies
(police, fire, ambulance)



Info-santé 24 h / 24 h
(consultation téléphonique gratuite et confidentielle en français en cas de problème de santé non urgent)

Info-santé 24 hours a day
(free and confidential telephone consultation in French for non-urgent health problems)



+1 888 286-7584

+1 514 776-7120

Santé générale, aide psychologique

Ligne d'appel du Centre d'aide aux familles latino-américaines (CAFLA) - Services proposés en français, en anglais et en espagnol)

Latin American Family Support Hotline

General health, psychological support (Spanish) - Services available in French, English, and Spanish



+1 866 999-4881

+1 438 337-6002

Information juridique

(français, anglais et espagnol)

Ligne d'appel de Justice Pro Bono

Legal information

(French, English and Spanish)

Justice Pro Bono hotline



+1 888 454-3998



+1 438 543-5062 / +1 438 378-5152

Information sur la **fiscalité et information générale**
(français, anglais et espagnol) : ligne d'appel de l'UPA Montérégie

Information on **taxation and general information**
(French, English and Spanish): UPA Montérégie Hotline



Mémorisez ou notez dans votre téléphone le nom, l'adresse, le numéro de téléphone de l'entreprise pour laquelle vous travaillez, ainsi que le nom et le numéro de téléphone de votre employeur. Vous en aurez besoin en cas d'urgence.

Memorize or save in your phone the name, address, and phone number of the company you work for, as well as the name and phone number of your employer. You will need them in case of an emergency.

1

Droits et responsabilités

Rights and responsibilities



Au Québec, TOUS les travailleurs sont protégés. Il est très important de connaître vos droits afin de les faire respecter.

In Quebec, ALL workers are protected. It is very important to know your rights to have them respected.



1.1 Obligations de l'employeur et du travailleur Employer and employee obligations

Votre employeur DOIT :

- ▶ **Payer toutes les heures** que vous avez travaillées (p. 23);
- ▶ S'assurer que votre lieu de travail soit **propre et sécuritaire**;
- ▶ Mettre à votre disposition **l'équipement nécessaire** et un poste de travail bien aménagé;
- ▶ Offrir la **formation** nécessaire **payée**;
- ▶ Vous allouer des **pauses-repas** après 5 heures de travail consécutives, ainsi que des **jours de repos** (p. 24);
- ▶ Respecter votre **contrat** de travail (p. 14);
- ▶ Vous aider à demander un numéro d'assurance sociale (**NAS**) (p. 17);
- ▶ Vous inscrire à la Régie de l'assurance maladie du Québec (**RAMQ**) (p. 57);
- ▶ Vous inscrire à une **assurance privée** pour que vous soyez couvert dès votre arrivée au Canada;
- ▶ Payer les **frais de transport** aller-retour de votre pays d'origine au Canada. Voir les particularités de chaque programme à la page 21;
- ▶ Donner accès à un **logement**. Voir les particularités de chaque programme à la page 40;
- ▶ S'assurer que **l'équité salariale** soit respectée. L'équité salariale est le droit d'une personne de recevoir un salaire égal à celui d'une autre personne occupant un emploi de valeur équivalente dans la même entreprise. La Loi sur l'équité salariale vise à faire reconnaître le travail typiquement féminin à sa juste valeur. C'est un droit pour tous les travailleurs et travailleuses.

Your employer MUST:

- ▶ **Pay you for all working hours** (p. 23);
- ▶ Make sure your workplace is **clean and safe**;
- ▶ Provide you with the **necessary equipment** and a well-designed workstation;
- ▶ Provide the necessary **paid training**;
- ▶ Provide you with **meal breaks** after 5 consecutive hours of work and **days off** (p. 24);
- ▶ Respect your employment **contract** (p. 14);
- ▶ Help you apply for a Social Insurance Number (**SIN**) (p. 17);
- ▶ Register you with the Régie de l'assurance maladie du Québec (**RAMQ**) (p. 57);
- ▶ Enroll you in a **private insurance** plan so that you are covered upon arrival in Canada;
- ▶ Pay **round-trip transportation costs** from your home country to Canada. See page 21 for details of each program;
- ▶ Provide **access to housing**. See page 40 for details of each program;
- ▶ Ensure that **pay equity** is respected. Equal pay is the right of a person to receive a salary equal to that of another person occupying a job of equivalent worth in the same company. The Pay Equity Act aims to ensure that women's work is recognized at its fair value. It is a right for all workers.





Vous NE PEUT PAS :

- ▶ Vous obliger à effectuer des **tâches pour lesquelles vous n'êtes pas formé** ou qui ne sont pas en lien avec votre poste ;
- ▶ **Confisquer votre passeport** et autres documents ou biens personnels ;
- ▶ Vous **obliger à quitter le pays ou changer votre statut** ;
- ▶ Vous obliger à travailler si vous êtes **malade ou blessé** ;
- ▶ Vous obliger à payer pour les **frais de votre recrutement** (par exemple, services d'une agence, frais d'EIMT).



Vous DEVEZ :

- ▶ **Travailler pendant la durée de votre emploi** sous la supervision et l'autorité de l'employeur et **accomplir de façon efficiente et sécuritaire les tâches** qui vous sont assignées ;
- ▶ Observer les **règles établies par l'employeur** concernant la sécurité, la discipline ainsi que le soin et l'entretien de la propriété ;
- ▶ Remplir et soumettre votre **déclaration de revenus** (p. 54) ;
- ▶ Travailler au **lieu de travail ou à tout autre endroit fixé par l'employeur et approuvé par le représentant du gouvernement**. Si vous quittez le logement fourni par l'employeur pour un autre logement, vous devez informer l'employeur ou l'établissement commercial à l'avance de la date de départ ;
- ▶ Vous assurer que votre **passeport est valide** pour toute la durée de votre séjour.



Vous ne DEVEZ pas :

Travailler pour aucun autre employeur sans l'approbation de EDSC/Service Canada et/ou du représentant du gouvernement.

Your employer CANNOT:

- ▶ Demand you to perform **tasks for which you are not trained for** or that are not related to your position ;
- ▶ **Confiscate your passport**, other documents or personal property ;
- ▶ **Demand you to leave the country or change your status** ;
- ▶ Force you to work if you are **sick or injured** ;
- ▶ Demand you to pay for **recruitment costs** (for example agency services, EIMT fees).

You MUST:

- ▶ **Work during the entire term of your employment** under the supervision and authority of the employer and **efficiently perform the duties** assigned to you ;
- ▶ Comply by the **rules established by the Employer** regarding safety, discipline, care and property maintenance ;
- ▶ Complete and submit your **income tax return**. (p. 54) ;
- ▶ Work at the **work site or at any other location set by the employer and approved by the government representative**. If you are moving from employer housing to other housing, you may be required to notify the employer or business establishment in advance of the departure date ;
- ▶ Ensure that your **passport is valid** for the duration of your stay.

You MUST not:

Work for another employer without authorization from EDSC/Service Canada and/or a government representative.

Travailleurs agricoles, voir ici
la liste complète de vos droits (FR).



Agricultural workers, see here for a
complete list of your rights (ENG).



Suivez-nous sur Facebook, Instagram et TikTok!
Follow us on Facebook, Instagram, and TikTok!





1.2 Contrat de travail | Work contract

Pour votre protection, vous devez signer un contrat de travail en français ou en anglais (en espagnol dans le cas du PTAS) avec votre employeur (les deux signatures sont nécessaires). L'employeur et vous devez respecter ce contrat. Vous avez le droit d'obtenir une copie originale de votre contrat.

Dans le contrat, il devrait y avoir :

- ▶ La description détaillée de vos tâches ;
- ▶ Le salaire ;
- ▶ Les retenues sur votre salaire (impôts, assurance-emploi, pension de retraite, etc.). Pour les travailleurs du PTAS, des déductions sont permises pour les frais de transport international (voir p.21). Pour les travailleurs du Volet agricole et du Volet des postes à bas salaire, des déductions sont permises pour le coût du logement lorsque celui-ci est fourni par l'employeur (voir p. 41). Pour toute autre déduction de salaire décidée ultérieurement par l'employeur (par exemple, pour se faire rembourser une avance qu'il vous a faite), vous devez donner votre autorisation écrite ;
- ▶ Le nombre d'heures minimum par jour ou par semaine, les périodes de repos et les jours de congé, le montant accordé pour les heures supplémentaires ;
- ▶ Les caractéristiques du logement.

L'employeur devrait vous fournir un document décrivant vos droits et obligations à respecter sur le lieu de résidence et le lieu de travail ainsi que les règles de conduite, de sécurité, de discipline et d'entretien du matériel.

For your protection, you must sign an employment contract in French or English (in Spanish in the case of the SAWP) with your employer (both signatures are required). Both you and your employer must respect this contract. You have the right to obtain an original copy of your contract.

The contract should include:

- ▶ Your detailed job description;
- ▶ The salary;
- ▶ Deductions from your salary (tax, employment insurance, retirement pension, etc.). Deductions for international transportation costs are allowed for SAWP employees (see p.21). For employees in the Agricultural Stream and the Low-Wage Positions Stream, deductions are allowed for the cost of accommodation if this is provided by the employer (see p. 41). For all other salary deductions that the employer subsequently decides to make (e.g. for the repayment of an advance granted to you), you must submit your written authorization;
- ▶ The minimum number of hours per day or per week, rest periods and days off, the amount awarded for overtime;
- ▶ Housing specifications.

The employer should provide you with a document outlining your rights and obligations at home and at work, as well as the rules of conduct, safety, discipline and equipment maintenance.





1.3 Permis de travail | Work permit

Pour travailler au Canada en tant que travailleur étranger temporaire, vous avez besoin d'un permis de travail.



PTAS (Mexique et Caraïbes) : permis valide pour 8 mois entre le 1^{er} janvier et le 15 décembre. Vous ne pouvez pas travailler pour deux entreprises ou faire l'objet d'un transfert entre deux entreprises sans l'accord du gouvernement fédéral (Service Canada). Votre consentement est obligatoire en cas de transfert ou de prolongation du permis initial.



PTET Volet agricole et bas salaire : permis fermé valide pour 12, 24 ou 36 mois. Vous ne pouvez pas travailler pour deux entreprises ou obtenir un nouveau contrat avec une autre entreprise sans l'accord du gouvernement fédéral. Votre consentement est obligatoire en cas de transfert ou de prolongation et la demande doit être faite auprès d'Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada (IRCC).



- Les voyageurs en provenance de certains pays doivent obtenir un visa pour venir au Canada en plus de leur permis de travail. Les travailleurs du Guatemala, du Honduras ou du Salvador obtiennent un visa pour entrées multiples qui leur permet d'entrer au Canada, mais aussi de partir en vacances dans leur pays et de revenir au Canada chez le même employeur.
- Les voyageurs en provenance de certains pays comme la France et la Belgique n'ont pas besoin de visa, mais ont besoin d'une autorisation de voyage électronique en plus de leur permis de travail.

To work in Canada as a temporary foreign worker, you need a work permit.

SAWP (Mexico and Caribbean): permit valid for 8 months between January 1 and December 15. You cannot work for two companies or transfer companies without the agreement of the federal government (Service Canada). Your consent is required for any transfer or extension.

PTET Agricultural and Low-Wage Stream: closed permit, valid for 12, 24 or 36 months. You cannot work for two companies or obtain a new contract with another company without the agreement of the federal government. Your consent is required for any transfer or extension and the request must be made to Immigration, Refugees and Citizenship Canada (IRCC).

- Travellers from certain countries must obtain a visa to come to Canada in addition to their work permit. Workers from Guatemala, Honduras or El Salvador will obtain a multiple entry visa allowing them to enter Canada, but also to go on vacation to their home country and return to Canada while remaining with the same employer.
- Travelers from certain countries such as France and Belgium do not require a visa, but do require an Electronic Travel Authorization (ETA) in addition to their work permit.



1.4 Numéro d'assurance sociale (NAS) Social Insurance Number (SIN)

Le numéro d'assurance sociale (NAS) comporte neuf chiffres. Il faut posséder un NAS afin de travailler légalement au Canada et d'ouvrir un compte bancaire générant des intérêts. **En attendant l'obtention ou la mise à jour de votre NAS, vous avez le droit de travailler et de recevoir un salaire.**

Ce numéro vous permet aussi de produire vos déclarations de revenus et d'accéder à certains programmes et prestations du gouvernement, comme les prestations parentales et de retraite. Présentez votre demande de NAS dans les trois jours suivant le début de votre emploi et assurez-vous de fournir ce numéro à votre employeur dès que vous l'obtenez.

The social insurance number (SIN) has nine digits. You must have a SIN to legally work in Canada and to open an interest-generating bank account. **While you are waiting for you SIN or an update of your SIN, you are entitled to work and to receive wages.**

You can also use this number to file income tax returns and to access certain government programs and benefits, such as parental and retirement benefits. Apply for your SIN within three days of the start date of your employment begins, and make sure to provide this number to your employer as soon as you receive it.

Protégez votre NAS!

C'est un numéro confidentiel que vous ne devez divulguer à personne, sauf à votre employeur ou lorsque la loi l'exige.



Protect your SIN!

It is a confidential number that you must not share with anyone, except your employer or when required by law.

Comment demander un NAS?

En ligne : c'est simple et pratique.

En personne : dans un bureau de Service Canada.

Par la poste : consultez le site WebCanada.ca pour savoir quels sont les documents requis et pour obtenir des renseignements supplémentaires.



How to apply for a SIN?

Online: it's simple and practical.

In person: at a Service Canada office.

By mail: consult the Canada.ca website to find out which documents are required and for additional information.





1.5 Puis-je changer d'employeur? Can I change employers?

Vous avez l'obligation d'honorer votre contrat de travail. **Toutefois, vous avez le droit de chercher un nouvel emploi, tout en maintenant votre prestation de travail chez l'employeur. Votre employeur ne peut vous pénaliser ou menacer de vous déporter pour cela.** Or, il est important de noter que si votre contrat de travail prévoit un terme et que vous quittez avant la fin de celui-ci, votre employeur pourrait vous réclamer des indemnités. Votre nouvel employeur devra obtenir la permission du gouvernement du Canada pour vous embaucher en tant que travailleur étranger temporaire. Vous aurez également à présenter une demande pour un nouveau permis de travail avant de changer d'emploi. Les travailleurs du PTAS (Mexique et Caraïbes) n'ont pas besoin, dans certains cas, d'obtenir un nouveau permis de travail s'ils changent d'employeur.

You are required to fulfill your employment contract. **However, you have the right to look for a new job, while continuing to work for your employer. Your employer cannot penalize you or threaten to deport you for this.** It is important to note, however, that if your employment contract has a fixed term and you leave before it expires, your employer may claim compensation from you. Your new employer will need permission from the Government of Canada to hire you as a temporary foreign worker. You will also have to apply for a new work permit before changing jobs. Workers from the SAWP (Mexico and the Caribbean) do not, in some cases, need to obtain a new work permit if they change employers.

Avant d'entamer des démarches pour changer d'employeur, tentez de trouver un compromis avec votre employeur actuel. Il est important de se parler ! Si cela ne fonctionne pas, sachez qu'il existe des services de médiation qui vous permettront de trouver une entente.



Besoin d'information juridique ? Appelez gratuitement Justice Pro Bono (français, anglais et espagnol).

Before taking any steps to change jobs, try to find a mutual agreement with your current employer. It is important to communicate! If that doesn't work, there are mediation services that can help you reach an agreement.

Need legal information? Call Justice Pro Bono for free (service in English, French and Spanish).

JUSTICE PRO BONO

+1 866 999-4881

+1 438 337-6002

**Formulaire de demande
de service**

Service Request Form





Il existe un permis de travail ouvert pour les travailleurs vulnérables (PTOTV) victimes de violence ou qui risquent de l'être (FR et ANG).

There is an open work permit for vulnerable workers (PTOTV) who are victims of violence or who may be at risk of violence (FR and ENG).



1.6 Que faire si je perds mon emploi ? What if I lose my job?



Si vous êtes en poste depuis 3 mois, votre employeur doit vous donner un préavis avant de mettre fin à votre emploi avant la fin de votre contrat. Si ce n'est pas le cas, il sera dans l'obligation de vous payer pour le préavis que vous n'avez pas reçu (indemnité de fin d'emploi).

Exceptionnellement, votre employeur pourrait mettre fin à votre emploi sans préavis, entre autres en cas de force majeure (par exemple, l'entreprise est détruite par un incendie), parce que vous avez commis une faute grave justifiant un congédiement immédiat (comme un vol ou une fraude) ou si vous avez menti au sujet de vos compétences lors de votre embauche.

Important! Si votre contrat de travail contient un terme fixe et que l'employeur vous congédie sans faute de votre part, avant la fin du terme, vous pourriez également réclamer des dommages équivalant à la rémunération dont vous avez été privé. Si vous perdez votre emploi sans qu'il y ait faute de votre part, ou si vous quittez votre emploi parce que vous êtes victime d'abus, contactez Justice Pro Bono (voir p.18).

If you have been employed for 3 months, your employer must give you notice prior terminating your employment before the end of your contract. If not, your employer will have to pay you for the notice you did not receive (severance pay).

Under exceptional circumstances, your employer may terminate your employment without notice. For example, in the event of circumstances beyond your control (such as, the company is destroyed by a fire), if you commit a serious offence justifying immediate dismissal (such as theft or fraud), or if you lied about your qualifications when you were hired.

Important! If your employment has a fixed term and your employer dismisses you through no fault of your own before the end of the term, you may also be entitled to claim compensation equivalent to the earnings you were deprived of. If you lose your job through no fault of your own, or if you leave your job because you are a victim of abuse, contact Justice Pro Bono (see p.18).



En fin d'emploi, votre employeur doit vous remettre toutes les sommes dues à la dernière paye (salaire, montants liés aux heures supplémentaires et indemnité de vacances, soit 4 % ou 6 %).

At the end of your employment, your employer must give you all owed amounts on your last paycheck (salary, overtime amounts and vacation pay, either 4% or 6%).



Vous pouvez utiliser le Guichet-Emplois du gouvernement du Canada pour rechercher des emplois auprès d'employeurs canadiens qui souhaitent embaucher des TET (FR).

You can use the Government of Canada Job Bank to help you search for jobs from Canadian employers seeking to hire TFWs (ENG).



Suivez-nous sur Facebook, Instagram et TikTok!
Follow us on Facebook, Instagram, and TikTok!





1.7 Transport | Transportation

Transport international :

- ▶ L'employeur doit assumer 100 % du coût du billet d'avion, sauf dans le cadre du programme PTAS* et dans le cas d'un travailleur occupant un poste à haut salaire.

Transport national :

- ▶ L'employeur doit assurer le transport aller-retour gratuitement de votre hébergement à votre lieu de travail (PTAS et Volet agricole).

***Dans le cadre du PTAS** (travailleurs du Mexique et des Antilles), l'employeur peut déduire de votre salaire jusqu'à 50 % du coût de transport international, jusqu'à un maximum de **675\$** (travailleurs du Mexique) ou de **530\$** (travailleur des Antilles). Ce montant est indexé à chaque année. Celui-ci est prélevé à raison de 10 % du salaire brut à partir du premier jour complet de travail (déduction sur la paye) = 50 %.

International transportation:

- ▶ The employer must cover 100% of the airfare cost, except under the **SAWP*** program or in the case of a worker occupying a high-wage position.

Domestic transportation:

- ▶ The employer must provide free round-trip transportation from your living accommodations to your workplace (SAWP and Agricultural Stream).

Under the PTAS program (for workers from Mexico and the Antilles), the company may deduct up to 50% of the cost of international transportation from your salary, up to a maximum of \$675 (for workers from Mexico) or \$530 (for workers from the Antilles). This amount is indexed each year. It is deducted at a rate of 10% of gross salary from the first full day of work (payroll deduction) = 50%.





1.8 Salaire | Salary

16,60 \$ de l'heure : salaire minimum au Québec à partir du 1^{er} mai 2026. Il est révisé chaque année. Vous devriez recevoir le même salaire qu'un Canadien qui fait le même travail que vous.



Le gouvernement fixe le taux minimum par kilogramme pour les cueilleurs de fraises et de framboises. Si les conditions sur le terrain réduisent le rendement, l'employeur doit vous verser au moins le salaire minimum.

Taux minimum du salaire pour les cueilleurs :

- ▶ 🍓 de fraises : **1,32 \$ / kg**
- ▶ 🍷 de framboises : **4,93 \$ / kg**

\$16.60 per hour: minimum wage in Quebec **effective May 1, 2026**. It is revised every year. You should receive the same salary as a Canadian citizen doing the same job you do.

The government sets the minimum rate per kilogram for strawberry and raspberry pickers. If field conditions reduce output, the employer must pay you at least the minimum wage.

Minimum wage for pickers:

- ▶ 🍓 strawberries: **\$1.32 / kg**
- ▶ 🍷 raspberries: **\$4.93 / kg**

Lors de votre embauche, l'employeur a un mois pour vous remettre votre première paie. Ensuite, elle doit être versée à intervalles réguliers de maximum 16 jours. Si votre paie tombe un jour férié, elle doit être versée le jour ouvrable précédent. Chaque fois que vous recevez une paie, vous recevez en même temps un bulletin de paie que vous devez conserver.



When you are hired, an employer has one month to give you your first paycheck. After that, it must be paid at regular intervals of up to 16 days. If your payday falls on a holiday, it must be paid on the previous business day. Each time you receive a paycheck, you will also receive a pay statement, which you must keep.



Exemple de bulletin de paie (FR)

Sample pay statement (ENG)



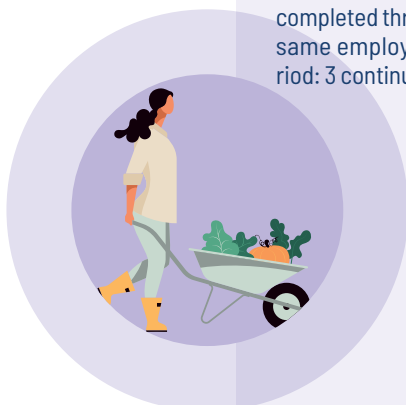


Une indemnité de vacances vous sera remise à la fin de votre contrat.

- ▶ **4%** de votre salaire brut de l'année de référence si vous avez travaillé moins d'un an (durée des vacances : 1 jour par mois travaillé en continu).
- ▶ **4%** de votre salaire brut de l'année de référence si vous avez travaillé de un à trois ans en continu (durée des vacances : 2 semaines continues).
- ▶ **6%** de votre salaire brut de l'année de référence si vous avez complété trois années de référence continues chez le même employeur (durée des vacances : 3 semaines continues).

▶ A vacation allowance will be given to you at the end of your contract.

- ▶ **4%** of your gross salary for the reference year if you have worked continuously for less than one year (duration of the vacation: 1 day per month worked continuously).
- ▶ **4%** of your gross salary for the reference year if you have worked continuously for one to three years (duration of vacation: 2 continuous weeks).
- ▶ **6%** of your gross salary for the reference year if you have completed three years with the same employer (vacation period: 3 continuous weeks).



1.9 Horaires de travail | Working hours

+ de 40 heures par semaine = heures supplémentaires payées au taux d'un et demi (+50 %)*.

*Sauf pour les travailleurs agricoles (ceux qui travaillent le sol, la terre, qui font de la production de cultures ou l'élevage d'animaux sont payés à taux fixe), les travailleurs affectés à la mise en conserve, à l'emballage et à la congélation des fruits et des légumes pendant la période des récoltes, les travailleurs dans les établissements de pêche, de transformation ou de mise en conserve du poisson et les gardiens de personnes.

40+ hours per week = overtime paid at one and a half rate (+50%)*.

*With the exception of agricultural workers (those who work in the fields, produce crops or raise animals are paid at a fixed rate), workers engaged in the canning, packaging and freezing of fruit and vegetables during the harvest period, workers in fish processing or canning facilities, and caregivers.





Si vous travaillez dans un de ces secteurs, mais que vous êtes appelé à faire des tâches connexes (par exemple, du déneigement, de la vente de produits hors de la ferme ou de la livraison de produits), le travail effectué à compter de la 41^e heure devra être rémunéré à taux et demi.

Si vous avez droit au paiement des heures supplémentaires, vous pouvez demander à votre employeur de remplacer le paiement de vos heures supplémentaires par un congé. Dans ce cas, le taux et demi est appliqué aux heures de congé plutôt qu'au taux horaire

Retrouvez les particularités pour d'autres types d'emploi ici (FR).



Find the particularities of other types of jobs here (ENG).



15 minutes

L'employeur doit vous payer s'il vous demande d'arriver de 10 à 15 minutes avant votre quart de travail ou de partir de 10 à 15 minutes après.



3 heures

Même si vous avez travaillé moins de trois heures, votre employeur doit vous payer trois heures au taux horaire habituel si votre quart de travail prévu était de plus de trois heures sauf si des circonstances exceptionnelles font en sorte que le travail cesse subitement (par exemple la météo pour le travail agricole).

Training and probationary period

During the training or probationary period required by the employer, you are considered an employee; this time must therefore be paid.

15 minutes

An employer must pay you if you are asked to arrive 10 to 15 minutes before your shift or leave 10 to 15 minutes after.

3 hours

Even if you have worked less than three hours, your employer must pay you for three hours at the usual hourly rate if your scheduled shift was longer than three hours unless exceptional circumstances cause the work to stop suddenly stop (for example weather during agricultural work).

Formation et période d'essai

Pendant la formation exigée par l'employeur ou la période d'essai, vous êtes considéré comme étant au travail; ce temps doit donc être payé.



Réunions

Si vous devez assister à une réunion, cela est considéré comme du temps travaillé.



Déplacements

Si votre employeur vous demande de vous déplacer d'un lieu de travail à un autre, votre temps doit être payé.

Meetings

If you must attend a meeting, it is considered time that you worked.

Travels

If your employer requires you to travel from one work location to another, your time must be paid.

Il est important de noter vos heures de travail dans un cahier pour vous assurer que votre paie correspond au nombre d'heures travaillées. Des pages vierges sont disponibles à la fin du guide.

It is important to record your work hours in a notebook to ensure that your paycheck matches the number of hours worked. Blank pages are available at the end of the guide.



1.10 Repos, vacances, jours fériés, congé de maladie | Rest, vacation, holidays, sick days

32 heures consécutives

C'est la période de repos hebdomadaire à laquelle vous avez droit. Pour les travailleurs agricoles, le congé peut être reporté, une fois, à la semaine suivante, si vous êtes d'accord.

32 consecutive hours minimum

This is the weekly rest period to which you are entitled. For agricultural workers, the rest period can be postponed once to the following week, if you agree.



30 minutes

Après 5 heures de travail, vous devez avoir au moins 30 minutes de pause pour manger. Cette pause n'est pas payée, à moins que vous ne deviez rester en service pendant ce temps.

30 minutes

After 5 hours of work, you must have at least a 30-minute break to eat. This break is unpaid unless you are required to remain on duty during this time.



10 minutes

PTAS (Mexique et Caraïbes) seulement : l'employeur doit offrir deux périodes de repos de dix minutes chacune, la première en avant-midi et la deuxième en après-midi, payées.

10 minutes

SAWP (Mexico and Caribbean) only: the employer must provide you with two rest periods of ten minutes each, the first in the morning and the second in the afternoon. Each one is paid.



Pour les autres travailleurs : L'employeur n'est pas obligé de donner des pauses, mais quand il le fait, il doit les payer et les inclure dans le calcul des heures travaillées.

For other workers: The employer is not obliged to provide breaks, but if they do, they must pay for them and include them in the calculation of working hours.





Vacances payées. Chaque année, vous devez avoir des vacances payées. Voyez le nombre de semaines auxquelles vous avez droit ici (FR).



Paid vacation. Each year, you must have paid vacation time. See how many weeks you are entitled to here (ENG).



Jours fériés

Les jours fériés sont fixés par la loi et sont payés. Lorsque vous travaillez une journée fériée, vous avez droit à votre salaire pour la journée travaillée et, selon le choix de votre employeur, à une indemnité pour jour férié ou à un congé compensatoire payé qui doit être pris dans les 3 semaines qui précèdent ou qui suivent le jour férié.



Jours fériés, chômés et payés

- ▶ 1^{er} janvier (jour de l'An)
- ▶ Vendredi saint ou le lundi de Pâques, au choix de l'employeur
- ▶ Lundi qui précède le 25 mai (Journée nationale des patriotes)
- ▶ 24 juin (Fête nationale du Québec), 25 juin si la Fête nationale tombe un dimanche et que le travailleur est habituellement en congé le dimanche.
- ▶ 1^{er} juillet ou, si c'est un dimanche, le 2 juillet (Fête du Canada)
- ▶ 1^{er} lundi de septembre (Fête du Travail)
- ▶ 2^e lundi d'octobre (Action de grâces)
- ▶ 25 décembre (jour de Noël)

Public holidays

Public holidays are established by law and are paid. If you work on a public holidays, you are entitled to your salary for the day worked and, at your employer's discretion, public holidays pay or paid compensatory leave, which must be taken within three weeks before or after the public vacation.

Paid holidays

- ▶ January 1st (New Year's Day)
- ▶ Good Friday or Easter Monday, as chosen by the employer
- ▶ Monday before May 25 (National Patriots Day)
- ▶ June 24, if it is a Sunday, June 25 (Quebec's national Holiday)
- ▶ July 1st or, if it is a Sunday, July 2nd (Canada Day)
- ▶ 1st Monday of September (Labour Day)
- ▶ 2nd Monday in October (Thanksgiving)
- ▶ December 25 (Christmas Day)

Les particularités suivantes s'appliquent aux salariés de l'industrie du vêtement :

- ▶ 2 janvier est un jour férié, chômé et payé ;
- ▶ Vendredi saint et le lundi de Pâques sont tous deux des jours fériés, chômés et payés.



The following special aspects apply to employees in the clothing industry:

- ▶ January 2 is a paid holiday
- ▶ Good Friday and Easter Monday are both statutory paid holidays.



Maladie

Votre emploi est protégé si vous devez vous absenter du travail pour cause de maladie ou obligations familiales. Cette protection est accordée pour 26 semaines par période de 12 mois. Si vous avez travaillé plus de trois mois pour le même employeur, les deux premiers jours d'absence pour cause de maladie ou d'obligations familiales seront rémunérés. Si votre absence est liée à un accident de travail, consultez la section sur la santé et la sécurité du travail.

Illness

The law protects you if you are forced to miss work due to illness or family responsibilities. If you have worked more than three months for the same employer, the first two days of absence due to illness or family responsibilities are paid. Your employer may ask you for documentation to support your absence. If your absence is due to a work-related accident, consult the section on health and safety section.



Refus de travailler des heures supplémentaires

Dans certaines circonstances, vous avez droit de refuser de travailler plus de 2 heures au-delà de vos heures habituelles, ou plus de 14 heures par période de 24 heures ou plus de 50 heures par semaine. Vous avez aussi le droit de refuser de travailler pendant une journée qui n'était pas prévue à votre horaire de travail, si vous n'avez pas été informé 5 jours à l'avance, sauf si la nature de vos fonctions exige que vous soyez disponible (par exemple sur appel), ou si vous êtes un travailleur agricole.

Refusing to work overtime

Under certain circumstances, you have the right to refuse to work more than 2 hours beyond your normal working hours, or more than 14 hours in any 24-hour period, or more than 50 hours per week. You also have the right to refuse to work on a day you were not originally scheduled, if you were not notified 5 days in advance, unless the nature of your duties requires you to be available (for example, on call), or if you are an agricultural worker.

Liberté de circulation

En dehors de vos heures de travail, vous avez la liberté de circuler librement à l'extérieur de l'entreprise, de jouer au soccer, d'aller manger au restaurant, d'aller à l'épicerie, de visiter une autre ville si vous voulez. Votre employeur ne peut restreindre vos déplacements ou imposer un couvre-feu. Il peut vous offrir de faire vos courses à votre place ou d'établir un horaire pour les courses, mais vous êtes en droit de refuser.



Mobility rights

Outside of work hours, you have the freedom to freely roam outside the workplace, play soccer, eat out, go to the grocery store, even visit another city if you want. Your employer cannot restrict your movements or impose a curfew. They can offer to do shopping for you or set up shopping schedule, but you have the right to refuse.



1.11 Agences de recrutement | Recruiting agencies

Si votre employeur vous a embauché en utilisant les services d'une agence de recrutement de travailleurs étrangers temporaires, sachez que celle-ci doit être titulaire d'un permis d'exercice délivré par la CNESST. **L'agence n'a pas le droit de vous réclamer des frais de recrutement.** Elle doit également vous remettre un document décrivant les conditions de travail liées à l'emploi telles que le salaire, le nom et les horaires de travail et mentionnant les coordonnées de l'employeur.

If your employer has hired you using the services of a temporary foreign worker recruitment agency, be aware that the agency must be licensed by the CNESST. **The agency is not entitled to charge you any recruitment fees.** The agency must also provide you with a document describing the conditions of the job, such as salary, name and working hours, as well as the employer's contact information.

Consultez la liste des titulaires de permis ici (FR).

Consult the list of license holders here (FR).





Prenez garde aux intermédiaires qui embauchent des travailleurs pour le compte d'entreprises et qui opèrent illégalement. Il est interdit de travailler pour quiconque sans détenir de permis de travail. Par ailleurs, vous courez le risque de vous retrouver dans de mauvaises conditions de travail et, de plus, sans aucune protection.

Beware of illegal middlemen who allegedly hire workers on behalf of companies and operate illegally. It is illegal to work for anyone without a work permit. Additionally, you run the risk of finding yourself in bad working conditions and, more importantly, without any protection.

Pour plus d'informations sur vos droits et obligations, consultez les documents de la CNESST disponibles en français et en anglais (FR et ANG).

For more information on your rights, please consult the CNESST documents in English and in French (ENG and FR).



La Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail, soit la CNESST, est l'organisme auquel le gouvernement du Québec a confié la promotion des droits et des obligations en matière de travail. Elle en assure le respect auprès des travailleuses et travailleurs et des employeurs québécois.

Si vous avez des questions à propos de vos conditions de travail (santé et sécurité au travail et normes du travail) :



www.cnesst.gouv.qc.ca ☎ +1 844 838-0808

The Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESST) is the organization to which the Quebec government has entrusted the overseeing of workplace rights and obligations. It ensures that these rights and obligations are respected by Quebec workers and employers.

If you have any questions about your working conditions (health, safety and labor standards):

www.cnesst.gouv.qc.ca ☎ +1 844 838-0808

2

Santé et sécurité au travail

Occupational health and safety





2.1 Le droit de travailler dans un milieu sécuritaire

The right to work in a safe environment

Votre travail est sécuritaire si :


- ▶ Votre employeur s'est assuré que votre milieu de travail est équipé et aménagé de façon sécuritaire ;
- ▶ Vous recevez la formation, l'entraînement et la supervision adéquats pour accomplir votre travail et utiliser la machinerie et le matériel de façon sécuritaire ;
- ▶ Votre employeur s'est assuré que l'organisation du travail, les méthodes et les techniques utilisées pour accomplir votre travail sont sécuritaires et ne portent pas atteinte à votre santé ;
- ▶ Votre employeur fournit gratuitement l'équipement de protection individuelle (gants, bottes de sécurité, casque, masque respiratoire, lunettes, etc.) adapté et en bon état pour effectuer vos tâches et s'assure que vous l'utilisez ;
- ▶ Vous êtes informé sur les risques présents dans votre milieu de travail et des mesures de prévention mis à votre disposition. Votre employeur doit s'assurer que ces informations sont bien comprises, particulièrement dans le cas où le français n'est pas votre langue maternelle ;
- ▶ Votre employeur identifie, contrôle et élimine les risques pouvant affecter votre santé et votre sécurité ;

Votre employeur prend les mesures nécessaires pour prévenir le harcèlement psychologique ou sexuel, ou les situations de violence physique ou psychologique, dont la violence conjugale, familiale ou à caractère sexuel.

Your work is safe if:

- ▶ Your employer has ensured that your workplace is safely equipped and adequately set up;
- ▶ You are properly trained, educated and supervised to do your job and use the corresponding machinery and equipment in a safe manner;
- ▶ Your employer has ensured that your workflow, methods and techniques used to do your job are safe and that these do not affect your health;
- ▶ Your employer provides free and proper personal protective equipment (gloves, safety boots, helmet, breathing mask, goggles, etc.) and that is in good condition for your work and ensures that you use it;
- ▶ You will be informed about the potential risks at your workplace and the preventive measures at your disposal. Your employer must ensure that this information is clearly understood, especially if French is not your first language;
- ▶ Your employer identifies, controls and eliminates risks that could affect your health and safety;

Your employer takes the necessary measures to prevent psychological or sexual harassment, or situations of physical or psychological violence, including spousal, family or sexual violence.



Vous avez le droit de refuser d'exécuter une tâche si vous avez des motifs raisonnables de croire que l'exécution de ce travail vous expose à un danger pour votre santé, votre sécurité ou votre intégrité physique ou psychologique ou peut avoir l'effet d'exposer une autre personne à un semblable danger. Votre employeur ne peut vous congédier, vous suspendre ou vous déplacer, exercer à votre endroit des mesures discriminatoires ou de représailles ou vous imposer toute autre sanction pour le motif que vous avez exercé votre droit.

You have the right to refuse to perform a given task if you have reasonable cause to believe that doing so will jeopardize your health, safety or physical or mental well-being or may possibly expose another person to similar danger. Your employer may not discharge, suspend or relocate you, discriminate against you, retaliate against you or impose you any other penalty on you because you have exercised such right.



Que se passe-t-il si je crois qu'une tâche est dangereuse ?

Si vous croyez qu'une tâche est non sécuritaire ou dangereuse, vous devez :



1. Aviser immédiatement votre supérieur ou un représentant de l'employeur ;
2. Expliquer en quoi il y a danger, selon vous, et pourquoi vous refusez d'exécuter le travail ;
3. Rester disponible sur les lieux de travail pour exécuter d'autres tâches ;
4. Évaluer la situation avec votre employeur et proposer ensemble des solutions ;
5. Si aucune solution n'est réalisable, l'intervention d'un inspecteur de la CNESST peut être sollicitée ;
6. L'inspecteur déterminera si le refus est justifié.



Si votre employeur ne juge pas le travail dangereux, mais que vous n'êtes pas d'accord, communiquez avec un inspecteur ou une inspectrice de garde à la CNESST en composant le **+1 844 838-0808**, option 1. Votre signalement sera traité de manière anonyme.

What happens if I think a task is dangerous?

If you believe a task is unsafe or dangerous, you should:

1. Notify your supervisor (or an employer representative) immediately;
2. Explain why you are refusing to do the given task (what is the danger?);
3. Remain available at the worksite to perform other duties;
4. Assess the situation with your employer and agree on possible mutual solutions;
5. If no solution is feasible, the intervention of a CNESST inspector may be requested;
6. The inspector will determine if the refusal is justified.

If your employer does not consider the work dangerous, but you do not agree, contact a CNESST inspector on call at **+1 844 838-0808**, option 1. Your report will be treated anonymously.



2.2 Que se passe-t-il si je me blesse au travail ? What happens if I get injured at work?

L'accident de travail

C'est un événement imprévu et soudain qui survient par le fait ou à l'occasion de son travail et qui entraîne une blessure. La seule survenance d'une douleur au travail ne peut constituer une lésion professionnelle.

Work-related accident

This is an unexpected and sudden event that occurs as a result of or during work, resulting in injury. The mere occurrence of pain at work does not constitute an occupational injury.

Si vous vous blessez, vous devez :



1. Aviser dès que possible votre supérieur ou un représentant de l'employeur ;



2. Consulter immédiatement un professionnel de la santé qui a charge pour recevoir les soins médicaux, demander une attestation à ce dernier ;



3. Respecter les consignes du professionnel de la santé qui a charge et la date de votre retour au travail, s'il y a lieu ;

4. Remettre une copie de l'attestation médicale à votre employeur ;

5. Remplir la réclamation du travailleur pour recevoir le remboursement de certains frais ou demander des indemnités ;



6. Passer les examens médicaux demandés recommandés par le professionnel de la santé qui a charge ;

7. Suivre tous les traitements prescrits par le médecin ;

If you get injured, you should:

1. Notify your supervisor (or an employer representative) as soon as possible;

2. Seek immediate medical attention, request a certificate from the health-care professional in charge;

3. Follow the the health-care professional in charge's instructions and the return-to-work date (if applicable);

4. Give a copy of the medical certificate to your employer;

5. Fill out the worker's claim form to receive reimbursement for certain expenses or to request indemnities;



6. Complete the requested medical examinations;

7. Follow all treatments prescribed by the the health-care professional in charge;





8. Passer les évaluations médicales demandées par la CNESST ou par l'employeur, s'il y a lieu;
9. Aviser la CNESST de tout changement survenant à votre état de santé.



Si vous vous blessez au travail et si vous devez vous rendre à l'hôpital, à la clinique ou même à la maison après votre accident, **c'est à votre employeur d'assumer les frais de transport** (ambulance, taxi, transport en commun, etc.).

8. Complete any medical examinations requested by the CNESST or by the employer, if applicable;
9. Notify the CNESST of any change in your health.

If you are injured at work and must go to the hospital, clinic or even home after your accident, **your employer must pay for transportation** (ambulance, cab, public transport, etc.).



Vous avez droit à des indemnités à la reprise de votre poste (ou équivalent) lorsque vous serez guéri. Tous les détails ici (FR).



Once you have recovered, you are entitled to compensation and to return to your job or equivalent when you are healed. All the details here (ENG).



Pour obtenir le remboursement de frais (produits ou médicaments prescrits, services médicaux) ou pour recevoir des indemnités de remplacement du revenu si vous vous êtes absenté du travail pendant plus de 14 jours :

- ▶ Remplissez la réclamation du travailleur;
- ▶ Transmettez-la à la CNESST avec votre attestation médicale et les originaux de vos reçus et de vos pièces justificatives;
- ▶ Remettez une copie de la réclamation du travailleur à votre employeur, s'il y a lieu.

To obtain reimbursement for expenses (prescription products or drugs, medical services) or to receive income compensation if you are absent from work for more than 14 days:

- ▶ Complete the worker's claim;
- ▶ Forward it to the CNESST along with your medical certificate and original receipts, as well as any other supporting documents;
- ▶ Give a copy of the worker's claim to your employer, if applicable.



2.3 Que se passe-t-il si je crois être atteint d'une maladie professionnelle?

What happens if I think I have a work-related illness?

La maladie professionnelle

C'est une maladie causée par le travail, soit par l'environnement de travail (par exemple, un environnement bruyant) ou par les tâches liées à celui-ci (par exemple, la répétition d'un geste identique sur une longue période, avec de très courtes périodes de récupération).

Work-related illness

This is an illness caused by work, either by the work environment (for example, a noisy environment) or by work-related tasks (for example, repeating the same action over a long period of time).



Si vous croyez être atteint d'une maladie par le fait ou à l'occasion du travail, vous devez :

1. Consulter un professionnel de la santé qui a charge et recevoir une attestation médicale ;
2. Aviser dès que possible votre supérieur immédiat (ou son représentant) et lui remettre une copie de l'attestation médicale ;
3. Remplir la réclamation du travailleur,



ainsi que l'annexe à la réclamation correspondant à votre situation médicale



et transmettre tous les documents pertinents ;

4. Passer les examens médicaux demandés ;



If you believe you have a work-related illness, you must:

1. Consult a doctor and receive a medical certificate;
2. Notify your immediate supervisor (or representative) as soon as possible and provide a copy of the medical certificate;
3. Complete the worker's claim,



as well as the appendix to the claim corresponding to your medical situation



and submit all relevant documents;

4. Complete the requested medical examinations;





5. Suivre tous les traitements prescrits par le professionnel de la santé qui a charge ;
6. Passer les évaluations médicales demandées par la CNESST ou par l'employeur, s'il y a lieu ;
7. Suivre la procédure déterminée par la CNESST.

5. Follow all treatments as prescribed by the health-care professional in charge;
6. Complete any medical examinations requested by the CNESST or by the employer, if applicable;
7. Follow the procedure determined by the CNESST.



2.4 Caméras de surveillance | Surveillance cameras

L'employeur peut utiliser des caméras uniquement pour la sécurité ou pour contrer le vol et le vandalisme. Elles ne doivent pas être utilisées pour contrôler la vie des travailleurs. Elles ne doivent pas être placées dans les salles de bain ou les vestiaires du lieu de travail, ni dans les logements des travailleurs

An employer may use cameras only for security purposes or to prevent theft and vandalism. They cannot be used to monitor workers' lives. They may not be placed in bathrooms or changing rooms at the workplace or in employees' accommodation.



2.5 Vous aussi, vous avez des responsabilités You also have responsibilities

Prenez connaissance du programme de prévention établi par votre employeur, s'il en a un.

Review your employer's prevention program, if available.

- ▶ Protégez votre santé, votre sécurité et votre intégrité physique et psychologique :
 - Respectez les procédures et les méthodes de travail sécuritaires.
 - Portez les équipements de protection individuelle (EPI) fournis par l'employeur.
 - Vous devez savoir quoi faire en cas d'accident du travail ou de maladie professionnelle.
- ▶ Ne mettez pas en danger la santé, la sécurité ou l'intégrité physique ou psychologique des autres personnes (collègues, sous-traitants, etc.).
 - Ne travaillez pas avec les facultés affaiblies par la drogue, l'alcool ou une substance similaire.

- ▶ Protect your health, safety and physical and psychological integrity:
 - Follow safe work procedures and methods.
 - Wear the personal protective equipment (PPE) provided by the employer.
 - You must know what to do in case of a work-related accident or illness.
- ▶ Do not jeopardize the health, safety or physical or psychological integrity of others (co-workers, subcontractors, etc.).
 - Do not work under the influence of drugs, alcohol or a similar substance.



- ▶ Faites les examens de santé exigés pour l'application de la Loi sur la santé et sécurité du travail.
- ▶ Participez à l'identification et à l'élimination des risques d'accidents du travail et de maladies professionnelles sur le lieu de travail, y compris ceux relatifs à la violence physique ou psychologique. Signalez à votre employeur :
 - Tout accident et incident de travail et maladie;
 - Toute situation à risque ou dangereuse;
 - Toute circonstance de violence ou harcèlement.
- ▶ Collaborez avec le comité de santé et de sécurité (CSS) et, le cas échéant, avec le comité de chantier, ainsi qu'avec toute personne chargée de l'application de la loi sur la santé et la sécurité du travail.



Attention! L'état d'une personne, sous l'influence de l'alcool, de la drogue ou de substances similaires, peut représenter un risque d'accident dans un milieu de travail. Par exemple, un travailleur ou un employeur avec les facultés affaiblies peut voir ses réflexes diminuer ou sa capacité d'attention réduite. Son état peut représenter un risque pour lui-même ou pour les autres personnes qui l'entourent.



Vous travaillez sous la chaleur?

- ▶ Buvez au moins un verre d'eau toutes les 20 minutes.
- ▶ Prenez des pauses à l'ombre ou dans un lieu frais.
- ▶ Couvrez-vous la tête.
- ▶ Prévenez votre employeur si vous constatez un comportement anormal chez un collègue.
- ▶ Soyez très prudent si vous prenez des médicaments ou si vous avez une maladie.

- ▶ Take the health exams required by the application of the Occupational Health and Safety Act.
- ▶ Actively participate in the identification and elimination of workplace injury and illness hazards, including those related to physical or psychological abuse. Report these to your employer:
 - All work-related accidents, incidents and illnesses.
 - Any hazardous or dangerous situation.
 - Any occurrence of violence or harassment.
- ▶ Cooperate with the health and safety committee (HSC) and, where applicable, with the worksite committee, as well as with any person responsible for the enforcement of occupational health and safety legislation.

Warning! A person's condition under the influence of alcohol, drugs or similar substances may cause an accident at the workplace. For example, an impaired worker or employer may have decreased reflexes or reduced attention span. Their condition may represent a risk to themselves or to those around them.

Are you working in hot weather?

- ▶ Drink at least one glass of water every 20 minutes.
- ▶ Take breaks in the shade or in a cool place.
- ▶ Cover your head.
- ▶ Tell your employer if you notice any abnormal behaviour from a colleague.
- ▶ Be very careful if you are taking any medication or have an illness.



Toutes les informations sur le coup de chaleur et sa prévention ici (FR).

All the information on heat stroke prevention here (FR).



Vous êtes travailleur agricole? Consultez les mesures de prévention des principaux risques du secteur de l'agriculture (FR).

Are you an agricultural worker? Consult the preventive measures for the main hazards in the agricultural sector (ENG).



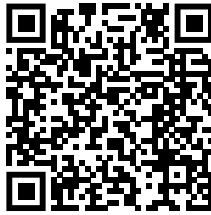
La santé et sécurité au travail sont très importants.

Occupational health and safety is very important.



**Inscrivez-vous
à l'infolettre!**

**Subscribe to our
newsletter!**



infotetquebec.com

3

Logement | Housing



Pour les TET agricoles, les employeurs doivent fournir un logement convenable (ne nécessitant pas de réparations majeures). Pour les TET à bas salaire, les employeurs doivent les aider à se trouver un logement abordable et convenable, ou leur fournir un hébergement. Le logement peut être sur le lieu de travail (par exemple un dortoir) ou hors site (par exemple un établissement commercial). Les employeurs doivent s'assurer que le taux d'occupation pour chacun des logements n'excède pas le taux d'occupation maximal permis.

For agricultural TFWs, employers must provide adequate housing (not requiring major repairs). For low-wage TFWs, employers must help them find suitable, affordable housing, or provide them with accommodations. Housing can be onsite (e.g., dormitory) or offsite (e.g., commercial facility). Employers must ensure that the occupancy rate for each unit does not exceed the maximum occupancy rate allowed.



3.1 Normes minimales de logement Minimum Housing Standards



Il se peut que même si le logement respecte les normes minimales, il vous semble inadéquat. Si vous pensez que votre logement ne répond pas à vos besoins, parlez-en d'abord à votre employeur. Si votre demande n'est pas prise en considération, vous pouvez faire un signalement à Service Canada en composant le **+ 1 866 602-9448**.



PTAS (travailleurs agricoles du Mexique et des Caraïbes)

Aucuns frais ne doivent être exigés pour le logement.



PTET VOLET AGRICOLE

30\$/semaine par travailleur, maximum*

*sauf pour les logements hors site (pas sur la ferme) de travailleurs agricoles qui occupent des postes de gestionnaires, entrepreneurs ou superviseurs : **30 % du salaire brut mensuel** du TET, maximum.

BAS SALAIRE

- ▶ **Si le logement est fourni par l'employeur** : Entre **33,51 \$** et **60,29 \$** /semaine, selon le type d'hébergement
- ▶ **Si l'employeur aide le travailleur à trouver un logement convenable et abordable** : Abordable = **30 % du salaire brut mensuel** du TET, maximum.

It is possible that even if housing meets minimum standards, it is inadequate. If you feel that your accommodation does not meet your needs, talk to your employer first. If your request is not taken into consideration, you can report it to Service Canada by calling **+ 1 866 602-9448**.

SAWP (Mexican and Caribbean Agricultural Workers)

No fees should be charged for housing.

TFW AGRICULTURAL COMPONENT \$30/week per worker, maximum*

*Except in the case of off-site housing (not on the farm) for agricultural workers in managerial, contractor, or supervisory positions: 30% of the TET's gross monthly wage, maximum..

LOW SALARY

- ▶ **If housing is provided by the employer**: Between **\$33.51** and **\$60.29** per week, depending on the type of housing.

If the employer assists the worker in finding suitable and affordable housing: Affordable = **30% of the TET's gross monthly wage**, maximum.



Vous devez conserver le logement fourni par l'employeur ou son agent dans le même état de sûreté, d'hygiène et de fonctionnalité que lorsque vous l'avez reçu.

You must keep the accommodations provided by the employer or its agent in the same safe, sanitary and functional conditions as when you received it.



Proche aidant

Si vous êtes un aide familial et que vous demeurez dans la résidence principale de votre employeur, celui-ci ne peut pas vous charger des frais pour le loyer ou les repas. Il doit vous offrir une chambre privée et meublée qui :

Caregiver

► If you are a caregiver and you live in your employer's main residence, your employer cannot charge you for rent or meals. He must provide you with a private and furnished room that:



- A une porte munie d'une serrure et d'un verrou de sécurité à l'intérieur, et qui comporte une fenêtre;
- Respecte les normes de sécurité de la municipalité et de la province.

- Has a door with a lock and a safety latch on the inside, and a window;
- Meets municipal and provincial/territorial safety standards



Votre logement doit comprendre :

- Un système de chauffage;
- Un éclairage convenable;
- Une bonne ventilation;
- Des équipements de base : réfrigérateur, four à micro-ondes, cuisinière et four, laveuse et sècheuse (ou transport vers une buanderie locale une fois par semaine et doit verser 16\$ par semaine pour les frais aux travailleurs du PTAS seulement), ustensiles;
- Une salle de bain avec douche, lavabo et toilette dans le bâtiment;
- De l'eau potable;
- De l'eau chaude et de l'eau froide;
- Du mobilier de base (table, chaises, canapé, étagères);

Your home must include:

- A heating system;
- Proper lighting;
- Proper ventilation;
- Basic appliance and household items: refrigerator, microwave, stove and oven, washer and dryer (or transportation to a local laundromat once a week and must pay \$16 per week towards expenses for SAWP workers only), utensils;
- A bathroom with shower, sink and toilet within the building;
- Drinking water;
- Hot and cold water;
- Basic furniture (table, chair, sofa, shelves);





- ▶ Une chambre seule ou partagée avec d'autres travailleurs (lit avec matelas, rangement, literie, serviettes);
 - ▶ Un service téléphonique;
 - ▶ Internet sur demande au propriétaire.
- ▶ A private room or a room shared with other workers (bed with mattress, storage, bedding, towels);
 - ▶ Telephone service;
 - ▶ Internet can be requested to owner.



Informez le propriétaire de tout bris ou défectuosité pour votre sécurité et votre confort.

For your safety and comfort, inform the owner of any breakage or defect.



L'employeur n'a pas le droit de faire de visite surprise, sauf en cas d'urgence. Il doit vous prévenir.

An employer does not have the right to make a surprise visit, except if it is an emergency. He must inform you.



3.2 Prévention des incendies | Fire prevention

- ▶ Surveillez toujours les objets chauffants comme le fer à repasser et la cuisinière pendant qu'ils sont en fonction.
 - ▶ En cuisine, gardez le couvercle de la casserole à portée de main et utilisez une minuterie pour calculer le temps de cuisson des aliments.
 - ▶ Ne placez jamais d'objets combustibles sur le dessus de la cuisinière ou dans le four.
 - ▶ Évitez d'utiliser en permanence une rallonge pour brancher les appareils de chauffage d'appoint.
 - ▶ Assurez-vous que les fils des appareils électriques ne sont pas brisés.
 - ▶ Dégagez les sorties et les escaliers en tout temps. Gardez vos objets personnels comme vos lunettes, votre appareil auditif, votre téléphone et vos clés près du lit, au cas où vous devriez évacuer rapidement pendant la nuit.
 - ▶ Ne retirez pas les détecteurs de fumée.
- ▶ Always keep an eye on hot items such as irons and stoves while they are being used.
 - ▶ When cooking, keep the pot lid nearby and use a timer to calculate the cooking time for food.
 - ▶ Never place combustible objects on top of the stove or in the oven.
 - ▶ At all times, avoid using an extension cord to plug in space heaters.
 - ▶ Make sure that electrical appliance wires are not broken.
 - ▶ Keep exits and stairways clear at all times. Keep personal items such as glasses, hearing aids, phones and keys near your bed in case you need to quickly evacuate at night.
 - ▶ Do not remove smoke detectors.

4

Quand ça tourne mal

When things go wrong





4.1 Harcèlement | Harassment

Qu'est-ce que le harcèlement ?

Mots ou gestes hostiles (agressifs, menaçants) qui se répètent, minent votre dignité ou votre intégrité physique et émotionnelle, et font en sorte que votre milieu de travail est néfaste. Un seul acte grave pourrait aussi être considéré comme du harcèlement s'il a des conséquences négatives durables (ex. violence, menaces).

Ne constitue pas du harcèlement: le conflit de personnalité, l'exercice raisonnable du droit de gestion par l'employeur et le stress en relation avec le travail.

Votre employeur a l'obligation d'adopter des mesures pour éviter le harcèlement. Il doit intervenir s'il a connaissance d'une situation de harcèlement. Il doit aussi établir une politique de prévention du harcèlement au travail, la diffuser et la rendre accessible.

What is harassment?

Hostile (aggressive, threatening) words or actions that repeatedly undermine your dignity or physical, psychological or emotional integrity, or cause your work environment to be harmful.

The following acts are not considered harassment: personality conflicts, reasonable employer management rights and work-related stress.

Your employer has an obligation to take steps to prevent harassment and must intervene if it becomes aware of a situation of harassment. It must also establish a policy to prevent harassment in the workplace.



Consultez la documentation de la CNESST à propos du harcèlement (FR).

Consult the CNESST documentation on harassment (ENG).



4.2 Signaler un abus | Reporting an abuse

N'oubliez pas que vous avez **LES MÊMES DROITS** que tous les travailleurs au Canada. Si votre employeur ne respecte pas vos droits, demandez d'abord à le rencontrer pour clarifier la situation. Ainsi, peut-être que le problème peut être réglé sans avoir à porter plainte. Si la situation ne s'améliore pas, vous devez la dénoncer.

Remember, you have **THE SAME RIGHTS** as all workers in Canada do. If your employer is not respecting your rights, ask to meet with them first to clarify the situation. That way, maybe the problem can be resolved without having to file a complaint. If the situation does not improve, you should report it.





Exemples de situations à dénoncer

- ▶ Une personne vous menace, vous intimide, ou vous maltraite.
- ▶ Une personne menace votre statut au Canada.
- ▶ On vous interdit de quitter votre lieu de travail ou votre lieu de résidence.
- ▶ On vous interdit l'accès à votre passeport ou à vos documents.
- ▶ Vous n'obtenez pas le salaire ou les congés qui vous sont dus.
- ▶ Vous faites un travail différent de ce qui figure dans l'Évaluation de l'impact sur le marché du travail (EIMT) et dans votre contrat.
- ▶ Vous croyez être victime d'une pratique interdite par la loi.
- ▶ Vous êtes congédié sans cause suffisante.



Informations nécessaires pour établir le rapport

- ▶ Nom, adresse et numéro de téléphone de l'entreprise ou de l'organisme.
- ▶ Nom(s) ou fonction(s) de la ou des personnes impliquées.
- ▶ Type d'abus (avec le plus d'informations possible).

Examples of situations to report

- ▶ Someone is threatening, intimidating, or abusing you.
- ▶ Someone threatens your status in Canada.
- ▶ You are not allowed to leave your place of work or residence.
- ▶ You are denied access to your passport or documents.
- ▶ You do not get paid your normal salary or other days off you are owed.
- ▶ You are doing work that is different from what was agreed upon or from the Labor Market Impact Assessment (LMIA).
- ▶ You believe you are the victim of a practice prohibited by law.
- ▶ You are terminated without cause.

Information needed to prepare the report

- ▶ Name, address and telephone number of the company or organization.
- ▶ Name(s) or position(s) of person(s) involved.
- ▶ Type of abuse (with as much information as possible).

4.2.1 Déposer une plainte auprès de Service Canada

Filing a complaint with Service Canada



En ligne (FR)
Online (ENG)



Par téléphone | By phone



Contactez la ligne de signalement de Service Canada en composant le **+1 866 602-9448** (disponible 24 heures par jour, 7 jours par semaine)

Contact the Service Canada reporting line at **+1 866 602-9448** (available 24 hours a day, 7 days a week)



CNESST

4.2.2 Déposer une plainte auprès de la CNESST Filing a complaint with the CNESST

Vous pouvez déposer une plainte en ligne auprès de la CNESST en vertu de la Loi sur les normes du travail dans les cas suivants, notamment :

- ▶ L'employeur ne paie pas le salaire, les heures supplémentaires ou autres montants prévus par la loi. Vous avez 12 mois pour déposer votre plainte ;
- ▶ Vous êtes renvoyé sans motif et vous cumulez 2 ans de service chez votre employeur. Vous avez 45 jours pour déposer votre plainte ;
- ▶ Vous subissez des représailles pour avoir exercé vos droits. Vous avez 45 jours pour déposer votre plainte ;
- ▶ Vous êtes victime de harcèlement psychologique ou sexuel au travail. Vous avez deux ans pour déposer votre plainte.

You can file an online complaint with the CNESST under the labor standards Act, if for example:

- ▶ The employer does not pay wages, overtime or other amounts provided by law. You have 12 months to file your claim;
- ▶ You are dismissed without cause and you have accumulated 2 years of employment with your employer. You have 45 days to file your claim;
- ▶ You are retaliated against for exercising your rights. You have 45 days to file your claim;
- ▶ You are victim of psychological or sexual harassment at work. You have 2 years to file your claim.

CNESST



En ligne
(FR)



Online
(ENG)



Vous pouvez également faire un signalement anonyme en communiquant avec la CNESST par téléphone au **+1 844 838-0808**, ou en ligne sur le site de la CNESST : **cnesst.gouv.qc.ca**. Il est aussi possible de faire une demande de renseignement en remplissant ce formulaire :

servicesenligne.cnesst.gouv.qc.ca/demande_renseignement.

Vous pouvez être accompagné par la personne ou l'organisme de votre choix dans vos démarches auprès de la CNESST.

You can also make an anonymous report by contacting CNESST by telephone at **+1 844 838-0808**, or online at **cnesst.gouv.qc.ca**. You can also make an inquiry by completing this form:

servicesenligne.cnesst.gouv.qc.ca/demande_renseignement. You can be accompanied by the person or organization of your choice in your dealings with the CNESST.





4.3 Trafic de personnes | Human trafficking



Malheureusement, il arrive parfois que certaines des personnes qui viennent au Canada en tant que travailleurs étrangers temporaires soient exploitées de façon illégale par leur employeur à des fins de travail forcé ou d'exploitation sexuelle. Au Canada, ce phénomène est connu sous le nom de « traite des personnes » ou encore de « trafic de personnes ».

Unfortunately, some of the people who come to Canada as temporary foreign workers are sometimes illegally exploited by their employers for forced labour or sexual exploitation. In Canada, this is known as "human trafficking" or "human smuggling".



L'exploitation des travailleurs est un crime

- ▶ Vous est-il interdit de quitter votre lieu de travail ou votre logement seul ?
- ▶ Vous a-t-on enlevé votre passeport ou votre permis de travail ?
- ▶ Avez-vous été victime de violence physique, sexuelle ou psychologique de la part de votre employeur ou d'une personne qui lui est rattachée ?
- ▶ Votre employeur, ou quelqu'un le représentant, vous a-t-il menacé ou a-t-il menacé un membre de votre famille ?
- ▶ Craignez-vous que quelque chose de mauvais vous arrive ou arrive à un membre de votre famille, si vous quittez votre travail ?
- ▶ Vivez-vous en groupe sur votre milieu de travail dans des conditions déplorables (par exemple, vous ne disposez d'aucun espace personnel, vous êtes contraint de dormir dans des espaces communs ou dans des conditions inadéquates, etc.) ?
- ▶ Avez-vous dû payer des frais élevés de recrutement afin de venir travailler au Canada ?
- ▶ Avez-vous l'impression de devoir de l'argent à votre employeur pour votre venue au Canada ?
- ▶ Votre employeur, ou quelqu'un le représentant, vous a-t-il demandé de rembourser une partie de votre chèque de paye en argent ?



Worker exploitation is a crime

- ▶ Are you forbidden to leave your workplace or home by yourself?
- ▶ Have you had your passport or work permit taken away?
- ▶ Have you been physically, sexually or psychologically abused by your employer or someone linked to your employer?
- ▶ Has your employer, or someone representing your employer, threatened you or a member of your family?
- ▶ Do you fear that something bad will happen to you or a family member if you leave your job?
- ▶ Do you live in a group setting at your workplace; usually in deplorable conditions (e.g., you have no personal space, are forced to sleep in common areas or in inadequate conditions, etc.)?
- ▶ Have you had to pay high recruiting fees to come to work in Canada? - Do you feel that you owe your employer money for coming to Canada?
- ▶ Has your employer, or someone representing your employer, asked you to pay back a portion of your paycheque in cash?



Si vous croyez être victime de trafic de personnes, ou si vous croyez que quelqu'un en est victime, communiquez avec le **911**. Si vous désirez signaler anonymement un cas de trafic de personnes, appelez l'**Association canadienne d'échec au crime** au **+1 800 222-8477** ou la **Ligne d'urgence canadienne contre la traite des personnes** au **+1 833 900-1010**.



If you believe to be a victim of human trafficking, or if you believe someone else is a victim, call **911**. If you wish to report human trafficking anonymously, call the **Canadian Crime Stoppers Association** at **+1 800 222-8477** or the **Human Trafficking Hotline** at **+1 833 900-1010**.

Faites appel à un avocat gratuitement

Justice Pro Bono offre GRATUITEMENT des services en français, en espagnol et en anglais aux travailleurs étrangers temporaires ayant un permis fermé. Si vous êtes dans une situation de vulnérabilité ou d'urgence, téléphonez à l'un des numéros ci-bas et une avocate répondra à vos questions d'ordre juridique en plus de vous offrir un accompagnement personnalisé au besoin.

Horaire : 9 h à 17 h. En dehors de ces heures, il est possible de laisser un message vocal ; une réponse sera donnée dans un court délai.

Call a lawyer for free

Justice Pro Bono offers FREE services to temporary foreign workers in French, English and Spanish. If you are in a vulnerable or urgent situation, call one of the numbers below and a lawyer will answer your legal questions and provide you with personalized assistance if needed.

Hours: 9am to 5pm. Outside of these hours, it is possible to leave a voice message; a response will be given in a short time.



**Justice
Pro Bono**
Services juridiques bénévoles

 **+1 866 999-4881**

 **+1 438 337-6002**





4.4 Violence sexuelle | Sexual violence

La violence sexuelle désigne tout acte, geste ou comportement de nature sexuelle fait sans votre consentement. Si vous êtes en danger immédiat : **Appelez le 911.**

Elle peut inclure :

- ▶ Touchers non désirés.
- ▶ Insistance ou pression sexuelle.
- ▶ Harcèlement sexuel au travail ou ailleurs.
- ▶ Agression sexuelle ou viol.
- ▶ Exposition forcée à du matériel sexuel.

Sexual violence refers to any act, gesture, or behavior of a sexual nature that occurs without your consent. If you are in immediate danger: **call 911.**

This may include:

- ▶ Unwanted touching.
- ▶ Sexual pressure or coercion.
- ▶ Sexual harassment at work or elsewhere.
- ▶ Sexual assault or rape.
- ▶ Forced exposure to sexual material.

Besoin de parler à quelqu'un ?

Le CAVAS offre un accompagnement gratuit et confidentiel dans la région de la Montérégie, en français, espagnol et anglais, par téléphone ou en ligne, pour toute personne au Québec. Ils peuvent vous aider à parler de ce que vous avez vécu, aide médicale et psychosociale après une agression, comprendre vos émotions, explorer vos options et retrouver un sentiment de sécurité.



Do you need to talk to someone?

CAVAS offers free and confidential support in the Montérégie region, in French, Spanish, and English, by phone or online, for anyone in Quebec. They can help you talk about what you've been through, get medical and psychosocial support after an assault, understand your emotions, explore your options, and regain a sense of safety.



Vous pouvez aussi contacter dans le reste de la province à Info Aide Violence Sexuelle au 1 888 933 9007 ou visiter **infoaideviolencesexuelle.ca**. Des intervenant(e)s sont disponibles pour vous écouter, vous soutenir et répondre à vos questions.

À retenir

- ▶ La violence n'est pas votre faute.
- ▶ Vous n'êtes pas seul-e.
- ▶ Ce n'est jamais ta faute.
- ▶ Tu as droit à la sécurité, peu importe ton statut migratoire.

Elsewhere in the province, you can also contact Info Aide Violence Sexuelle at 1-888-933-9007 or visit **infoaideviolencesexuelle.ca**. Professionals are available to listen to you, support you, and answer your questions.

Remember

- ▶ The violence is not your fault.
- ▶ You are not alone.
- ▶ It is never your fault.
- ▶ You have the right to safety, regardless of your immigration status.

5

Gestion financière

Financial Management



Au Canada, la monnaie nationale est le dollar canadien (CAD). Pour connaître la valeur de la monnaie canadienne par rapport à la monnaie de votre pays, utilisez le convertisseur : desjardins.com/devises.

In Canada, the national currency is the Canadian dollar (CAD). To find out the value of the Canadian currency in relation to your country's currency, use the converter: desjardins.com/currency.



5.1 Compte bancaire, carte de crédit et transferts bancaires | Bank account, credit card and bank transfers



Compte bancaire

Vous devez présenter deux pièces d'identité pour ouvrir un compte bancaire, soit votre passeport ou votre permis de travail temporaire, etc. Pour ce faire, vous devez vous présenter dans une banque ou une caisse.

Vous recevrez une carte bancaire avec un numéro d'identification personnel (NIP) qui vous permettra de payer en magasin et de retirer de l'argent dans les guichets automatiques.

Bank account

You must show two pieces of identification to open a bank account, either your passport or your temporary work permit, etc. To do so, you must go to bank or a caisse.

You will receive a bank card with a personal identification number (PIN) that will allow you to pay in stores and withdraw money at ATMs.



Pour savoir comment utiliser les guichets automatiques (FR).



To find out how to use ATMs, click here (ENG).



Attention, lorsque vous retournez dans votre pays, **il ne faut pas fermer votre compte bancaire** (même si l'employeur vous dit de le faire) pour continuer de recevoir les prestations du gouvernement, même après votre départ. Il est recommandé de laisser environ 50 \$ dans le compte bancaire afin qu'il reste ouvert. Si vous n'avez pas reçu un remboursement que vous attendiez, vérifiez votre relevé bancaire, demandez à votre employeur s'il l'a reçu ou contactez l'UPA Montérégie (travailleurs agricoles). N'ouvrez pas plusieurs comptes, même si vous changez d'employeur.



In order to continue receiving government benefits after you leave, please note that when you return to your country, **you should not close your bank account** (even if your employer tells you to do so). It is recommended that you leave about \$50 in the bank account to keep it open. If you have not received a reimbursement you were expecting, check your bank statement, ask your employer if he or she has received it, or contact UPA Montérégie (farm workers). Do not open several accounts, even if you change employers.



Carte de crédit

Vous pouvez avoir une carte de crédit, indépendante de votre compte bancaire, qui vous permet de faire des achats et de payer plus tard. Si vous payez la totalité de votre solde à la fin du mois, vous n'aurez pas à payer d'intérêts. Par contre, si vous ne payez pas, les intérêts peuvent devenir très élevés selon l'importance du solde.

Credit card

You can have a credit card, separate from your bank account, that allows you to make purchases and pay later. If you pay your balance in full at the end of the month, you won't have to pay any interest. However, if you don't pay in full, the interest can become very high depending on the balance owed.

Transferts internationaux | International transfers



Vous pouvez envoyer de l'argent à une personne qui vit dans un autre pays en quelques clics (FR).

You can send money to a person living in another country with just a few clicks (ENG).



Transferts électroniques Interac | Interac e-Transfers



Vous pouvez envoyer de l'argent par SMS ou courrier électronique à une autre personne ayant un compte bancaire canadien (FR).

You can send money by SMS or email to another person with a Canadian bank account (ENG).



Déposer un chèque virtuellement | Deposit a check virtually



Pour déposer un chèque sans avoir à aller au guichet automatique ou à la banque, vous pouvez le prendre en photo et le déposer (FR).

To deposit a check without having to go to the ATM or bank, you can take a picture of it and deposit it (ENG).



Payer vos factures | Pay your bills



Vous pouvez simplifier la gestion de vos opérations et payer vos factures en programmant vos paiements à l'avance (FR-ENG).

You can simplify the management of your operations and pay your bills by scheduling your payments in advance (FR-ENG).



Relevés des comptes | Account statements



Découvrez comment consulter et obtenir en ligne vos divers relevés et documents, comme le spécimen de chèque (FR-ENG).

Find out how to view and obtain your various statements and documents, such as a specimen cheque, online (FR-ENG).



Desjardins

Appelez au +1 877 875-1118 option 1 pour parler avec un conseiller attitré aux nouveaux arrivants.

Call +1 877 875-1118 option 1 to speak with a Newcomer Advisor.



5.2 Déclaration de revenus | Income tax return

Vous devez produire une déclaration de revenus chaque année aux gouvernements du Québec et du Canada.

You must file an income tax return each year with the governments of Quebec and Canada.



Documents nécessaires pour la déclaration de revenus

- ▶ Au mois de février, votre employeur devrait vous remettre les feuillets fiscaux pour votre déclaration (T4 et Relevé 1)
- ▶ Formulaire de consentement pour qu'un tiers fasse la déclaration
- ▶ TD1 signé et scellé par votre agence de recrutement
- ▶ Formulaires d'autorisation fédérale et provinciale
- ▶ Pour les travailleurs qui reçoivent des prestations parentales du gouvernement fédéral, vous devez inclure le feuillet T4E
- ▶ Pour les travailleurs qui reçoivent des prestations de retraite, vous devez inclure le feuillet T4A(P) ou NR4
- ▶ Pour les travailleurs qui reçoivent une bourse de francisation, le feuillet T4A
- ▶ Pour les travailleurs qui ont eu un accident de travail, le feuillet T5007 et le Relevé 5

Envoyez vos documents avant le 30 avril pour la période travaillée entre le 1^{er} janvier et le 31 décembre de l'année précédente.

Documents required for your income tax return

- ▶ In February, your employer should provide you with the tax forms needed for your return (T4 and Relevé 1)
- ▶ Consent form authorizing a third party to file your return
- ▶ Form TD1, signed and stamped by your employment agency
- ▶ Federal and provincial authorization forms
- ▶ For workers receiving parental benefits from the federal government, you must include Form T4E
- ▶ For workers receiving retirement benefits, you must include Form T4A(P) or NR4
- ▶ For workers receiving a francization grant, Form T4A
- ▶ For workers who have suffered a work-related accident, Form T5007 and Relevé 5

Documents must be sent before April 30 for the period worked between January 1 and December 31 of the previous year.

Plus d'informations sur les conditions requises et les documents nécessaires

More information about the requirements and necessary documentation





Attention aux fraudes!

- ▶ Si vous recevez un message de remboursement du gouvernement du Québec ou du Canada, sachez qu'il s'agit probablement d'une fraude. Les gouvernements n'envoient pas ce type de messages, ils enverront un remboursement papier ou par dépôt direct. Ne donnez jamais votre numéro d'assurance sociale (NAS) ni vos informations personnelles.
- ▶ Vous pouvez faire vous-même votre déclaration de revenus ou la faire produire par un professionnel en comptabilité. Si vous faites appel à un professionnel, assurez-vous qu'il soit certifié et qu'il demande un prix raisonnable. Sachez que l'UPA Montérégie offre le service de déclaration d'impôts pour les travailleurs agricoles et non-agricoles.

Be aware of fraud!

- ▶ If you receive a refund message from the Quebec or Canadian government, be aware that it is probably a fraud. Governments do not send these types of messages, they will send a paper or direct deposit refund. Never give out your social insurance number (SIN) or your personal information.
- ▶ You can do your own tax return or have it filed by an accounting professional. If filed by a professional, make sure they are certified and charge a reasonable price. UPA Montérégie offers a tax return service for agricultural and non-agricultural workers.



5.3 Prestations parentales | Parental benefits

Vous serez parent ou vous êtes parent d'un bébé de moins de 11 mois? Vous pourriez être admissible à une prestation parentale selon certains critères.

Les conditions d'admissibilités d'un TET sont les suivantes :

- ▶ Avoir un enfant de moins de 11 mois au moment de son départ du Canada;
- ▶ Avoir accumulé 600 heures de travail avant son départ du Canada;
- ▶ Avoir un numéro d'assurance social (NAS) valide et quitter le Canada avant échéance.

Are you expecting a baby, or do you already have a baby under 11 months old? You may be eligible for a parental benefit if you meet certain criteria.

The eligibility requirements for a TET are as follows:

- ▶ Have a child under 11 months old at the time of your departure from Canada;
- ▶ Have worked 600 hours prior to your departure from Canada;
- ▶ Have a valid National Insurance Number (NIN) and leave Canada before it expires.

Pour obtenir un accompagnement pour présenter votre demande, vous pouvez faire appel à l'UPA de la Montérégie (FR/ESP).

For help with your application, you can contact the Montérégie UPA (FR/ESP).

Plus d'informations sur les conditions requises et les documents nécessaires

More information about the requirements and necessary documentation



Pour toute question concernant la fiscalité, contactez l'UPA Montérégie

For any question concerning taxation, contact the UPA Montérégie

(gratuit | free)

 +1 888 454-3998



+1 438 543-5062 / +1 438 378-5152

 facebook.com/groups/tatquebec

 impotstet@upa.qc.ca / infotet@upa.qc.ca



5.4 Prestations de retraite | Retirement Benefits

Vous êtes âgé d'au moins 60 ans et avez travaillé au Québec ou dans une autre province au Canada durant minimalement une année ? Vous avez droit à une prestation de retraite.

Pour obtenir un accompagnement pour en faire la demande, faire appel à l'UPA de la Montérégie (FR/ESP).

Are you at least 60 years old and have you worked in Quebec or another Canadian province for at least one year? You are eligible for retirement benefits.

If you need help applying, contact the UPA in Montérégie (FR/ESP).

Plus d'informations sur les conditions requises et les documents nécessaires

More information about the requirements and necessary documentation





6

Santé | Health



Si votre état de santé est grave ou si votre vie est en danger, composez le **911** (24 heures sur 24, 7 jours sur 7, en français et en anglais).

If your condition is serious or life-threatening, call **911** (24 hours a day, 7 days a week, in English and French)



6.1 Soins de santé gratuits | Free healthcare



Au Québec, les soins de santé sont gratuits. Il s'agit simplement de présenter votre carte d'assurance maladie de la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ, ramq.gouv.qc.ca) dans un centre de santé pour obtenir des soins et dans les pharmacies pour obtenir les médicaments qui vous auront été prescrits par le professionnel de la santé.

Si vous êtes un travailleur agricole saisonnier du Guatemala, du Honduras, du Salvador ou du Mexique, vous êtes admissible à la RAMQ dès votre arrivée au Canada. Si vous êtes d'un autre pays, votre employeur vous fournira gratuitement une couverture d'assurance maladie égale à celle du régime de la RAMQ jusqu'à ce que vous ayez droit aux prestations de la RAMQ.

Votre employeur n'est pas autorisé à prélever de l'argent sur votre salaire pour payer ces frais, sauf si vous avez été embauché par l'entremise du PTAS (Mexique et Caraïbes).

In Quebec, healthcare is free. All you have to do is show your health insurance card from the Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ, ramq.gouv.qc.ca) at a health center to receive care and at pharmacies to obtain the medication prescribed to you by your healthcare professional.

If you are a seasonal agricultural worker from Guatemala, Honduras, El Salvador or Mexico, you are eligible for RAMQ coverage upon arrival in Canada. If you are from another country, your employer will provide you with free health insurance coverage equal to that of the RAMQ plan until you become eligible for RAMQ benefits.

Your employer is not allowed to deduct money from your salary to pay for any of this unless you were hired through the SAWP (Mexico and the Caribbean).



6.2 Assurance privée | Private insurance

Tous les TET ont une assurance privée pour payer les frais non couverts par la RAMQ (invalidité, soins hospitaliers, médicaments, frais dentaires, etc.). Par exemple, si vous vous blessez en jouant au soccer, vous pourrez obtenir une indemnité le temps de vous rétablir. La plus commune est COWAN.

Comment contacter Cowan ?

@ clients@cowangroup.ca

📞 1 855 896-0808

Notez que si l'accident survenu a un lien avec le travail, sans que vous ne soyez directement à votre poste, vous pourriez réclamer à la CNESST et obtenir des prestations de travail. Il est important d'y penser avant de faire toute autre réclamation d'assurance.

All TFW are covered by private insurance to pay for expenses not covered by RAMQ (disability, hospital care, medication, dental expenses, etc.). For example, if you get injured while playing soccer, you could get compensation while you recover. The most common is COWAN.

How can I contact Cowan?

@ clients@cowangroup.ca

📞 1 855 896-0808

Please note that if an accident is work-related without you being at the workplace, you may be able to file a claim with the CNESST and claim work-related benefits. It's important to think about this before making any other insurance claim.



6.3 Incapacité de travailler | Work disability

Si vous vous blessez au travail ou êtes atteint d'une maladie professionnelle, la CNESST pourrait vous verser des indemnités le temps de vous rétablir. Si vous êtes toujours en arrêt de travail à la fin de votre contrat, vous pourrez retourner dans votre pays afin de poursuivre vos traitements et continuer de recevoir les indemnités.

If you get injured on the job or suffer from an occupational disease, the CNESST may pay you compensation while you recover. If you are still off work at the end of your contract, you can return to your country to continue your treatment and receive benefits.

Confidentialité

Votre employeur peut vous accompagner lors d'un rendez-vous médical, mais **c'est votre droit de demander qu'il ne soit pas présent durant la consultation** pour des questions de confidentialité. Vous pouvez avoir recours à un interprète si vous le souhaitez lors d'une visite médicale.

Privacy

Your employer may accompany you to a medical appointment, but for confidentiality reasons, **it is your right to request that he or she does not attend the medical visit**. If needed, you can have an interpreter if you wish during a medical visit.





Accédez à du soutien en santé gratuitement

CAFLA est le Centre d'aide aux familles latino-américaines. Il offre gratuitement des services d'information en santé, ainsi que du soutien médical et psychosocial en espagnol, en français et en anglais.

Si vous avez besoin d'orientation, d'accompagnement ou de soutien en matière de santé, vous pouvez nous contacter et notre équipe vous offrira l'aide adaptée à votre situation.

Access free healthcare

CAFLA is the Center for Assistance to Latin American Families. It offers free health information services, as well as medical and psychosocial assistance in Spanish, French, and English.

If you need guidance, support, or assistance with health-related issues, please contact us, and our team will provide you with the help best suited to your situation.

Horaires | Hours :

de 8h00 à 20h00.

8:00 am to 8:00 pm

 +1 888 286-7584 (gratuit | free)  +1514 776-7120

Traduction et interprétariat

Vous êtes un travailleur étranger temporaire avec permis fermé et vous vivez une situation d'urgence qui nécessite la traduction de documents, ou encore les services d'un interprète (perte d'emploi, accident, maladie...)? Contactez le Service d'interprète d'aide et de référence aux immigrants (SIARI), un organisme communautaire et interculturel à but non lucratif qui a pour mission et objectif d'aider et d'accompagner les personnes immigrantes et réfugiées dans leur intégration à la société québécoise. C'est gratuit.

Ils offrent un service rapide et accessible en 52 langues!

Translation and interpretation

Are you a temporary foreign worker with a closed permit in an emergency situation requiring translation of documents or the services of an interpreter (loss of employment, accident, illness...)? Contact the Service d'interprète d'aide et de référence aux immigrants (SIARI), non-profit community and intercultural organization whose mission and objective is to help and accompany immigrants and refugees in their integration into Quebec society. All services are free of charge.



They offer fast and accessible service in 52 languages!

 +1 514 585-4763  +1 514 585-4763





6.4 Santé mentale | Mental health

Vous pouvez contacter **CAFLA** si vous traversez une crise personnelle, si vous vous sentez seul(e) ou si vous avez des pensées qui vous pèsent. Il est également recommandé de chercher du soutien si vous rencontrez des difficultés dans vos relations, des problèmes au travail, du stress familial ou professionnel, un deuil, ou si vous avez du mal à vous adapter à un nouvel environnement. Si des sentiments de tristesse, de solitude ou d'anxiété persistent, n'hésitez pas à nous appeler.

Le **CAFLA** propose des consultations médicales pour les situations non urgentes et fournit des informations utiles sur la santé et des conseils sur vos droits et responsabilités en matière de santé.


Ligne d'appel du CAFLA (gratuit)

 +1 888 286-7584

 +1 514 776-7120

Ligne de soutien aux personnes LGBTQ+

 www.interligne.co

 +1 888 505-1010
(téléphone, texto, clavardage)

 aide@interligne.co

Ligne d'aide en cas de crise de suicide

 988

You can contact **CAFLA** if you are in a personal crisis, feel lonely or are overwhelmed by thoughts. It is also recommended that you seek support if you are experiencing relationship difficulties, problems at work, family or work stress, grief or difficulties adjusting to a new environment. If you continue to feel sad, lonely or anxious, you should not hesitate to call us.

CAFLA also offers medical consultations for non-urgent situations and provides useful health information, as well as guidance on your rights and responsibilities in this area.


CAFLA hotline (free)

 +1 888 286-7584

 +1 514 776-7120

LGBTQ+ Helpline

 www.interligne.co

 +1 888 505-1010
(phone, text, chat)

 aide@interligne.co

Suicide crisis helpline

 988

 www.suicide.ca

(clavardage disponible | online chat available)





Fatigué.e de la routine ?
Consultez notre calendrier
pour connaître les prochains
événements : matchs de
soccer, soirée de danse, cuisine
collective...

Tired of routine?
Check our calendar to find out
about upcoming events: soccer
matches, dance evenings,
collective cooking...



7

Moyens de transport au Québec

Means of transportation in Quebec



Au Québec, il y a plusieurs moyens sécuritaires de se rendre d'un endroit à un autre. Toutefois, dans certains endroits plus isolés, les services de transport sont peu ou pas développés. Informez-vous auprès des organismes locaux de ce qui est offert.

In Quebec, there are many safe ways to get from one place to another. However, in some more isolated areas, transportation services are not well-developed. Check with local organizations to find out what is available to you.



Autobus urbain

Plusieurs villes du Québec ont leur système d'autobus. Par exemple :

- ▶ Québec : RTC rtcquebec.ca
- ▶ Montréal : STM stm.info
- ▶ Sherbrooke : STS sts.qc.ca



Autobus interurbain

Pour vous déplacer d'une ville à l'autre. Par exemple :

- ▶ Orléans Express : orleansexpress.com
- ▶ La Québécoise : autobus.qc.ca



Train

Il n'y a qu'un transporteur ferroviaire au Canada qui relie le pays d'est en ouest :

- ▶ Via Rail : viarail.ca



Covoiturage

Quelques organisations offrent la possibilité de se déplacer dans une autre ville à coût réduit. Il suffit de créer son profil, de choisir son itinéraire selon l'heure désirée et de faire le paiement en ligne ou en main propre au chauffeur :

- ▶ Amigo Express : amigoexpress.com



Vélo

Le vélo est une bonne solution pour vous déplacer des mois de mai à octobre environ, lorsqu'il n'y a pas de neige ni de glace sur la chaussée. C'est un moyen de transport très pratique, surtout lorsque vous travaillez dans un endroit un peu isolé des autres moyens de transport. Assurez-vous de respecter les consignes de sécurité à vélo à la page 66.

City bus

Several cities in Quebec have their own bus system. For example:

- ▶ Québec : RTC rtcquebec.ca
- ▶ Montréal : STM stm.info
- ▶ Sherbrooke : STS sts.qc.ca

Intercity bus

To move from one city to another. For example:

- ▶ Orléans Express : orleansexpress.com
- ▶ La Québécoise : autobus.qc.ca

Train

There is only one train operator in Canada that runs from East to West.

- ▶ Via Rail : viarail.ca

Carpooling

Some organizations offer the possibility for you to travel to another city at a reduced cost. All you have to do is create your profile, choose your itinerary according to the desired time and make an online payment or in person to the driver.

- ▶ Amigo Express : amigoexpress.com

Bike

Cycling is a good way to get around from around May to October, when there is no snow or ice on the road. It is a very convenient way to get around, especially if you work in an area that is somewhat isolated from other forms of transportation. Be sure to follow the bicycle safety guidelines on page 66.

Certains organismes prêtent des vélos gratuitement. Informez-vous!
Some organizations lend bicycles for free. Find out more!

8

Conduire au Québec

Driving in Quebec





Si vous avez l'intention de conduire au Québec pendant votre séjour, vous devez avoir en main votre **permis de conduire étranger valide**. Ce doit être un véhicule autorisé par votre permis.

Après 6 mois, vous devez avoir un permis de conduire international, que vous devez demander dans votre pays d'origine avant votre départ.

Lorsque vous conduisez, vous devez toujours avoir avec vous le permis de conduire de votre pays d'origine et le permis de conduire international.

Le permis peut vous permettre de faire d'autres tâches pour votre travail, mais aussi de pouvoir vous déplacer de manière autonome (si votre employeur met une voiture à la disposition de ses employés, par exemple) lors de vos journées de congé.

Vous pouvez également faire la demande pour le permis de conduire du Québec si votre permis de travail est de plus de 6 mois ou si vous prévoyez revenir au Québec à plusieurs reprises.

Pour obtenir le permis de conduire du Québec, vous devez téléphoner à la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) :



Montréal **+1 514 954-7771**

Ailleurs au Québec **+1 888 356-6616**

If you wish to drive in Quebec, you must have **your valid foreign driver's license** with you. It must be a vehicle authorized by your license.

After 6 months, you must have an International Driving Permit, which you should apply for in your home country before your departure.

When driving, remember to carry both your home country's driving license and the International Driving Permit.

This license may allow you to carry out other work-related tasks, but also to get around independently (if your employer provides a car for its employees, for example) or on your days off.

You can also apply for a Quebec driver's license if your work permit is longer than 6 months, or if you plan on returning to Quebec more than once.

To obtain a Quebec driver's license, you must call the Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ):

Montreal area: **+1 514 954-7771**

Elsewhere in Quebec:
+1 888 356-6616



Bon à savoir sur la conduite au Québec



- ▶ On roule à droite.
- ▶ Le conducteur et tous les passagers doivent porter la ceinture de sécurité.
- ▶ Ne consommez pas d'alcool avant de conduire. Ici, il est interdit de conduire un véhicule si le taux d'alcool dans le sang est égal ou supérieur à 80 mg d'alcool par 100 ml de sang, soit 0,08. Ce taux vaut pour le titulaire d'un permis de conduire âgé de **22 ans ou plus**.



- ▶ **Attention!** C'est zéro alcool pour les conducteurs de moins de 22 ans et pour les nouveaux conducteurs (permis apprenti ou probatoire), peu importe leur âge.



- ▶ Comme pour l'alcool, conduire avec les facultés affaiblies par la drogue (incluant le cannabis et les médicaments) **est un acte criminel. Enfreindre la loi pourrait vous faire perdre votre statut d'immigration, et donc votre emploi.**



- ▶ Surveillez les panneaux de limitation de vitesse. Le dépassement des limites est passible d'une amende.
- ▶ Il faut arrêter à la ligne d'arrêt blanche aux feux de circulation et non pas au pied des feux.



- ▶ Lorsqu'il y a un autobus scolaire immobilisé sur la voie et que les feux clignotent, il faut absolument arrêter!



- ▶ En hiver surtout, il y a des interdictions de stationner pour cause de déneigement. Contactez votre municipalité pour les détails.

Driving in Quebec must-knows

- ▶ We drive on the right-hand side of the road.
- ▶ The driver and all passengers must, at all times, wear seat belts.
- ▶ Do not consume alcohol before driving. In Quebec, it is forbidden to drive a vehicle if the blood alcohol level is equal or superior to 80 mg of alcohol per 100 ml of blood, or 0.08. This rate applies to the holder of a driver's license **aged 22 years or older**.
- ▶ **Warning!** There is a zero alcohol policy for drivers under the age of 22 as well as for new drivers (learner's permit or probationary permit), regardless of their age.
- ▶ As with alcohol, driving under the influence of drugs (including cannabis and medication) **is a criminal act. If you break the law, you could lose your immigration status and therefore your job.**
- ▶ Pay attention to speed limit signs. You can be fined if you go over the limit.
- ▶ Stop at the white line before the traffic lights, not at or below the lights.
- ▶ When a school bus is stopped in a lane and its lights are flashing, you must stop!
- ▶ In winter particularly, there are parking bans due to snow removal. Ask your municipality for more information.

Pour plus de détails sur les particularités du Code de la route, consultez le site Web de la SAAQ (FR).



For more details on the specifics of the Highway Traffic Code guidelines, visit the SAAQ website (ENG).





Fatigue au volant

La fatigue du conducteur est responsable de nombreux accidents (notamment des accidents du travail) dont certains sont mortels. En général, ces accidents ont lieu en milieu d'après-midi ou la nuit, lorsque le corps est programmé pour être au repos.

Pensez à :

- ▶ Vous reposer avant de prendre le volant et prévoir des pauses environ toutes les deux heures ;
- ▶ Vous arrêter dans un endroit sécuritaire et faire une sieste de 15 à 30 minutes dès les premiers signes de fatigue ;
- ▶ Demander à un autre travailleur de prendre le volant, si cela est possible ;
- ▶ Éviter de conduire la nuit ou pendant les heures réservées au sommeil ;
- ▶ Réduire votre vitesse ;
- ▶ Prendre des repas légers et vous hydrater régulièrement ;
- ▶ Éviter la consommation d'alcool, de cannabis ou d'autres substances qui accentuent la fatigue.

Driver fatigue

Driver fatigue is the cause for many accidents (including workplace accidents), some of which are fatal. These accidents usually occur in the middle of the afternoon or at night, when the body is used to be at rest.

Remember to:

- ▶ Rest before you drive and plan to take breaks every two hours or so;
- ▶ At the first sign of fatigue, stop in a safe place and take a 15 to 30 minute nap;
- ▶ If possible, ask another worker to drive;
- ▶ Avoid driving at night or during sleeping hours;
- ▶ Reduce your speed;
- ▶ Eat light meals and stay hydrated;
- ▶ Avoid alcohol, cannabis or other substances that increase fatigue.



Quelques conseils pour conduire en hiver (FR) →



Quelles sont les lois au Québec par rapport à l'alcool au volant? (FR) →



Abonnez-vous à nos pages Facebook et Instagram!
Join our Facebook and Instagram pages!



9

Sécurité à vélo

Bike safety





Si vous circulez à vélo, soyez prudent !



✔ Vérifiez que toutes les pièces du vélo sont en ordre avant de sortir : pneus, chaîne, freins, feux et réflecteurs.



❌ Ne consommez pas d'alcool ni de drogues avant d'utiliser votre vélo.



✔ Portez un casque bien ajusté à votre tête.



✔ Si vous sortez à la noirceur, munissez-vous d'un phare avant blanc et d'un phare arrière rouge.



✔ Portez des vêtements voyants ou réfléchissants.



✔ Roulez dans le sens de la circulation et signalez vos intentions.



❌ Ne portez pas d'écouteurs et ne manipulez pas votre téléphone.



✔ Immobilisez-vous aux feux rouges et aux arrêts.



❌ Ne transportez pas un autre passager à moins d'avoir un siège prévu à cet effet.

Source : SAAQ

If you ride a bicycle, be careful!

✔ Check that all the bike components are in good condition before you leave: tires, chain, brakes, lights and reflectors.

❌ Do not consume any alcohol or drugs before riding your bike.

✔ Wear a helmet that fits your head properly.

✔ If you are going out in the dark, have a white headlight and a red taillight.

✔ Wear bright or reflective clothing.

✔ Ride in the direction of traffic and signal your intentions.

❌ Do not wear headphones nor use your phone.

✔ Stop at red lights and stops.

❌ Don't carry another passenger unless you have a designated seat.

Source : SAAQ



Pour plus d'informations sur la sécurité à vélo, consultez le site de la SAAQ (FR-ENG).

For more information on bicycle safety, visit the SAAQ website (FR-ENG).



10

Communication

Communication





10.1 Communication avec l'employeur Communicating with the employer

La barrière de la langue peut être un enjeu important lors de votre séjour au Québec. Parfois, l'employeur connaît la langue parlée de ses employés, parfois non. Petit à petit, vous trouverez une façon de vous comprendre ! Il est important de le dire à votre employeur si vous ne comprenez pas ce qu'il vous dit par rapport à une tâche, par exemple.

The language barrier can be an important issue during your stay in Quebec. In some cases, the employer may know the language spoken by its employees, in other cases not. Little by little, you will find a way to understand each other! For instance, it is important to tell your employer if you do not understand what he or she is saying about a specific task.



10.2 Traduction et interprétariat Translation and interpretation

Vous êtes un travailleur étranger temporaire avec permis fermé et vous vivez une situation d'urgence qui nécessite la traduction de documents, ou encore les services d'un interprète (perte d'emploi, accident, maladie...)? Contactez le Service d'interprète, d'aide et de référence aux immigrants (SIARI), c'est GRATUIT !

You are a temporary foreign worker with a closed permit and you are experiencing an emergency that requires the translation of documents, or the services of an interpreter (job loss, accident, illness...)? Contact the Service d'interprète, d'aide et de référence aux immigrants (SIARI), it's FREE!

+1 514 585-4763

+1 514 585-4763



10.3 Apprendre le français | Learning French

Le français est la langue officielle du Québec. Non seulement elle vous sera utile pour communiquer avec votre employeur et vos collègues, mais encore vous permettra-t-elle de socialiser avec d'autres personnes en dehors du travail. Si vous désirez apprendre le français, demandez à votre employeur ou à un organisme de votre région qu'il vous dirige vers la bonne ressource.

French is the official language of Quebec. Not only is it useful for communicating with your employer and co-workers, but it also allows you to socialize with others outside of work. If you want to learn French, ask your employer or an organization in your area to point you to the right resource.

Commencez les démarches ici et informez-vous auprès des organismes locaux pour un accompagnement (FR)



Start the process here and check with local agencies for support (ENG)



Voici une application gratuite pour apprendre l'anglais et le français.



Here's a free app for learning English and French.

11

Survivre à l'hiver québécois

Surviving Quebec's winter



Ah, l'hiver québécois ! Si ce n'est pas votre première année au Québec, vous savez de quoi on parle. Si vous venez ici pour la première fois, ne paniquez pas. En hiver, il peut faire très froid et y avoir beaucoup de neige, mais il existe des techniques pour se tenir au chaud à l'intérieur comme à l'extérieur.

Ah, Quebec's winter! If this is not your first year in Quebec, you already know what we are talking about. If this is your first time here, don't panic. Winter may be very cold and snowy, but there are ways to help you stay warm both indoors and outdoors.



Le climat du Québec

Au Québec, les écarts de température peuvent être très grands selon la saison et l'endroit où vous vous trouvez.

Novembre et décembre : le froid s'installe tranquillement. Il commence à y avoir du verglas et de la neige (parfois déjà des tempêtes).

Janvier et février : c'est la période la plus froide de l'année, jusqu'en février. Les températures peuvent descendre jusqu'à moins de 40 degrés avec le vent. Par contre, c'est souvent plus ensoleillé. Il faut voir le positif!

De mars à mai : bien qu'il y ait encore quelques tempêtes de neige parfois, les températures sont moins froides. Enfin!

De juin à octobre : il fait beau, il fait chaud! En juillet et en août, on a souvent des températures de 30 degrés et plus avec le facteur d'humidité.



The climate of Quebec

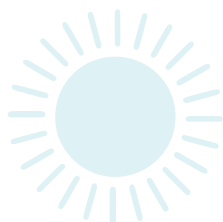
In Quebec, temperature differences can be very large depending on the season and the place where you live.

November and December: the cold weather starts to set in. It starts to get icy and snowy (sometimes even stormy).

January and February: it is the coldest period of the year, until February. Temperatures can drop below 40 degrees with the wind factor. On the other hand, it is often sunnier. You have to look at the positive!

From March to May: although there may still be some snowstorms from time to time, the temperatures are less cold. Finally!

From June to October: it's nice and warm! In July and August, we often have temperatures above 30 degrees or more due to the humidity factor.





Indispensables pour l'hiver

- ▶ Un manteau d'hiver chaud ;
- ▶ Une tuque, des mitaines et un foulard ;
- ▶ Des bottes isolantes et imperméables ;
- ▶ Des chaussettes épaisses ;
- ▶ Un bon système de chauffage à la maison (si ce n'est pas le cas, demandez au propriétaire de l'ajuster) ;
- ▶ Des couvertures chaudes pour la nuit.



Attention aux engelures !

Si vous comptez passer de longs moments dehors au grand froid, il est important de bien vous vêtir pour éviter les engelures (gel de la peau exposée au froid), surtout aux extrémités (oreilles, orteils, nez, joues, doigts). Entrez au chaud toutes les 30 minutes et vérifiez que vos collègues le font aussi. L'engelure peut se manifester comme ceci : la peau devient insensible et picote, elle rougit puis devient blanche, elle présente de petits gonflements.



Si vous pensez avoir une engelure, appelez le 811.

En attendant les conseils des professionnels de la santé, mettez-vous à l'abri du froid, enlevez les vêtements mouillés ou humides, appliquez de l'eau tiède sur la zone touchée par l'engelure. Ne fumez pas ou ne buvez pas de boisson alcoolisée, car cela peut faire descendre la température de votre corps.

Winter essentials

- ▶ A warm winter coat;
- ▶ A beanie or hat, mittens and a scarf;
- ▶ Insulated and waterproof thick boot socks;
- ▶ A good home heating system (if it's not the case, ask the owner to adjust and set it up for you);
- ▶ Warm blankets for night.

Beware of frostbite!

If you are planning on spending long periods of time outdoors in the cold, it is important to dress appropriately to avoid frostbite (freezing of the skin exposed to the cold), especially on the extremities (ears, toes, nose, cheeks, fingers). Go inside every 30 minutes and make sure your co-workers are doing the same. Frostbite looks like this: the skin becomes numb and tingly, it turns red and then white, and it has small swellings.

If you think you have frostbite, call 811.

While waiting for advice from health professionals, go indoors, remove wet or damp clothing, apply warm water to the area affected by frostbite. Do not smoke or drink alcoholic beverages as this can lower your body temperature.



**Avec dévouement
et passion,
Roberto cultive
sa réussite**

**With dedication and
passion, Roberto
Hernández cultivates
his success**



Lisez l'article ici!



Read the article here!



12

Activités et traditions à découvrir au Québec

Activities and traditions to discover in Quebec



Tout au long de votre séjour, vous aurez l'occasion de découvrir des activités et des traditions typiques du Québec. Même si vous passez de longues heures au travail, il est important de prendre du temps pour vous et briser la routine. Informez-vous auprès des organismes de votre région pour connaître les activités offertes, et abonnez-vous aux pages et aux groupes Facebook et WhatsApp. En bref, restez connectés!

Throughout your stay, you will have the opportunity to discover common Quebec activities and traditions. Even if you spend long hours at work, it is important to take time for yourself to break the routine. Check with organizations in your area to find out what activities are available and subscribe to Facebook or WhatsApp pages and groups. In short, stay connected!

La page « Événements » sur le site infotetquebec.com regroupe plusieurs activités spécialement pour les TET



The "Events" page on the infotetquebec.com website includes several activities especially for TFW



En hiver

- ▶ Le ski;
- ▶ La planche à neige;
- ▶ Le patin à glace;
- ▶ Le hockey;
- ▶ La tourtière (c'est un plat très populaire au Lac St-Jean).

In Winter

- ▶ Skiing;
- ▶ Snowboarding;
- ▶ Ice skating;
- ▶ Field hockey;
- ▶ Tourtière (a very popular dish in Lac St-Jean).





Au printemps

- ▶ La cabane à sucre.

In Spring

- ▶ Sugar shack.



En été

- ▶ Le soccer;
- ▶ La pêche;
- ▶ Les pique-niques;
- ▶ Les festivals;
- ▶ Les épluchettes de maïs.

In Summer

- ▶ Soccer;
- ▶ Fishing;
- ▶ Picnics;
- ▶ Festivals;
- ▶ Corn roasts.





À l'automne

- ▶ Les randonnées en forêt pour observer les couleurs dans les arbres;
- ▶ La cueillette de pommes et de citrouilles.

In Fall

- ▶ Hiking through the forest to admire the colors on trees;
- ▶ Apple and pumpkin picking.



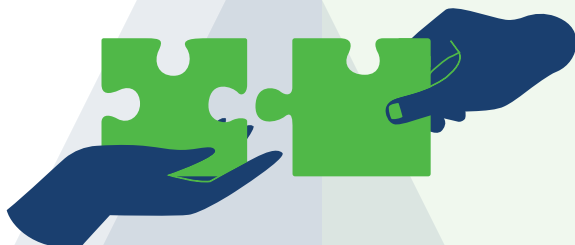
Toute l'année

- ▶ La poutine! Il s'agit d'un plat typiquement québécois composé de pommes de terre frites, de fromage et de sauce.

All year round

- ▶ The poutine! This is a typical Quebec dish made of fried potatoes, cheese curds and gravy.





Nous sommes là pour vous aider

Vous avez maintenant en main des informations importantes pour protéger vos droits, rester en sécurité au travail ou pendant vos déplacements, connaître les ressources disponibles pour vous et vous sentir plus autonome pendant votre séjour.

Dans toutes les situations, quelqu'un peut vous aider et vous diriger vers les bonnes ressources.

Si vous ne trouvez pas l'information que vous cherchez dans ce guide, n'hésitez pas à communiquer avec l'équipe d'InfoTET.

We are here to help you

You now have important information to ensure your rights are protected, to stay safe at work or on the road, to know what resources are available to you, and to help you feel more self-sufficient while you are here.

In any situation, someone can help you and point you to the right resources.

If you do not find the information you are looking for in this guide, do not hesitate to contact the InfoTET team.

soutien@infotetquebec.com

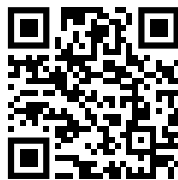


LE SOCCER, UN SPORT RASSEMBLEUR !

Tout l'été, des organismes vous invitent à participer à des matchs de soccer pour vous amuser, rencontrer de nouvelles personnes et obtenir de l'information sur vos droits et les services offerts.

SOCCER, A SPORT THAT BRINGS PEOPLE TOGETHER!

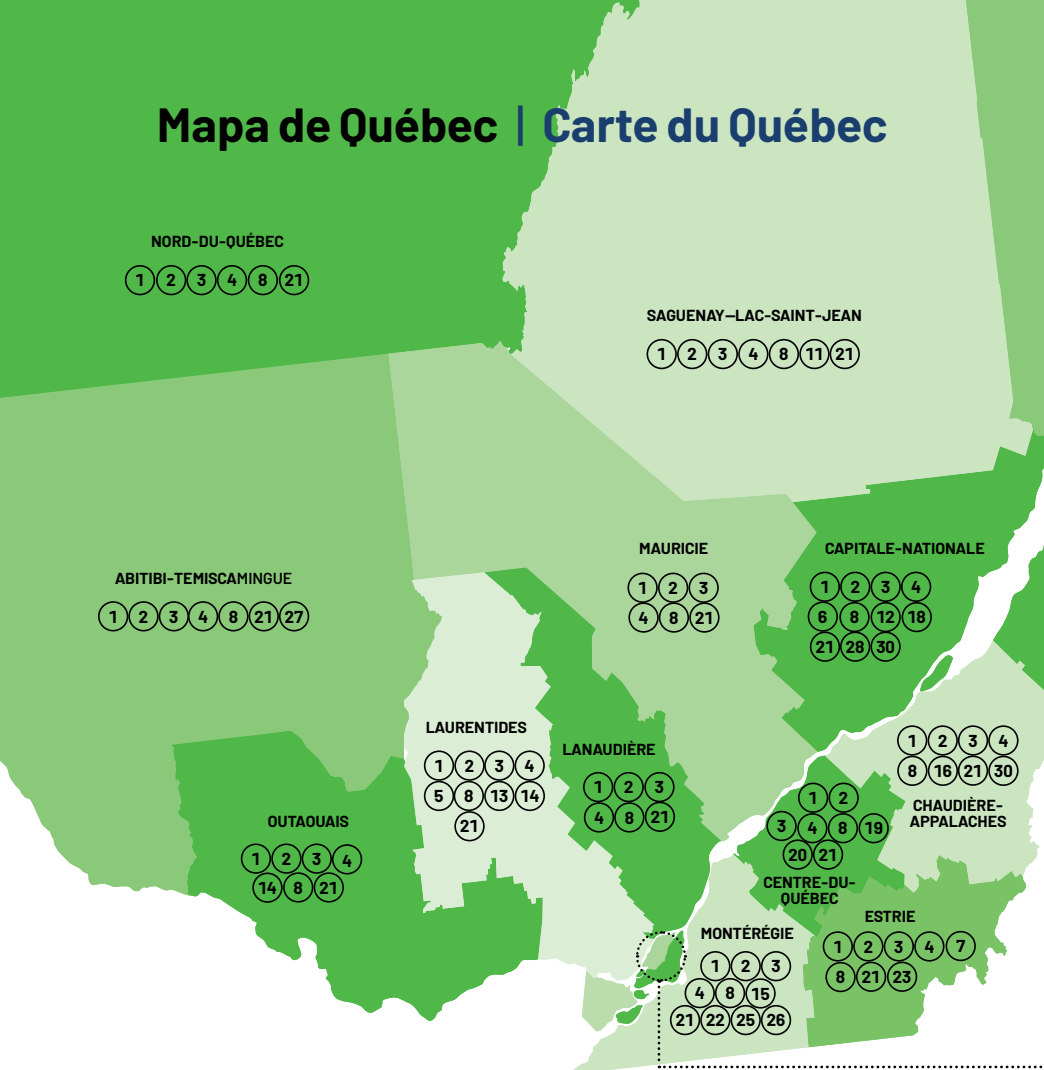
Throughout the summer, different organizations invite you to take part in soccer matches to have fun, meet new people and find out more about your rights, as well as the services they offer.



Lisez nos articles sur les travailleurs étrangers temporaires et leur parcours au Québec

Read our articles about temporary foreign workers and their journey in Quebec.

Mapa de Québec | Carte du Québec



Vous cherchez un organisme dans votre région ? Demandez de l'aide en téléphonant ici :

Looking for an organization in your area? Call here for help:

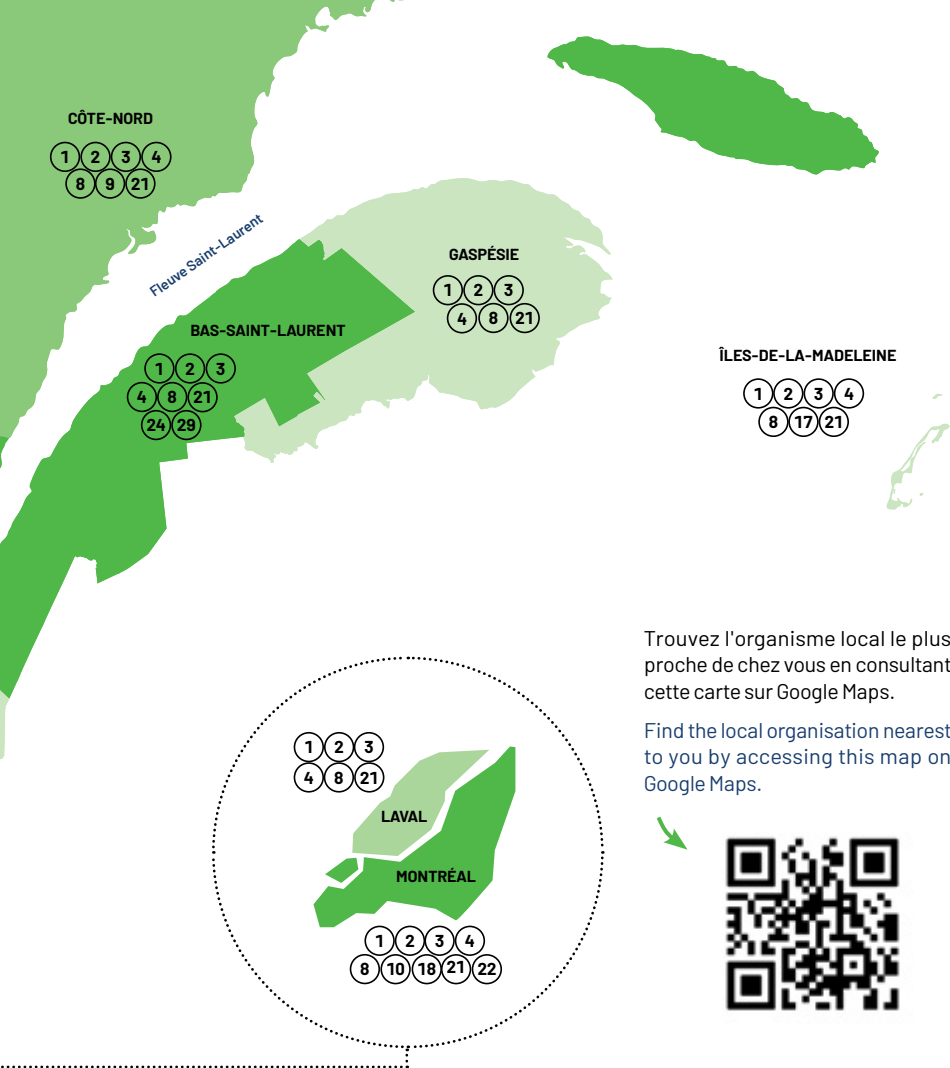


+1 888 454-3998



+1 438 543-5062 / +1 438 378-5152

1. Justice Pro Bono
2. Union des producteurs agricoles (UPA) Montérégie
3. Service d'interprète, d'aide et de référence aux immigrants (SIARI)
4. Centre d'aide aux familles latino-américaines (CAFLA)
5. ABL Accès Accueil Action
6. Accès Travail Portneuf
7. Actions interculturelles de développement et d'éducation (AIDE) - Ensemble on sème
8. AGRicarières
9. Centre Alpha Lira
10. Centre d'appui aux communautés immigrantes (CACI)
11. Centre des travailleurs et travailleuses immigrants (CTTI)
12. Centre multiethnique de Québec



- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 13. Centre d'intégration en emploi (CIE) Laurentides 14. Centre pour l'immigration en région (CIR) 15. Complexe X Immigration 16. Corporation de développement économique de la MRC de montmagny (CDEMM) 17. Organisme d'Accueil et de Soutien à l'Intégration Sociale (OASIS) 18. Cyclo Nord-Sud 19. Destination entreprise Victoriaville et sa région 20. Drummond économique 21. Fondation des entreprises en recrutement | <ul style="list-style-type: none"> de main-d'œuvre agricole étrangère (FERME) 22. Fondation Oscar Romero - Vision ML 23. Granby Industriel 24. Groupe Exzeco / Service Accès Emploi 25. Intégration compétences 26. L'Ancre 27. La Mosaique interculturelle 28. Les Services de main-d'œuvre l'Appui 29. Service d'accueil des nouveaux arrivants de La Matanie - SANAM 30. Service d'orientation et d'intégration des immigrants au travail (SOIT) |
|--|---|

Tous les services offerts sont GRATUITS (sauf certains services en comptabilité et en fiscalité)

All services offered are FREE (except for some accounting and tax services)



Services juridiques | Legal assistance

1

Justice Pro Bono

- Services : information et conseil juridique, représentation par un avocat et médiation avec l'employeur
- Services: information and legal advice, legal representation

Régions | Areas: toutes les régions | all regions

+1 866 999-4881

+1 438 337-6002

Información Jurídica TET / Info Juridique TET

www.justiceprobono.ca



Information générale, comptabilité et fiscalité General information, accounting, taxation (agricultural sector)

2

Union des producteurs agricoles (UPA) Montérégie

- Services : comptabilité, fiscalité, information générale
- Services: accounting, taxation, general information

Régions | Areas: toutes les régions | all regions

+1 888 454-3998 +1 438 543-5062 / +1 438 378-5152

Trabajadores agrícolas temporales en Québec

impotstet@upa.qc.ca / infotet@upa.qc.ca

www.monteregie.upa.qc.ca



Traduction et interprétariat | Translation and interpretation

3

Service d'interprète, d'aide et de référence aux immigrants (SIARI)

-  Services : traduction et interprétariat (52 langues)
-  Services: translation and interpretation (52 languages)
-  Régions | Areas: toutes les régions | all regions
-  Karol Pulido, +1 514 585-4763 / +1 514 738-4763 poste #255
-  +1 514 585-4763
-  SIARI Service d'Interprète d'Aide et de Référence aux Immigrants
-  tet@siari.org  www.suari.org



Santé physique et mentale | Physical and mental health

4



Centre d'aide aux familles latino-américaines (CAFLA)

-  Services : ligne d'appel de 8 h à 20 h, santé physique, santé mentale, soutien psychosocial, accompagnement des travailleurs victimes d'accidents de travail, activités sociales, et communautaires
-  Services: Call line available from 8h to 20h (in Spanish) for help with physical and mental health, psychosocial support, support and guidance for workers victims of work accidents, as well as social, sports and community activities
-  Régions | Areas: toutes les régions | all regions
-  +1 888 286-7584  +1 514 776-7120
-  CAFLA - Centre d'aide aux familles latino-américaines / TET CAFLA
-  psychosocial@cafla.ca / soutienTET@cafla.ca  cafla.ca/ptet




Organismes locaux | Local organizations


5

ABL Accès Accueil Action

-  **Services :** d'accueil, d'accompagnement, d'intégration et de référencement (information sur les droits, activités sociales, culturelles et sportives, etc.).
-  **Services:** reception, support, integration, and guidance (information on rights, social, cultural, and sports activities, etc.).



 Région | **Region :** Laurentides


 +1 514 570-3313  +1 438 379-7962  ABL Immigration



 ablimmigration@gmail.com  abl-immigration.org

6


Accès Travail Portneuf

-  **Services :** traduction et interprétariat, rendez-vous médicaux et transport, soutien juridique, accompagnement pour les impôts et les prestations parentales, activités sociales, culturelles et sportives
-  **Services:** translation and interpreting, medical appointments and transportation, legal support, tax and parental benefits assistance, social, cultural and sports activities

 Région | **Area:** Capitale-Nationale

 Fernand Ouellet, +1 581 821-0607  Samuele Seri, +1 581 821-0366



 Fernand Ouellet ATP / Samuele Seri ATP

 sseri@portneufplus.com / fouellet@portneufplus.com



 accestravailportneuf.com


7

Actions interculturelles de développement et d'éducation (AIDE) - Ensemble on sème

-  **Services :** activités sociales culturelles (projections de films, cuisines collectives, danse...) et sportives (soccer, basketball, hockey, kayak, pêche...), séances d'information, suivi personnalisé
-  **Services:** social and cultural activities (film screenings, collective kitchens, dance...) and sports activities (soccer, basketball, field hockey, kayaking, fishing...), information sessions, personalized support and guidance

 Régions | **Areas:** Estrie

 +1 819 822-4180  +1 873 662-2603 / +1 873 662-2577

 Servicio y apoyo para trabajadores extranjeros temporales

 services-tet@aide.org  aide.org/pf/ensemble-on-seme

8

AGRIcarrières

i **Services** : l'application Agri-Connexion d'AGRIcarrières est destinée aux travailleurs étrangers temporaires agricoles et nouveaux arrivants désirant travailler ou travaillant en agriculture. Vous y trouverez une foule d'informations et de vidéos explicatives pour vous aider dans votre intégration au Québec. AGRIcarrières participe aussi à l'organisation d'une fête de reconnaissance pour les travailleurs étrangers temporaires agricoles.

Régions | Areas: toutes les régions
All areas

f facebook.com/AGRIcarrieres

@ ndubuc@agricarrieres.qc.ca

www agricarrieres.qc.ca

i **Services**: AGRIcarrières' Agri-Connexion application is designed for temporary agricultural workers and newcomers wishing to work or working in agriculture. You'll find a wealth of information and explanatory videos to help you integrate into Quebec. AGRIcarrières is also involved in organizing a recognition party for temporary foreign agricultural workers.

Téléchargez l'application
Agri-Connexion



sur Apple Store



sur Google Play

9

Centre Alpha Lira

i **Services** : accueil et intégration, informations sur les droits, soutien en situation d'urgence, accompagnement personnalisé, activités sociales, sportives et culturelles

i **Services**: welcoming and integration, information on rights, support in emergency situations, individual support and guidance, as well as social, sports and cultural activities

Région | Area: Côte-Nord **+1 418 444-5472** **f** Alpha Lira

@ lydia.napel@centrealphalira.org **www** centrealphalira.org

10

Centre d'appui aux communautés immigrantes (CACI)

i **Services** : soutien technique et administratif, traduction et interprétariat, médiation, ateliers de formation, séances d'information, transport, activités culturelles et sociales, référencement

i **Services**: technical and administrative support, translation and interpretation, mediation, workshops, information sessions, transportation, cultural and social activities, referencing



Région | Area: Montréal **+1 514 856-3511 #231**


+1 438 346-6491 **f** CACI - Centre d'appui aux communautés immigrantes


@ lbtissem.Bellakhder, lbtissem.bellakhder@caci-bc.org **www** caci-bc.org


11


Centre des travailleurs et travailleuses immigrants (CTTI)


-  Services: informations sur les droits, cliniques d'information juridique, activités culturelles et sociales
-  Services: information on rights and legal assistance, as well as cultural and social activities

 Région | Area: Saguenay–Lac-Saint-Jean

 +1 514 342-2111

 +1 438 507-2566



 lwc-Cti


 saguenay@iwc-cti.ca / info@iwc-cti.ca


 iwc-cti.ca

12


Centre multiethnique de Québec


-  Services : informations sur les droits, accompagnement personnalisé, activités sociales, sportives et culturelles
-  Services: information on rights, individual support and guidance, as well as social, sports and cultural activities

 Région | Area: Capitale-Nationale

 +1 418 687-9771



 Centre multiethnique de Québec

 info@centremultiethnique.com


 centremultiethnique.com


13

Centre d'intégration en emploi (CIE) Laurentides

-  Services : informations sur la région, activités, accompagnement personnalisé
-  Services: information on the Laurentides region, activities, as well as individual support and guidance


 Région | Area: Laurentides

 Deborah Lopez, +1 450 431-0028 # 241

 +1 514 475-0326



 CIE Laurentides

 tet@cielaurentides.com


 cielaurentides.com

14

Centre pour l'immigration en région (CIR)


-  Services : accompagnement personnalisé, transport sur appel, visites guidées, activités culturelles et sportives
-  Services: personalized service, on-demand transportation, guided tours, cultural and sports activities

 Régions | Areas: Laurentides et Outaouais

 Gabriel Garcia, +1 450 612-2462

 Centre pour l'Immigration en Région - CIR

 centrepourlimmigrationenregion.org

 centreimmigrationenregion@gmail.com

15

Complexe X Immigration

-  Services: séances d'information, activités sportives
-  Services: information sessions, sports activities
-  Région | Area: Montérégie
-  +1 450 635-3222 / +1 438 368-4613
-  +1 438 368-4613
-  Complexe X Immigration
-  scerdeline@complx-immigration.ca
-  complx-immigration.ca

16

Corporation de développement économique de la MRC de montmagny (CDEMM)

-  Services: informations sur la région, accueil et intégration, activités sportives et culturelles, accompagnement personnalisé
-  Services: information about the region, welcome and integration activities, personalized assistance
-  Région | Area: Chaudière-Appalaches
-  Élyse Mercier, +1 418 248-5985 #349
-  Montmagny accueille
-  emercier@montmagny.com
-  montmagnyaccueille.com








17

Organisme d'Accueil et de Soutien à l'Intégration Sociale (OASIS)

-  Services: Soutien personnalisé incluant l'aide aux démarches administratives, l'accompagnement aux services de santé et l'interprétation en espagnol. L'organisme organise aussi des activités d'intégration et fait le lien entre les travailleurs, les ressources locales et les institutions pour favoriser leur bien-être et leur inclusion
-  Services: Personalized support including assistance with administrative procedures, access to healthcare services, and interpretation in Spanish. The organization also offers integration activities and connects workers with local resources and institutions to promote their well-being and inclusion.
-  Territorio | Région: Îles-de-la-Madeleine
-  oasis.tet@gmail.com
-  Organisme d'Accueil et de Soutien à l'intégration Sociale

18


Cyclo Nord-Sud



-  Services: revalorisation de vélos
-  Services: recycling and reconditioning of bicycles
-  Territorios | Régions: Montréal, Capitale-Nationale
-  +1 514 843-0077
-  cyclonordsud.org
-  info@cyclonordsud.org
-  josh.bankert@cyclonordsud.org


19

Destination entreprise Victoriaville et sa région

- i** **Services :** Organisation d'activités sportives, culturelles et sociales, séances d'information et ateliers, aide d'urgence, soins de santé, traduction de documents, accueil, intégration et services d'accompagnement personnalisé, services en français et espagnol
- i** **Services:** Organization of sports, cultural, and social activities; informational sessions and workshops; emergency assistance; healthcare; document translation; reception, integration, and personalized support services; services in French and Spanish

 **Région | Area:** Centre-du-Québec

 +1 819 758-3172 #123  +1 819 806 4481


 Destination Entreprise - Victoriaville et sa région



 Viviana Sanchez, vsanchez@devicto.ca  devicto.ca

20

Drummond économique

- i** **Services :** webinaires et trousse d'information, aide d'urgence, transport pour soins de santé, traduction en portugais, espagnol et arabe, activités culturelles, sociales et sportives, information locale
- i** **Services:** webinars and information kits, emergency assistance, health care transportation, translation services in Portuguese, Spanish and Arabic, as well as cultural, social and sports activities, and local information

 **Région | Area:** Centre-du-Québec

 Silvana Tovar, +1 819 477-5511 #529  Drummond économique


 s.tovar@drummondeconomique.ca  drummondeconomique.ca


 +1 819 816-4693


21

Fondation des entreprises en recrutement de main-d'œuvre agricole étrangère (FERME)

- i** **Services :** FERME Contigo est un service qui accompagne les travailleurs étrangers temporaires et leurs employeurs en offrant de l'information, du soutien et des conseils tout au long du programme
- i** **Services:** FERME Contigo is a service that supports temporary foreign workers and their employers by providing information, guidance, and assistance throughout the duration of the program

 **Régions | Areas:** toutes les régions | all regions

 + 1 514 984-9597 (messages écrits et enregistrements vocaux)
(Written message and voice recordings)

 Ferme Contigo



 fermecontigo@fermequebec.com

 fermequebec.ca







22


Fondation Oscar Romero - Vision ML

-  **Services :** activités culturelles, sociales et sportives, informations sur les droits et obligations au Canada, assistance et conseils en cas de maladie, visites aux travailleurs, traduction lors d'un rendez-vous chez le médecin
-  **Services:** cultural, social and sports activities, information on rights and obligations in Canada, assistance and counseling in case of illness, visits to workers, and, for example, translation during a medical appointment

 **Régions | Areas:** Montérégie et Montréal



 +1 514 602-5220  +1 514 602 5220  Vision ML

 meletivisa@gmail.com / beita.vision@gmail.com


 fondationromero.com

23

Granby Industriel

-  **Services :** informations sur les droits et la santé et sécurité au travail, accompagnement personnalisé, activités sociales, sportives et culturelles
-  **Services:** information on rights and health and safety at work, individual support and guidance, as well as social, sporting and cultural activities

 **Région | Area:** Estrie



 Gloria Amparo Brand Escobar, +1 450 777-2707 #2622

 Granby Industriel  ga.brand@granby-industriel.com

 granby-industriel.com / granby-profitez.com

24

Groupe Exzeco / ServiceAccès Emploi

-  **Services :** informations sur les droits, accompagnement personnalisé, transport, activités de réseautage et de loisirs
-  **Services:** information on rights, individual support and guidance, transportation, networking, as well as leisure activities

 **Région | Area:** Bas-Saint-Laurent

 +1 418 855-2777  Service Accès-Emploi

 info@exzeco.org  exzeco.com


25


Intégration compétences


i Services : informations sur les droits et obligations, activités culturelles, sociales et sportives, accompagnement et soutien personnalisé


i Services: information on rights and obligations, cultural, social and sporting activities, as well as personalized guidance and support

 Région | Area: Montérégie

 +1 450 464-4481  +1 514 434-3642

 Soutien aux travailleurs migrants Montérégie

 info@integrationcompetences.ca

 integrationcompetences.ca






26

L'ANCRE

i Services : activités culturelles, sociales et sportives, informations locales sur les ressources et services, accompagnement pour l'installation, informations sur les droits et obligations, la sécurité routière, les impôts, la vie au Québec, etc.

i Services: cultural, social and sports activities, information on local resources and services, assistance in settling in, information on rights and obligations, road safety information, taxes, life in Quebec, etc.

 Région | Area: Montérégie

 +1 450 347-6101  +1 438 390-2132  Service L'Ancre

 lancre.ca  info@lancre.ca

27



La Mosaïque interculturelle

i Services : accueil, intégration, accompagnement et soutien. Information sur les droits et obligations.

i Services: reception, integration, guidance, and support. Information on rights and responsibilities.








 Région | Area: Abitibi-Témiscamingue  +1 819 763-2263

 +1 819 763-2263  La Mosaïque Interculturelle

 info@mosaïque-at.ca  mosaïque-at.ca







28

Les Services de main-d'œuvre l'Appui

-  Services : informations sur les droits, accompagnement administratif, activités sociales, interculturelles et sportives, aide en situation d'urgence
-  Services: information on rights, administrative support, as well as social, intercultural and sports activities, and help in emergency situations
-  Région | Area: Capitale-Nationale
-  +1 418 435-2503  Les Services de main-d'oeuvre l'Appui
-  sana.charlevoix@cje-appui.qc.ca  cje-appui.qc.ca









29

Service d'accueil des nouveaux arrivants de La Matanie - SANAM

-  Services : informations sur les droits, accompagnement personnalisé
-  Services: information on rights, individual support and guidance
-  Région | Area: Bas-Saint-Laurent  +1 418 562-1240 # 2623
-  Service d'accueil des nouveaux arrivants de La Matanie - SANAM
-  sanamatanie.org

30

Service d'orientation et d'intégration des immigrants au travail (SOIT)

-  Services : informations sur les droits, accompagnement personnalisé, aide d'urgence
-  Services: information on rights, individual support and guidance, emergency assistance
-  Régions | Areas: Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches
-  +1 581 889-2929  +1 581 889-2929  SOIT-Immigration-Emploi
-  av.salazar@soit.quebec  soit.quebec



Consulats | Consulates

Consulat général du Mexique à Montréal | Consulate General of Mexico in Montreal

📍 2055, rue Peel, Montréal, Québec, H3A 1V4

Urgences consulaires | Consular emergencies: 📞 +1 438-522-2352

@ emergenciasmon@sre.gob.mx



Centre d'information et d'assistance aux personnes mexicaines (CIAM) | Center for Information and Assistance to Mexican Nationals (CIAM):

📞 +1 520 623-7874

Coordination des questions liées au programme des travailleurs agricoles saisonniers (PTAS) | Coordination of matters related to the Seasonal Agricultural Workers Program (SAWP):

📞 +1 888 403-9055 @ coordptatmon@sre.gob.mx

Consulado General de Guatemala en Montreal | Consulat général du Guatemala à Montréal

📍 1255, boulevard Robert-Bourassa, suite 510, Montréal, Québec, H3B 3B6

📞 +1 514 397-2348 / +1 514 397-2381 / +1 514 397-2385

Emergencias consulares (pasaporte y otros documentos) |

Urgences consulaires (passeport et autres documents) :

📞 + 1514 799-0639 @ consulargmtmontreal@minex.gob.gt



Emergencias TET | Urgences TET

📞 +1 514 451-5512 @ trabajadoresgmtmontreal@minex.gob.gt



📘 CONSULADO GENERAL DE GUATEMALA EN MONTREAL



📷 @CONSGTMONTREAL



📺 @CONSGTMONTREAL

Consulat général du Honduras | Consulate General of Honduras

📍 1255, boulevard Robert-Bourassa, suite 500, Montréal, Québec, H3B 3V8

📞 +1 514 439-7151 @ info@consuladohondurasmontreal.com



Consulat général de la Jamaïque | Consulate General of Jamaica

📍 8280, boulevard Champlain, LaSalle, Québec, H8P 1B5

📞 +1 514 667-0835



Consulat général du Maroc à Montréal | Consulate General of Morocco in Montreal

📍 2192, boulevard René-Lévesque Ouest, Montréal, Québec, H3H 2T8

☎ +1 514 288-8750 @ consulatmontreal@maec.gov.ma

[www](http://www.consulat.ma) [consulat.ma](http://www.consulat.ma)



Consulat général du Salvador à Montréal | Consulate General of El Salvador

📍 2055, rue Peel, suite 840, Montréal, Québec, H3A 1V4

☎ +1 514 861-6515 / +1 514 861-6514

Attachée aux affaires de la diaspora | Diaspora Affairs Officer

☎ +1 514 249-3713

@ consuladomontreal@rree.gob.sv



Consulat général du Pérou à Montréal | Consulate General of Peru in Montreal

📍 550, rue Sherbrooke Ouest, bureau 970, Montréal, Québec, H3A 1B9

Urgences consulaires (pas de demande de renseignements)

Consular emergencies (no requests): +1 514-347-9719

☎ +1 514 844-5123 @ consuladoperumontreal.com

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



Consulat général de Colombie à Montréal | Consulate General of Colombia in Montreal

📍 1010, rue Sherbrooke Ouest, bureau 920, Montréal, Québec, H3A 2R7

☎ +1 514 849 4852 / 1 514 849 2929

@ cmontreal@cancilleria.gov.co [www](http://www.montreal.consulado.gov.co) [montreal.consulado.gov.co](http://www.montreal.consulado.gov.co)



Ambassade | Embassy

Ambassade des Philippines au Canada | Embassy of the Philippines in Canada

📍 30, Murray Street, Ottawa, Ontario, K1N 5M4

☎ +1 613 614-2846 Urgences | Emergencies

☎ +1 613 233-1121 Informations générales | General informations

@ embassyofphilippines@rogers.com [www](http://www.ottawape.dfa.gov.ph) [ottawape.dfa.gov.ph](http://www.ottawape.dfa.gov.ph)



Bureau des travailleurs migrants du consulat général des Philippines à Toronto |
Migrant Workers Office of the Consulate General of the Philippines in Toronto

☎ +1 416 975-8252 Urgences | Emergencies: +1 647 992-7656

@ mwo_toronto@dmw.gov



Téléchargez la version numérique
Download the digital version



Travailleurs étrangers temporaires, bienvenue au Québec!

Guide d'information sur les droits, la santé, la sécurité des travailleurs étrangers temporaires au Québec ayant un permis fermé, les ressources en cas d'urgence et les organismes de soutien.

Temporary foreign workers, welcome to Quebec!

Information guide on the rights, health and safety of temporary foreign workers in Quebec, emergency resources and support organizations.



infotetquebec.com

Besoin d'aide? | Need help?

 +1 438 543-5062 / +1 438 378-5152

 +1 888 454-3998



Infotet Québec



Infotetquebec



Infotetquebec



TRAVAILLEURS ÉTRANGERS TEMPORAIRES

infotetquebec.com

PAR IMMIGRANT
» QUÉBEC

This project is funded by
the Government of Canada

Canada