

# GUIDE DE L'EXPATRIÉ

2025

CANADA / MONTREAL

# Sommaire

**3 CHECKLIST**

**4 ORGANISATION DU DÉMÉNAGEMENT**

**5 ECOLE DES ENFANTS**

**6 LES ETAPES LORS DE VOTRE ARRIVEE**

**7 PERMIS DE CONDUIRE**

**8 TRANSPORT EN COMMUN**

**9 SERVICES INTERNET & TELEPHONIQUE**

**10 ADRESSES UTILES**

**11 SANTE**

**12 TIPS / MAGASINER**

**13 DIVERTISSEMENTS**

**14 CONSEILS PRATIQUES**

Veillez noter que tous les documents officiels (ex. : permis de conduire, diplômes, certificats de naissance, etc.) doivent être rédigés soit en anglais ou en français.



# Cheklis

## DOCUMENTS À NE PAS OUBLIER

DON'T FORGET

- Passeport(s)
- Permis de travail/visa(s)
- Curriculum Vitæ à jour
- Dossiers médicaux
- Dossiers dentaires
- Carnet(s) de vaccination et d'immunisation
- Extrait(s) de naissance datant de moins de 3 mois
- Acte(s) d'adoption
- Acte(s) de mariage
- Documents autorisant les enfants en garde partagé à quitter le pays
- Document établissant la garde des enfants (si nécessaire)
- Certificat de divorce (si nécessaire)
- Permis de conduire international
- Déclaration sous serment de bon conducteur d'une société d'assurance (peut diminuer les primes d'assurance automobile)
- Lettre de la banque du pays d'origine faisant état de votre dossier de crédit
- Copies de vos déclarations de revenus des trois dernières années
- Preuve d'affiliation au régime d'assurance maladie de votre pays d'origine (carte vitale pour les Français)
- Prendre une assurance maladie privée (si nécessaire)

# Organisation du déménagement



## TÂCHES

1. Prévoir son installation temporaire si nécessaire (Location Airbnb ou hébergement chez un ou une amie)
2. Faire une recherche pour savoir quels sont les quartiers recommandés et les types de maisons et d'appartements disponibles (à savoir que le marché est relativement tendu et difficile à appréhender, prévoir une somme conséquente pour les locations et les mois de loyers d'avance sans côte de crédit)
3. Prendre une assurance responsabilité et habitation
4. S'informer préalablement des différents abonnements aux services tels que les combustibles, l'eau, l'électricité, le téléphone, l'internet, etc., et des démarches à entreprendre pour bénéficier de ces différents services.

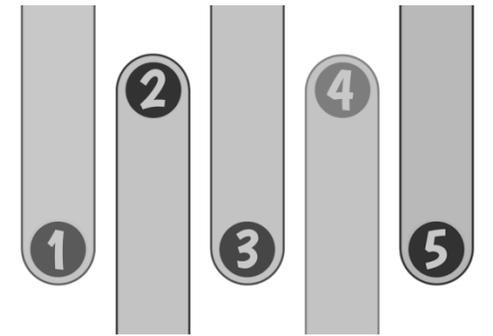
# Ecole des enfants



## TÂCHES

1. Bulletins scolaires
2. Diplômes
3. Se renseigner sur les écoles publiques ou privées locales
4. Comprendre les bases du système éducatif local (évaluation, niveaux, etc.)
5. S'informer des conditions d'inscription, du port de l'uniforme pour certains établissements comment l'école des premières lettre, etc.
6. Se renseigner sur les différentes options de transport disponibles pour les enfants (bus scolaire)

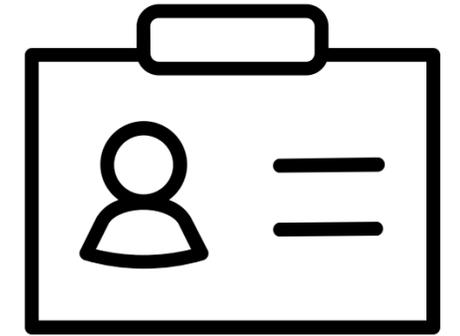
# Les étapes lors de votre arrivée



Les étapes incontournables à compléter suite à votre arrivée :

- ✓ Obtenir un permis de conduire québécois (SAAQ)
- ✓ Achat d'une carte OPUS pour prendre un abonnement de Métro/Bus
- ✓ Choix d'un opérateur et d'un forfait cellulaire
- ✓ Branchement internet / télévision
- ✓ Vous enregistrer auprès de votre consulat au Canada
- ✓ Avoir recours à un médecin
- ✓ Choisir une assurance habitation
- ✓ Activation du compte électricité avec Hydro-Québec
- ✓ Changement d'adresse à la RAMQ

# Le permis de conduire



## L'obtention d'un permis de conduire au Québec pour les nouveaux arrivants :

### 1. Conditions d'obtention :

- Avoir eu un permis de conduire depuis au moins 1 an avant l'arrivée au Québec
- Réussir les examens théoriques et pratiques (sauf exceptions)

### 2. Délai :

- 6 mois après l'arrivée pour faire une demande d'échange de permis

### 3. Procédure :

- Vérifier l'éligibilité à l'échange simple (liste des pays avec entente de réciprocité)
- Consulter la SAAQ pour savoir si des cours de conduite sont nécessaires
- Passer les examens théoriques et pratiques

### 4. Cas particulier :

- Les détenteurs d'un permis français peuvent faire un échange direct sans examen

## Documents indispensables :

- ✓ Permis de conduire (d'origine) valide traduit en français ou anglais
- ✓ Votre ancien permis de conduire
- ✓ Visa ou permis de travail
- ✓ Preuve d'adresse
- ✓ 2 pièces d'identité
- ✓ (le coût varie de 0-250\$ pour le permis de conduire)

Selon votre origine et le type de permis de conduire que vous avez en main, certains documents seront exigés lors de la prise de rendez-vous pour votre examen théorique.

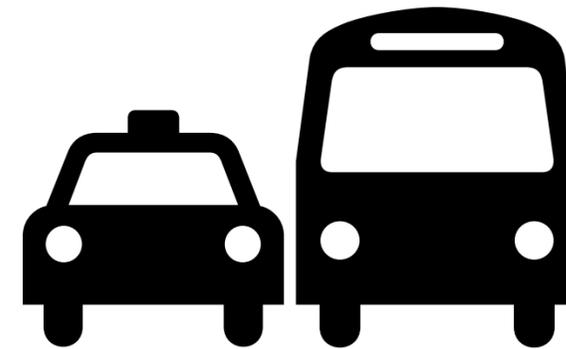
(Sur rendez-vous seulement)

855, boulevard Henri-Bourassa Ouest,  
Montréal, Québec, H3L 1P3

Tél. 514 873-7620

[www.saaq.gouv.qc.ca](http://www.saaq.gouv.qc.ca)

# Transport en commun



## TAXI

Il est facile de trouver un taxi, et ce, sans se ruiner. Vous les trouverez sur les grandes artères, près des stations de métro ou des hôtels. Vous pouvez également téléphoner à une compagnie de taxi à tout moment sans aucuns frais supplémentaires, la voiture ira vous chercher à l'endroit désiré. Il est aussi possible d'utiliser Uber grâce à l'application mobile.

✓ TAXI Union 450-679-6262

✓ TAXI Allo 450-646-6060



## AUTOBUS/METRO

La STM, Société des Transports de Montréal, est le réseau de métro et d'autobus sur l'île de Montréal. C'est un réseau complet et pratique qui vous permettra de vous déplacer facilement et partout sur le territoire de l'île. Pour tout savoir, visiter [www.stm.info/fr](http://www.stm.info/fr)

## AUTOPARTAGE

L'autopartage gagne en popularité au Québec. Le service est facile à utiliser et les autos sont accessibles. Tout peut être fait en ligne, réservation, paiement, etc.

✓ [www.communauto.com](http://www.communauto.com)

✓ [www.car2go.com/CA/fr/montreal/](http://www.car2go.com/CA/fr/montreal/)

# Internet et téléphone



Dans la région de Montréal, il y a 3 indicatifs régionaux, le plus commun le **514** pour l'île de Montréal, le **450** pour les deux rives et maintenant le **438**. Si vous cherchez un numéro de téléphone, il est facile de le trouver en consultant le [www.pagesjaunes.ca](http://www.pagesjaunes.ca) que ce soit pour un particulier ou pour une entreprise.



## DISTRIBUTEURS DE SERVICES DE TÉLÉPHONIE

- ✓ Rogers - [rogers.ca](http://rogers.ca)
  - ✓ Têlus - [mobility.telus.com](http://mobility.telus.com)
  - ✓ Videotron - [videotron.com](http://videotron.com)
  - ✓ Bell - [bell.ca](http://bell.ca)
  - ✓ Virgin Mobile - [virginmobile.ca](http://virginmobile.ca)
- Pour comparer les forfaits : [comparaisoncellulaires.com](http://comparaisoncellulaires.com)

## DISTRIBUTEURS DE SERVICES D'INTERNET RÉSIDENTIEL

- ✓ Bell - [bell.ca](http://bell.ca)
- ✓ Videotron - [videotron.ca](http://videotron.ca)
- ✓ Distributel - [distributel.ca](http://distributel.ca)
- ✓ Ebox - [ebox.ca](http://ebox.ca)

# Adresses utiles



Consulat général de France à Montréal	1501, av. McGill College, Bureau. 1000 Montréal (QC) H3A 3M8	514.878.4385
Union française	429, avenue Viger Est Montréal (QC) H2L 2N9	514.845.5195
Ville de Montréal (question sur les services, activités et réglementations)	275, rue Notre-Dame E Montréal, QC H2Y 1C6	311
Urgence (ambulance, police, pompier)	Ce service est pour les urgences seulement.	911
Info - Santé	Ce service téléphonique permet de rapidement rejoindre une infirmière en cas de problème de santé non urgent.	811

# Santé



Situation	Conseil
Examen médical annuel	Si vous souhaitez avoir un médecin de famille, vous devez vous inscrire sur une liste d'attente. Des délais sont à prévoir.
Vous êtes inquiets de votre état de santé ou de celui d'un membre de votre famille.	Le pharmacien peut être d'une grande aide comme ressource de premier recours. N'hésitez pas à communiquer avec <b>une infirmière en composant le 8-1-1</b> Dans le cas où vous devez consulter un médecin, il vous faudra trouver une <b>clinique sans rendez-vous</b> .
Pour toute <b>urgence</b>	<b>9-1-1</b> (ambulance, pompiers, policiers)
Consultation d'un médecin	<b>Attention !</b> Il est recommandé d'éviter les urgences des hôpitaux pour des problèmes mineurs, l'attente peut être longue ! Allez plutôt dans une clinique sans rendez-vous près de chez vous.
Problème nécessitant l'aide d'un spécialiste. (neurologie, dermatologie, etc.)	Pour pouvoir consulter un spécialiste, vous devrez être recommandé par un généraliste.
Vaccins pour les enfants, questions sur l'allaitement, prélèvements.	Le CLSC (Centre local de service communautaire) offre des services de santé et des services sociaux courants (soins infirmiers, prélèvements, vaccination, etc.).

# Tips / Magasiner

## LES TAXES & POURBOIRES

Il est à noter que les prix affichés ne comprennent généralement pas les taxes sur les produits et services. Aussi, au restaurant il faut laisser une somme équivalente à 15 % de la note (taxes incluses). Un conseil : installez-vous une application qui permet de calculer les pourboires sur votre téléphone ;)

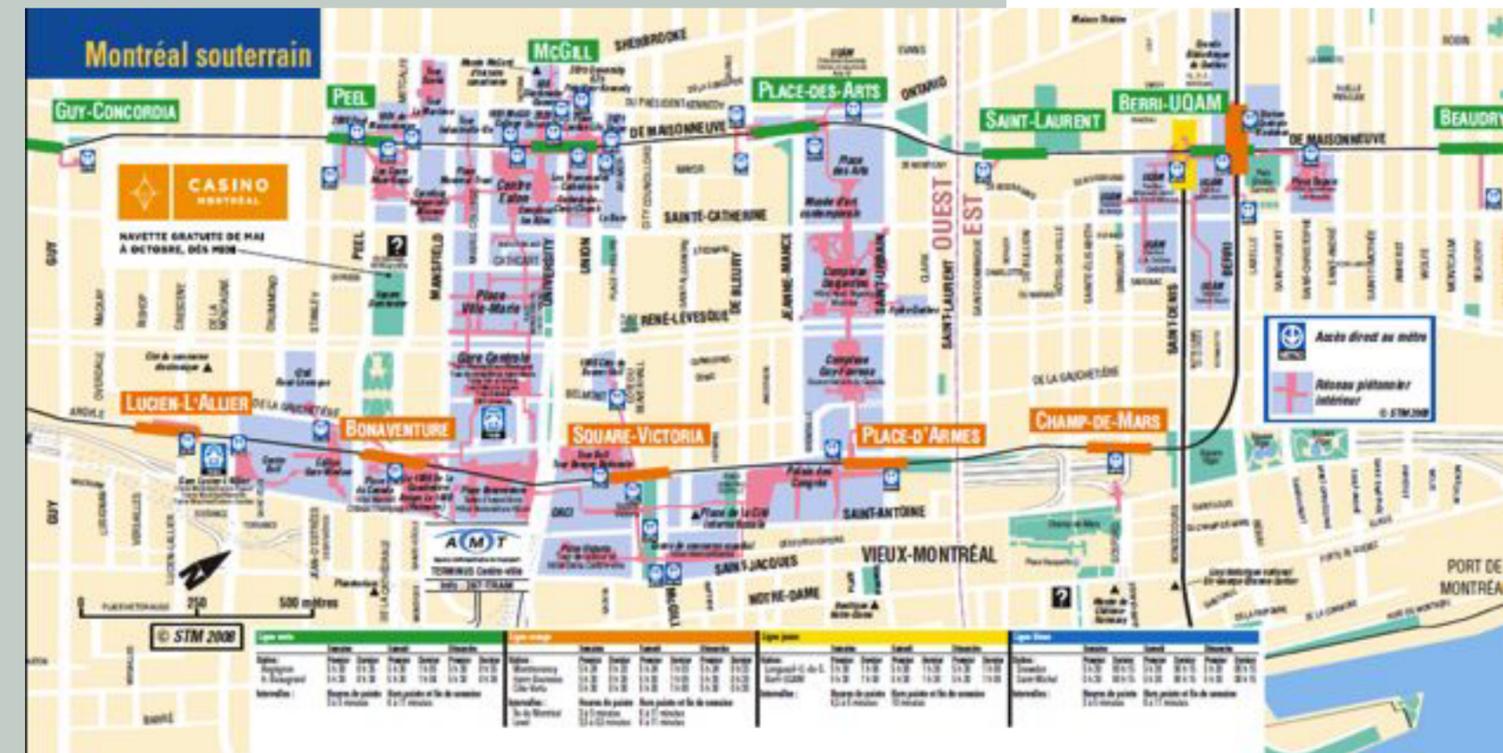
- ✓ Prix de l'article + TPS 5% + TVQ 9.975%
- ✓ Prix d'un repas au restaurant + TPS 5% + TVQ 9.975% + pourboire 15%



## LE CENTRE-VILLE

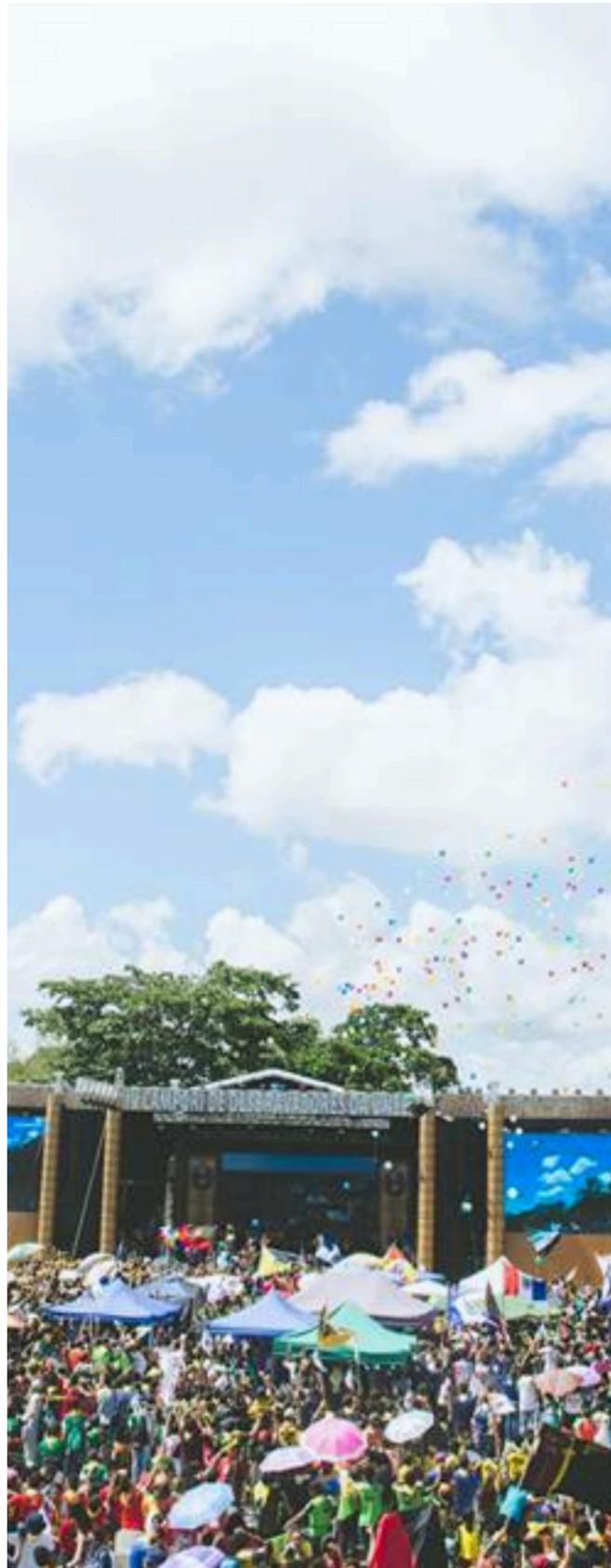
Le centre-ville de Montréal est un endroit privilégié parce qu'il est facile d'accès et parce qu'il offre le concept centre d'achat et petites boutiques au même endroit. Il est aussi populaire parce que, par grand froid, on peut y magasiner bien au chaud dans ce qu'on appelle le Montréal souterrain\*. Il s'agit d'un réseau de grands magasins, de boutiques, de restaurants, de cinémas, de musées, etc., reliés entre eux par des stations de métro et des corridors souterrains.

Le magasinage, ou shopping, est une grande passion chez les Québécois. Certains élèvent même le magasinage au rang de sport national ! Que ce soit dans les grandes surfaces ou dans les petites boutiques, vous pourrez trouver à peu près tout ce que vous cherchez.





# Divertissements



## **FESTIVALS**

Montréal est reconnu à travers le monde entier pour le nombre et, surtout, la qualité de ses festivals !

Voici quelques incontournables :

- ✓ Festival de Jazz - [www.montrealjazzfest.com](http://www.montrealjazzfest.com)
- ✓ Festival des films pour enfants de Montréal - [FFEM.com](http://FFEM.com)
- ✓ Igloofest - [igloofest.ca](http://igloofest.ca)
- ✓ Piknik ÉlectriniK - [piknicelectronik.com](http://piknicelectronik.com)
- ✓ Féria du vélo - [veloquebec.info/fr/feria/Feria-du-velo-de-Montreal](http://veloquebec.info/fr/feria/Feria-du-velo-de-Montreal)

## **CULTURE**

Pour connaître les activités culturelles et lire les différentes critiques, voici quelques sources très

intéressantes :

- ✓ [lavitrine.com](http://lavitrine.com)
- ✓ [voir.ca](http://voir.ca)
- ✓ [quartierdesspectacles.com](http://quartierdesspectacles.com)
- ✓ [ledevoir.com](http://ledevoir.com)
- ✓ [lapresse.ca](http://lapresse.ca)
- ✓ [thegazette.com](http://thegazette.com)

# Conseils pratiques

## FETES ET JOURS FERIES

La majorité des salariés au Québec ont droit à un congé et à une indemnité pour chacun des jours fériés suivants :

- ✓ Le 1er janvier (jour de l'An)
- ✓ Le vendredi saint ou le lundi de Pâques, au choix de l'employeur
- ✓ Le lundi qui précède le 25 mai (Journée nationale des patriotes)
- ✓ Le 24 juin (fête nationale)
- ✓ Le 1er juillet. Si cette date tombe un dimanche : le 2 juillet (fête du Canada)
- ✓ Le 1er lundi de septembre (fête du Travail)
- ✓ Le 2e lundi d'octobre (Action de grâces)
- ✓ Le 25 décembre (jour de Noël)

## ASSURANCES

### 1. Coffrets de sûreté :

- Disponibles dans toutes les institutions financières canadiennes
- Offrent une solution sécurisée pour stocker des objets de valeur
- Permettent un accès rapide aux biens

### 2. Assurance automobile au Canada :

- Obligatoire pour tous les propriétaires de véhicules
- Nécessité d'inclure tous les conducteurs du véhicule dans le contrat
- Importance de s'informer sur les différents types de couvertures disponibles
- Plus d'informations disponibles sur le site du gouvernement du Canada

## Assurance habitation :

- Essentielle pour protéger les biens personnels contre les imprévus (incendie, vol, inondation)
- Nécessaire pour les propriétaires et les locataires
- Offre une protection en cas d'accident impliquant un tiers sur la propriété
- Plus d'informations disponibles auprès du Bureau d'assurance du Canada
- Conseils pour l'assurance habitation et automobile :
- Demander des soumissions à au moins trois compagnies d'assurance pour comparer les prix
- Possibilité de faire appel à un courtier en assurances pour trouver les meilleures offres



# Merci.

TRANSFORMONS LE DÉMÉNAGEMENT ENSEMBLE...