



Trousse d'information pour les nouveaux arrivants

Reconnaissance des terres

La reconnaissance des terres est une déclaration officielle qui reconnaît et respecte les peuples autochtones comme gardiens ancestraux du territoire et affirme leur lien indéfectible avec celui-ci. Depuis des millénaires, les peuples autochtones vivent sur ces terres, en tirent des enseignements et en prennent soin, entretenant des liens culturels, spirituels et écologiques profonds. Au Canada, la reconnaissance territoriale constitue un acte de réconciliation qui honore la présence autochtone, reconnaît les répercussions persistantes du colonialisme et affirme la légitimité de la gouvernance autochtone. De plus en plus, ces reconnaissances sont prononcées lors d'événements, de réunions et de rassemblements publics partout au pays, comme une expression significative de respect pour l'histoire, les droits et la richesse culturelle des peuples autochtones.

Voici la reconnaissance des terres du Partenariat local en matière d'immigration de l'Est ontarien.

Les terres sur lesquelles nous nous rassemblons aujourd'hui, dans la ville de Cornwall et dans les comtés environnants de Stormont, Dundas, Glengarry et Prescott-Russell, ont été cultivées par les peuples autochtones pendant d'innombrables générations. Aujourd'hui et chaque jour, nous honorons et nous reconnaissons leur présence.

En tant que Canadiens et Canadiennes d'origines diverses, nous sommes profondément reconnaissants envers celles et ceux qui nous ont précédés. Par leur gestion responsable et leur lien profond avec la terre, les peuples autochtones l'ont façonnée telle qu'elle est aujourd'hui. Nous reconnaissons que la terre sur laquelle nous nous rassemblons, vivons et travaillons est le territoire non cédé et souverain des Mohawks d'Akwesasne, des Anishinaabe, des Algonquins, des Haudenosaunee et de leurs ancêtres. Nous reconnaissons également les Hurons-Wendat et les Abénaquis, qui sont depuis longtemps des voisins et des partenaires des Mohawks d'Akwesasne.

De plus, nous reconnaissons la contribution des autres communautés autochtones, ainsi que celle des Métis et des Inuits, pour leur rôle essentiel à développer et bâtir ce pays.

À titre de membres du Partenariat local en matière d'immigration de l'Est ontarien, nous nous engageons à œuvrer de concert avec les communautés autochtones et non autochtones dans un esprit de réconciliation, de collaboration, d'éducation et de guérison. Nous encourageons tous les Canadiens et Canadiennes et les immigrants à découvrir les communautés autochtones, leur histoire et le rôle important qu'elles jouent dans l'histoire du Canada.

Nous sommes honorés et reconnaissants d'être ici.

Bienvenue dans l'Est ontarien!

Bienvenue dans l'Est ontarien!

Au nom du Partenariat local en matière d'immigration de l'Est ontarien, nous vous souhaitons la bienvenue ainsi qu'une grande réussite dans votre établissement au Canada, votre nouvelle patrie.

À l'exception des peuples autochtones, le Canada est une nation d'immigrants qui a une longue tradition d'accueil des nouveaux arrivants du monde entier. Nous croyons fermement que les immigrants contribuent de façon inestimable à bâtir des communautés inclusives, solidaires et prospères.

Alors que vous entamez votre aventure dans l'Est ontarien, sachez que vous n'êtes pas seul – votre nouvelle communauté est là pour vous offrir du soutien à chaque étape.

Cette trousse d'information pour les nouveaux arrivants a été conçue pour vous aider à accéder aux services et aux ressources qui vous permettront de faire de l'Est ontarien votre nouveau chez-vous. De nombreuses possibilités intéressantes s'offrent à vous, et nous espérons que les renseignements qu'elle contient vous aideront à en profiter pleinement. Cette trousse se veut un outil précieux pour faciliter votre transition et soutenir l'établissement de votre famille.

Cornwall et les comtés environnants de Stormont, Dundas, Glengarry et Prescott-Russell forment des communautés accueillantes, dynamiques et diversifiées où vous pourrez vivre, apprendre, travailler et vous épanouir. Nous vous encourageons à vous engager dans votre nouvelle communauté, à rencontrer de nouvelles personnes, à participer aux programmes et activités locales, à assister aux événements et festivals communautaires et à donner de votre temps comme bénévole.

Votre engagement vous ouvrira la porte et vous mettra en contact avec d'autres qui vous feront sentir chez vous. Vos contributions uniques contribueront à faire de l'Est de l'Ontario un endroit encore plus accueillant, inclusif et bienveillant.

Bienvenue et vivez bien votre aventure!



Contenu

Partie 1 : Culture, loisirs et vie communautaire (p. 6-9)

Arts
Bibliothèques publiques
Parcs et centres récréatifs communautaires
Parcs financés par la Province
Ligues récréatives, culture et festivités

Partie 2 : Services de garde d'enfants (p. 10)

Trouver un service de garde agréé
Subvention pour les frais de garde d'enfants
Recommandations sur la surveillance d'un enfant seul

Partie 3 : Éducation (p. 11-14)

Éducation aux adultes
Cours d'anglais et de français pour adultes
Écoles élémentaires et secondaires
Enseignement postsecondaire
Évaluation des diplômés étrangers
Programmes de formation relais

Partie 4 : Emploi (p. 15-17)

Numéro d'assurance sociale
Droits des employés en Ontario
Entrepreneuriat
Services d'emploi
Professions réglementées

Partie 5 : Environnement (p. 18)

Déchets, recyclage et compost
Protection de la nature

Partie 6 : Finance (p. 19-22)

Devise canadienne
Services bancaires
Accéder à votre argent
Cote de crédit
Des outils financiers et des calculatrices

Partie 7 : Alimentation et articles ménagers (p. 23-24)

Épiceries
Restaurants
Banques alimentaires, friperies et centres d'accueil

Partie 8 : Gouvernement (p. 25-26)

La monarchie au Canada
Gouvernement fédéral
Gouvernements provinciaux et territoriaux
Gouvernements municipaux
Services gouvernementaux

Partie 9 : Soins de santé (p. 27-31)

L'Assurance-santé de l'Ontario (OHIP en anglais)
Le Programme fédéral de santé intérimaire (PFSI)
Fournisseur de soins de santé primaires
Spécialistes et services de santé
Soutien en santé mentale
Hôpitaux
Cliniques sans rendez-vous
Analyse sanguine
Pharmacies
Soins dentaires
Soins des yeux

Partie 10 : Logement (p. 32-38)

Location
Assurance locataire
Droits des locataires en Ontario
L'Association des locataires de Cornwall et des environs
Responsabilités du locataire
Acheter une maison au Canada
Assurance habitation
Taxe de transfert foncier
Taxe foncière
Programmes de logement
Comprendre les services publics
Gaz naturel et propane
Électricité, énergie et « hydro »
Réseaux d'eau, d'égouts et de drainage pluvial
Internet
Télévision
Services téléphoniques

Partie 11 : Services juridiques (p. 39)

Avocats
Aide juridique
Notaire
Commissaire aux serments
Garant

Partie 12 : Religion (p. 40)

Lieu de culte
Religion et vie quotidienne au Canada
Soutien communautaire par les organismes confessionnels
Trouver des lieux de culte et des ressources spirituelles
Éducation religieuse et écoles

Contenu

Partie 13 : Sécurité (p. 41-46)

Services d'urgence dans l'Est de l'Ontario
Véhicules d'urgence sur la route
Rôle des policiers dans notre communauté
Travail des policiers
Quand appeler la police
Services d'incendie
Services ambulanciers et paramédicaux
Sécurité à la maison
Enfants et familles
Services de soutien aux femmes et aux victimes de crimes ou de traumatismes

Partie 14 : Services d'établissement (p. 47)

Services en anglais
Services en français
Services en ligne

Partie 15 : Communauté 2SLGBTQ+, droits et soutiens (p. 48-50)

Comprendre les identités et les termes 2SLGBTQ+
Organisations communautaires et groupes de soutiens 2SLGBTQ+
Lutte contre la discrimination et soutien aux droits de la personne
Droits et protections en Ontario et au Canada
Sécurité et signalement des crimes haineux
Soins de santé et soutien en santé mentale respectueux de l'identité de genre
Soutien en santé mentale, en cas de crise et de traumatisme

Partie 16 : Transports (p. 51-55)

Voyages aériens
Services d'autobus
Service ferroviaire
Services de taxi
Permis de conduire
Sièges d'auto et sièges d'appoint
Assurance automobile
Lois et règles

Partie 17 : Services postaux (p. 56-57)

Services de livraison de courrier et de colis
Entreprises de messagerie et de livraison de colis privées
Envoi et suivi des colis
Format d'adresse en Ontario, Canada
Courrier et colis importants
Déménagement
Case ou boîte postale

Partie 18 : Météo au Canada (p. 58-59)

Printemps
Été
Automne
Hiver

Partie 19 : Le saviez-vous? (p. 60-63)

Culture, loisirs et vie communautaire

La **ville de Cornwall**, les **comtés de Stormont, Dundas et Glengarry**, ainsi que les **comtés unis de Prescott-Russell** offrent une vaste gamme d'activités culturelles et récréatives. La plupart des municipalités possèdent des centres communautaires aménagés d'espaces pour des événements et d'installations comme des patinoires, des piscines ou des gymnases. Certains sont même destinés à des groupes spécifiques, comme les aînés. Des installations extérieures telles que des terrains de soccer, des aires de jeux, des piscines et des aires de jets d'eau sont disponibles pour une utilisation libre ou par l'intermédiaire de ligues organisées. Certaines sont gratuites, d'autres payantes. Les parcs et les aires de conservation offrent des activités comme la randonnée, le vélo, le canoë et la pêche. Les différentes régions comptent également des théâtres, des musées, des galeries, des bibliothèques, des groupes de loisirs et des programmes pour enfants.

Arts



La **galerie et studio Cline House** se voue à la promotion et au soutien des arts visuels dans la communauté. Elle offre un espace d'exposition pour présenter des artistes locaux et invités, ainsi qu'elle facilite des occasions pour ceux qui souhaitent découvrir leur propre talent artistique par son soutien des programmes d'arts visuels. 204, rue Second Est



Le **Théâtre Aultsville** est le théâtre communautaire professionnel et restaurant-relais de Cornwall. Depuis 1976, il accueille une programmation complète des arts de la scène. Des artistes locaux aux artistes de renommée internationale en tournée, le public et les artistes apprécient l'expérience exceptionnelle offerte par cette salle de spectacle de 680 places. 2, promenade St. Lawrence

Fondée en 2006, la **Seaway Valley Theatre Company** est une compagnie de théâtre amateur à but non lucratif installée à Cornwall, en Ontario. 30, rue Sixth Est



Bibliothèques publiques

La **Bibliothèque publique de Cornwall** propose une variété d'activités pour tous les âges dont le club parascolaire STIM, un groupe d'écriture et même un club de lecture d'été. Elle offre également des activités axées sur des intérêts spécifiques, comme une réunion du club de philatélie Seaway International Stamp Club. 45, rue Second Est



Treize (13) bibliothèques sont réparties dans les cantons des Comtés unis de Prescott-Russell (Alfred, Bourget, Casselman, Clarence-Rockland, Chrysler, Embrun, Hawkesbury, Limoges, Plantagenet, Russell, Saint-Albert, Saint-Isidore et Wendover).

Le **réseau de bibliothèques du comté de Stormont, Dundas et Glengarry (SDG)** comprend 15 succursales à service complet réparties dans l'Est de l'Ontario. Ces succursales sont situées dans des villes comme Alexandria, Avonmore, Chesterville, Chrysler, Ingleside, Iroquois, Lancaster, Long Sault, Maxville, Morrisburg, South Mountain, Williamsburg, Williamstown, Winchester et Cornwall, où se trouve le siège administratif au 26, rue Pitt.



Parcs et centres récréatifs communautaires

L'accès aux **parcs communautaires** est généralement gratuit. Ce sont des endroits parfaits pour jouer, se détendre et profiter du plein air. Cornwall compte plus de 40 parcs communautaires.

Cornwall



Les **piscines extérieures et aires de jeu d'eau** sont un excellent moyen de se rafraîchir pendant les chaudes journées d'été. Voici où les trouver :



Le Centre aquatique

offre une piscine intérieure.
613-933-3586
100, rue Water Est



Le Centre Benson est un centre récréatif intérieur. Il comprend des champs de soccer et des patinoires.
613-938-9898
800, rue Seventh Ouest



Prescott Russell

Le **Complexe sportif Robert Hartley** comprend de nombreuses installations qui permettent aux résidents de bouger et de s'amuser. Il abrite notamment une patinoire, une piscine, une piste d'athlétisme intérieure et bien plus encore!
613-636-2082
425, boulevard Cartier



Le **YMCA** de la région de la Capitale nationale est présent dans plusieurs municipalités de la région de Prescott-Russell et offre des services de santé, de conditionnement physique et de loisirs, de garde d'enfants, de camps et de services sociaux.

Parcs financés par la Province



Les Parcs du Saint-Laurent, gérés par la Commission des parcs du Saint-Laurent, un organisme du gouvernement de l'Ontario, constitue l'une des principales destinations touristiques de l'Est ontarien.

Ils comprennent deux promenades riveraines panoramiques, six plages de sable et aires de pique-nique de jour, un refuge d'oiseaux, un vaste réseau de sentiers polyvalents et dix magnifiques terrains de camping riverains.

Le **Parc provincial Voyageur**, situé à Chute-à-Blondeau (Ontario), offre des sentiers forestiers polyvalents, des plages, la pêche et le camping. C'est aussi un endroit idéal pour explorer la nature et pratiquer des activités de plein air. Pour en savoir plus, visitez leur site Web.



Ligues récréatives, culture et festivités

Si vous souhaitez vous joindre à une ligue sportive, un groupe culturel ou un club, des renseignements les concernant peuvent être disponibles sur les sites Web municipaux. Vous pouvez également trouver ces renseignements en consultant les panneaux d'affichage locaux, les bibliothèques publiques, ou en effectuant une recherche en ligne ou sur les médias sociaux, comme Facebook. Recherchez le nom de votre communauté et la ligue sportive, le club ou le groupe auquel vous désirez vous joindre (ex. : « Cornwall » et « ligue de soccer »).

Pour trouver des services et des ressources pour les **Comtés unis de SDG** et les **Comtés unis de Prescott-Russell**, cliquez sur le comté désiré.

[North Stormont](#)
[South Stormont](#)

[North Dundas](#)
[South Dundas](#)

[North Glengarry](#)
[South Glengarry](#)

[Prescott-Russell](#)



Diversity/Diversité Cornwall est un organisme de bienfaisance qui coordonne le festival annuel Cornwall Pride et d'autres événements communautaires dans le but de promouvoir la diversité, l'unité et la visibilité. Visitez la **page Facebook** ou le site Web de Diversité Cornwall pour en savoir plus.

Situé sur les rives du fleuve Saint-Laurent, le **Native North American Travelling College** se voue à la promotion et préservation de la langue, la culture et l'histoire mohawks. Dédié à la sensibilisation à la culture mohawk par le biais de chants, de danses et de contes traditionnels, cet organisme a débuté dans une camionnette sillonnant les routes pour partager la réalité autochtone. Il est désormais installé à Akwesasne, sur un terrain riverain de trois acres le long du fleuve Saint-Laurent.

Ce centre culturel comprend un musée, une galerie d'art, une boutique de souvenirs et des espaces de spectacles en plein air. Les visiteurs peuvent y découvrir des expositions temporaires sur Akwesasne et la culture autochtone, ainsi que des paniers artisanaux, des œuvres d'art et des livres mohawks publiés localement, pour petits et grands. Il est possible de réserver des spectacles et des démonstrations culturelles à l'avance.



Le **Festival international afro-descendant de Cornwall SDG (FIADCSDG)**, est bien plus qu'un simple festival : ce rassemblement festif se veut un véritable pont entre les cultures, favorisant le dialogue, la découverte et le partage du patrimoine culturel local et international. Par le biais d'une programmation riche et variée – musique, danse, gastronomie, arts visuels et artisanat – le festival offre une vitrine exceptionnelle des talents locaux, nationaux et internationaux.

Le Festival culturel de Cornwall est une célébration annuelle de la culture, de la diversité et de la communauté! Cet événement met en lumière la richesse culturelle de Stormont, Dundas, Glengarry, Cornwall et Akwesasne. Les éditions précédentes se sont déroulées en septembre au parc Lamoureux. Trouvez tous les renseignements concernant les prochains événements sur la **page Facebook du Festival culturel de Cornwall**.



Cornwall Culture Fest
Celebrating the diversity of Stormont,
Dundas, Glengarry, Cornwall & Akwesasne

Festival culturel de Cornwall
Célébration de la diversité de Stormont,
Dundas, Glengarry, Cornwall et Akwesasne



L'Association des communautés francophones de l'Ontario, de Stormont, de Dundas et Glengarry (ACFO SDG) est un chef de file qui facilite la collaboration entre les principaux intervenants qui contribuent à la vitalité de la communauté francophone sur l'ensemble du territoire. Pratiquant un leadership inclusif, l'ACFO SDG mobilise tous ses partenaires dans des efforts collectifs visant à assurer une cohésion communautaire forte et durable. En tant que chef de file local, elle contribue à la mise en œuvre et au succès du Modèle logique du Réseau d'action communautaire francophone de l'Ontario (Réseau ACFO), ainsi qu'à la visibilité et au rayonnement de la francophonie ontarienne dans son ensemble.

Le Chenail Cultural Centre is a non-profit Francophone organization whose mission is to promote the arts, culture, and historical heritage of the Maison de l'Île.

The cultural centre's role is to strengthen the sense of pride and belonging within the Francophone community by promoting culture in all its forms and offering its clientele a variety of cultural, social, and artistic activities in French.



Le Festival multiculturel de Hawkesbury est né d'une volonté de découvrir et de s'imprégner des valeurs de plusieurs cultures, créant ainsi une nouvelle synergie grâce à la culture comme fil conducteur. Le festival propose des spectacles, des jeux et de nombreuses découvertes culturelles.

La mission de **l'Association afro-caribéenne et internationale de l'Est de l'Ontario (ACIAEO)** est d'offrir à ses membres l'occasion de se rencontrer et de promouvoir des activités d'intérêt commun.



Cornwall Interfaith Partnership

Le **Cornwall Interfaith Partnership** encourage le dialogue interreligieux, l'éducation communautaire et s'attaque aux problèmes humains collectifs que sont la pauvreté, la protection de l'environnement et la paix.



La Filipino-Canadian Community in Cornwall & Surrounding Area célèbre le riche patrimoine culturel des Philippines et du Canada, favorisant une communauté qui valorise la diversité, l'amitié et le partage d'expériences.

Services de garde d'enfants

La garde d'enfants désigne les services de garde pris pour que quelqu'un s'occupe de vos enfants lorsque vous êtes au travail ou indisponible. Plusieurs options s'offrent à vous : des services de garde non agréés ou d'autres qui sont agréés. Le service de garde non agréé est une entente privée entre vous et le fournisseur, par exemple, un voisin ou un membre de votre famille. La garde agréée est réglementée et inspectée par le gouvernement et peut être offerte dans un centre désigné ou un domicile privé.

Cornwall et SD&G offrent une gamme de services de garde agréés, incluant des programmes en anglais et en français, en centre et dans les domiciles privés. Les familles peuvent également accéder aux programmes ON y va et bénéficier de subventions et de tarifs réduits grâce au Programme pancanadien d'apprentissage et de garde des jeunes enfants.

Trouver un service de garde agréé

Subvention pour les frais de garde d'enfants

Ce programme aide les familles admissibles à revenu faible ou moyen à payer les frais de garde dans les services agréés de Cornwall, des comtés unis de Stormont, Dundas et Glengarry et de Prescott-Russell. La subvention est offerte pour couvrir les frais de garde des enfants de la naissance à 12 ans.

[Cornwall/SDG](#)
[Prescott-Russell](#)



Recommandations sur la surveillance d'un enfant seul

0-9 ans

Un enfant de cet âge ne doit jamais être laissé sans surveillance, ni le jour ni la nuit. Un adulte responsable doit être présent sur les lieux avec l'enfant en tout temps.

10-12 ans

Une surveillance indirecte de courte durée (1 à 2 heures) peut être acceptable pour cet âge. Cette surveillance peut être assurée par un adulte habitant à proximité, dans la maison ou l'appartement voisin, à condition qu'il soit informé de l'absence des parents, facilement joignable et qu'il accepte de venir voir l'enfant à des moments prédéterminés. Il est à noter que la surveillance indirecte par téléphone est généralement inacceptable pour cet âge.

13-14 ans

Une surveillance indirecte plus longue (2 à 5 heures) est acceptable pour cet âge. Un adulte responsable ou un autre adulte de confiance doit être joignable par téléphone en cas d'urgence ou si l'enfant a besoin d'aide.

15-16 ans

À cet âge, un enfant peut être laissé seul toute une journée, à moins que des circonstances exceptionnelles limitent ses capacités. Un parent ou un tuteur compétent doit être facilement joignable par téléphone pour l'enfant en cas d'urgence. Jusqu'à l'âge de 16 ans, un enfant ou un jeune peut être laissé seul, mais les parents ou tuteurs sont légalement responsables de sa prise en charge (cela peut inclure une surveillance indirecte).

Éducation

Le Canada offre une vaste gamme de **ressources éducatives** pour soutenir les apprenants de tous les âges et horizons. Le type d'éducation qui vous est disponible dépend de facteurs tels que l'âge, les besoins personnels et le statut d'immigration. Que vous soyez nouvellement arrivé au pays ou que vous souhaitiez poursuivre vos études, vous trouverez de nombreuses options.

Éducation aux adultes

Pour les adultes qui souhaitent poursuivre leur apprentissage, l'école **TR Leger School of Adult, Alternative and Continuing Education** offre des cours accessibles sur plusieurs campus dans SDG. Campus de Cornwall



Tri-County Literacy Council est un organisme sans but lucratif spécialisé dans l'alphabétisation des adultes, utilisant le programme Compétences pour réussir.

Le **CSDCEO** offre des programmes individualisés aux apprenants francophones de 18 ans et plus. Il offre des cours d'études indépendantes menant au diplôme d'études secondaires de l'Ontario (DESO), ainsi que des programmes menant à des certificats de formation professionnelle.



Moi J'Apprends est un organisme communautaire au service de la population francophone de l'Est ontarien.

Cours d'anglais et de français pour adultes :

Différents cours de langue sont offerts aux adultes qui souhaitent apprendre l'anglais ou le français. Ces programmes sont gratuits pour les nouveaux arrivants qui répondent aux critères d'admissibilité et peuvent être offerts à différents endroits dans les comtés de SDG et de Prescott-Russell. Pour en savoir plus, veuillez communiquer avec les fournisseurs de services ci-dessous.

UCDSB Settlement Services & Language Training

Cours d'anglais pour débutants

Téléphone : 613-933-9626

Courriel : ucdsbsettlementservice@ucdsb.on.ca

Adresse : 600, avenue McConnell, Cornwall, ON

Collège La Cité

Cours de français pour débutants

Téléphone : 1-800-267-2483, poste 2772

Courriel : cba@lacitec.on.ca

CAN Avenue

Apprentissage autonome de l'anglais pour les nouveaux arrivants au Canada (en ligne)

Courriel : info@canavenue.ca

Centre Moi J'apprends

Une formation en français préalable est nécessaire.

Téléphone : 613-446-5312

Courriel : info@moijapprends.ca

Adresse : 1468, rue Laurier, pièce 100, Rockland, ON

Écoles élémentaires et secondaires :

En Ontario, tous les enfants doivent fréquenter l'école de l'âge de 6 à 18 ans (de la 1re à la 12e année). Les enfants peuvent commencer la maternelle avant l'âge de 6 ans. Pour cela, ils doivent avoir 4 ans avant la fin décembre de l'année en cours.

Quatre conseils scolaires desservent Cornwall et les comtés environnants de Stormont, Dundas, Glengarry et Prescott-Russell :

- **Conseil public anglophone**
- **Conseil public francophone**
- **Conseil catholique anglophone**
- **Conseil catholique francophone**

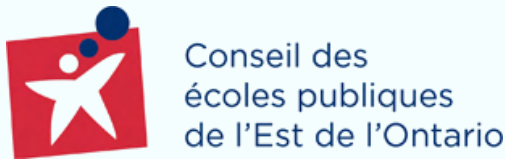
Ces quatre conseils scolaires sont financés par l'État et l'enseignement y est gratuit. L'école que fréquentera votre enfant au sein du conseil scolaire de votre choix sera déterminée en fonction de l'adresse de votre domicile. Le transport scolaire sera également déterminé en fonction de l'adresse de votre domicile et de la distance qui vous sépare de l'école. Vous trouverez plus d'information sur les sites Web des conseils scolaires.

Conseil scolaire public anglophone :



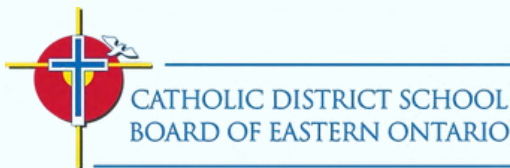
L'**Upper Canada District School Board (UCDSB)** est un organisme d'éducation public diversifié de l'Est de l'Ontario. Il regroupe des personnes dévouées qui s'engagent à offrir une éducation de qualité favorisant l'apprentissage tout au long de la vie pour tous, grâce à des expériences d'apprentissage créatives et stimulantes.

Conseil scolaire public francophone :



Le **Conseil des écoles publiques de l'Est de l'Ontario (CEPEO)** s'engage à assurer le bien-être inclusif des apprenants, à s'ouvrir au monde de façon dynamique, à mettre en œuvre des approches pédagogiques novatrices, à avoir une vision du développement durable et à bâtir une identité dynamique.

Conseil scolaire catholique anglophone :



Le **Catholic District School Board of Eastern Ontario (CDSBEO)** offre des programmes d'enseignement catholique de qualité aux élèves de l'Est de l'Ontario. Ses écoles offrent la maternelle à temps plein, l'immersion française, des programmes d'études secondaires spécialisés, d'excellentes activités parascolaires et des programmes d'athlétisme et de sports, ainsi qu'un engagement catholique envers la justice sociale.

Conseil scolaire catholique francophone :



Le **Conseil scolaire de district catholique de l'Est ontarien (CSDCEO)** encourage les élèves à développer une conscience environnementale et le désir de changer le monde en les accompagnant dans leur réussite, leur cheminement dans la foi catholique et l'affirmation de leur identité francophone.

Enseignement postsecondaire :

Le **Collège St. Lawrence** offre un environnement chaleureux et stimulant, idéal pour les nouveaux arrivants au Canada. Le campus de Cornwall dispose d'installations modernes, dont des laboratoires rénovés, une bibliothèque, un centre de conditionnement physique et une résidence universitaire. Axés sur l'apprentissage pratique, de nombreux programmes comprennent des stages et des programmes coopératifs, ce qui contribue à un taux d'emploi élevé chez les diplômés.



Le campus de Cornwall offre également un **programme préparatoire aux études collégiales et professionnelles**, conçu pour permettre aux adultes d'améliorer leurs compétences scolaires, techniques, personnelles et interpersonnelles pour se préparer aux programmes collégiaux, faire un apprentissage ou trouver un emploi.



Access to Online Education and
Training for Jobs and Careers

Contact North | Contact Nord aide les Ontariens et Ontariennes, particulièrement ceux qui vivent dans les petites régions rurales, du nord et éloignées, à accéder à la formation en ligne nécessaire pour trouver ou conserver un emploi, obtenir une promotion ou faire progresser leur carrière sans quitter leur communauté.

ontariocolleges.ca by  OCAS

Collèges de l'Ontario est le site Web officiel pour faire une demande d'admission aux collèges publics de l'Ontario. Que vous soyez un élève du secondaire, un apprenant adulte, un nouvel arrivant ou une personne en reconversion professionnelle, les Collèges de l'Ontario peuvent vous aider à trouver le programme et le collège qui vous conviennent.

Le site Web de Collèges de l'Ontario est la source d'information incontournable pour quiconque souhaite transformer sa vie grâce à des études collégiales en Ontario. Il est conçu pour vous aider à explorer les collèges et les programmes selon le nom ou l'emplacement, et à vous renseigner sur la vie étudiante, le logement, les services et bien plus encore. Que vous souhaitiez poursuivre votre passion, perfectionner vos compétences ou vous lancer dans une nouvelle voie, les Collèges de l'Ontario peuvent vous aider à atteindre vos objectifs.

ONTARIO
UNIVERSITIES  **INFO**

Info-IO est un guide des universités de l'Ontario. Il fournit des renseignements sur les programmes universitaires, les conditions d'admission et bien plus encore. Les représentants des universités mettent à jour Info-IO tout au long de l'année au fur et à mesure que de l'information nouvelle est disponible.

Évaluation des diplômes étrangers

Les diplômes étrangers désignent les qualifications scolaires, telles que les diplômes, les grades ou les certificats, obtenues à l'extérieur du Canada. Pour un nouvel arrivant, ces diplômes représentent l'éducation et la formation reçues dans son pays d'origine. Au Canada, les diplômes étrangers peuvent devoir être évalués afin de déterminer leur équivalence avec les normes canadiennes. Cette évaluation est particulièrement importante si vous prévoyez poursuivre vos études, postuler certains emplois ou exercer des professions réglementées (par exemple, soins infirmiers, enseignement, ingénierie, etc.). Le processus d'évaluation aide les établissements d'enseignement, les employeurs et les organismes d'agrément à comprendre le niveau et le contenu de vos études antérieures.

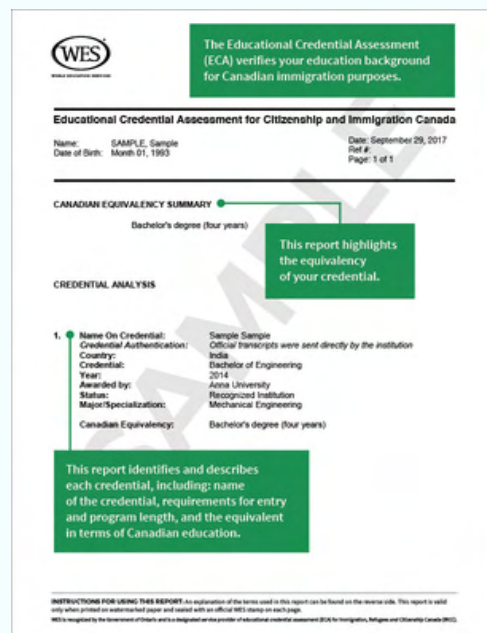
Organismes désignés d'évaluation des diplômes

Les organismes ci-dessous sont autorisés par le gouvernement à évaluer les diplômes étrangers et à déterminer leur équivalence canadienne :

Service d'éducation comparée (Université de Toronto)

Service canadien d'évaluation de documents scolaires internationaux (ICAS)

World Education Services (WES) – Canada



Évaluation des diplômes – Aide financière et services de soutien

Le processus de reconnaissance des diplômes étrangers peut engendrer des frais d'examen, de formation complémentaire ou autres. Pour vous aider à couvrir ces coûts, vous pouvez demander un prêt pouvant atteindre 30 000 \$ pour la reconnaissance des diplômes étrangers. Des services de soutien sont également offerts, notamment du conseil en carrière, du mentorat et des ateliers de préparation à l'emploi.

Pour obtenir plus d'information sur les prêts et les services de soutien offerts aux candidats admissibles, veuillez communiquer avec l'un de nos fournisseurs de services :

- **Le moulin Microcrédit** - pancanadien
- **Le Fonds d'emprunt communautaire d'Ottawa (FECO)** - pancanadien
- **Achêv** - Ontario

Programmes de formation relais

Les **Programmes de formation relais de l'Ontario** aident les nouveaux arrivants qualifiés à obtenir leur permis d'exercer et à travailler dans leur profession ou leur métier en faisant le lien entre leur formation internationale et les exigences canadiennes. Ces programmes offrent un soutien tel que l'évaluation des compétences et des diplômes, une formation ciblée, une expérience clinique ou en milieu de travail et la préparation aux examens de permis. Ils sont offerts par des organismes comme les collèges, les universités et les groupes communautaires, et ce, pour les professions réglementées et non réglementées.

Emploi

L'emploi est l'un des aspects les plus importants de votre intégration dans votre nouvelle communauté. Trouver un emploi qui correspond à vos qualifications et à vos compétences pourrait s'avérer un défi de taille. Il est important de prendre le temps de vous renseigner sur le marché du travail et de développer un réseau afin de trouver une carrière épanouissante.

Numéro d'assurance sociale

Un **Numéro d'assurance sociale (NAS)** est attribué aux personnes au Canada pour leur permettre de travailler et d'accéder aux prestations gouvernementales. Toute personne admissible à travailler au Canada peut demander un NAS, notamment :

- Les enfants de 12 ans et plus
- Les citoyens canadiens, les résidents permanents et les résidents temporaires

Selon votre statut d'immigration, un **permis de travail** peut également vous être nécessaire avant d'obtenir un NAS.

Protection de votre NAS

Votre NAS est confidentiel. Vous partagez avec Service Canada la responsabilité de le protéger contre toute utilisation inappropriée, fraude et vol. Ne fournissez votre NAS que lorsque cela est nécessaire. Par exemple :

- Pour le présenter à votre nouvel employeur, une fois que vous aurez trouvé un emploi;
- Pour vos déclarations de revenus;
- Pour indiquer aux institutions financières (p. ex., les banques) auprès desquelles vous percevez des intérêts ou des revenus;
- Pour faire une demande de prestations du Régime de pensions du Canada (RPC), d'assurance-emploi (AE), de Prestation universelle pour la garde d'enfants (PUGE), d'Allocation canadienne pour enfants (ACE) ou d'autres prestations (voir la section Emploi et revenu);
- Pour faire une demande de Subvention canadienne pour l'épargne-études (SCEE) ou de Régime enregistré d'épargne-études (REEE); ou
- Pour obtenir un prêt d'études canadien.

Communiquez avec Service Canada si votre nom ou votre statut de citoyenneté changent, ou si les renseignements qui figurent à votre dossier de NAS sont inexacts ou incomplets. Avisez également Service Canada si vous avez perdu votre carte NAS ou si vous soupçonnez qu'elle est utilisée de façon frauduleuse. Vous ne devez jamais utiliser votre carte NAS comme pièce d'identité et vous ne devez pas la conserver sur vous. Placez-la dans un lieu sûr à la maison. Ne fournissez jamais votre NAS par téléphone, sauf si vous appelez vous-même et que vous connaissez votre interlocuteur. Enfin, ne répondez jamais aux courriels qui vous demandent des renseignements personnels comme votre NAS.

Droits des employés en Ontario

Si vous travaillez en Ontario, vous êtes protégé par les lois du travail qui visent à assurer un traitement équitable, des conditions de travail sécuritaires et des normes fondamentales au travail. La principale loi est la **Loi sur les normes d'emploi (LNE)**, qui s'applique à la plupart des employés, qu'ils travaillent à temps plein, à temps partiel, de façon temporaire ou qu'ils soient nouvellement arrivés au pays.

Salaire et heures de travail équitables

En Ontario, les employés ont droit à un salaire au moins égal au salaire minimum provincial. Vous devez être payé régulièrement et recevoir un bulletin de paie indiquant votre salaire et vos retenues. Il y a des limites à la durée du travail chaque jour et chaque semaine, et dans la plupart des emplois, vous avez droit à des heures supplémentaires lorsque vous travaillez au-delà d'un nombre d'heures prédéfini par semaine. Votre employeur ne peut pas retenir votre salaire à titre de sanction.

Pauses, repos et congés

La plupart des employés ont droit à des pauses repas pendant les quarts de travail qui sont longs, à des périodes de repos chaque jour et chaque semaine. Ils ont aussi droit à des heures de congé entre les quarts de travail. Vous avez également droit aux jours fériés ou à une indemnité de jour férié, et à des vacances payées après une certaine période de travail. Ces droits s'appliquent même si vous êtes un nouvel employé, si vous avez un contrat ou si vous travaillez à temps partiel.

Congés et protection de l'emploi

La loi ontarienne prévoit des congés protégés pour des situations importantes de la vie, comme la maladie, les soins à un membre de la famille, la grossesse et le congé parental, le deuil et les urgences. Dans de nombreux cas, votre employeur doit vous permettre de reprendre votre travail après le congé.

Un milieu de travail sûr et respectueux

Vous avez droit à un milieu de travail sûr et exempt de discrimination et de harcèlement. Les employeurs doivent offrir une formation en santé et sécurité et prendre des mesures pour prévenir les accidents du travail. Vous ne pouvez pas être puni pour avoir signalé des conditions dangereuses ou pour vous être renseigné sur vos droits.

Cessation d'emploi et préavis

Si votre emploi prend fin, vous pourriez avoir droit à un préavis de cessation d'emploi ou à une indemnité compensatrice de préavis, selon votre ancienneté. Dans certains cas, vous pourriez également avoir droit à une indemnité de départ. Un employeur ne peut pas vous licencier pour avoir fait valoir vos droits légaux.

Obtenir de l'aide

Si vous croyez que vos droits ont été violés, vous pouvez poser des questions, consulter un avocat ou déposer une plainte auprès du gouvernement de l'Ontario. Le fait de vous renseigner sur vos droits ou de déposer une plainte est protégé par la loi.

Comprendre vos droits d'employé augmente votre confiance et vous permet de vous sentir plus en sécurité au travail. Connaître ces protections est une étape importante pour bâtir une vie professionnelle saine et sécuritaire en Ontario.

En Ontario, être payé « au noir » signifie qu'un employeur vous paie sans déclarer votre salaire au gouvernement ni effectuer les retenues obligatoires pour l'impôt, l'assurance-emploi (AE) et le Régime de pensions du Canada (RPC). Cette pratique est illégale, même si l'employeur et l'employé y consentent. Travailler au noir vous expose à des risques, car vous n'êtes pas protégé par les lois du travail. Vous pourriez perdre votre droit au salaire minimum, au paiement des heures supplémentaires, aux vacances payées, à l'indemnisation des accidents du travail en cas de blessure et aux prestations d'AE en cas de perte d'emploi. Cela peut également causer de graves problèmes avec vos impôts et vos demandes d'immigration à l'avenir, puisqu'il n'existe aucun registre officiel de vos revenus. Au Canada, tout travail doit être dûment déclaré et les employés ont le droit d'être payés légalement avec un bulletin de paie indiquant leur salaire et les déductions.

Entrepreneuriat

Créer une entreprise en tant que nouvel arrivant présente des possibilités excitantes en Ontario, et de nombreuses ressources sont disponibles pour vous aider à réussir. Commencez par étudier le marché et choisir une idée d'entreprise qui correspond à vos compétences et à vos intérêts. Vous devrez enregistrer votre entreprise auprès du Registre des entreprises de l'Ontario et demander les licences et permis nécessaires. Il est également important d'ouvrir un compte bancaire d'entreprise et de comprendre vos obligations fiscales. Des ressources gratuites comme Entreprise en démarrage Plus, les Centres d'aide aux entreprises et les Programmes d'entrepreneuriat pour les nouveaux arrivants peuvent vous guider grâce à des formations, du mentorat et des possibilités de financement. Visitez le site www.ontario.ca pour en savoir plus et vous lancer.



Le Centre d'affaires de Cornwall offre une aide pratique, des programmes et des services qui encouragent l'entrepreneuriat et soutiennent la croissance des entreprises. Il aide les propriétaires d'entreprise et les entrepreneurs à réussir à Cornwall, Stormont, Dundas, Glengarry et Akwesasne en leur offrant de l'information, des outils et du soutien lors du démarrage et de la croissance de leur entreprise.

Le Centre d'affaires de Cornwall propose également des séminaires, des ateliers et des occasions de réseautage à l'intention des entrepreneurs.

Services d'emploi

Les **Services d'emploi** sont financés par les gouvernements de l'Ontario et du Canada afin d'aider les chercheurs d'emploi à rédiger leur CV, à chercher un emploi ou à trouver un apprentissage. De nombreux organismes locaux sont prêts à vous aider dans votre recherche d'emploi, de formation et de services d'emploi.



Le **Centre de services à l'emploi (CSEPR)** offre des services d'emploi aux jeunes, aux chercheurs d'emploi, aux travailleurs, aux entrepreneurs et aux employeurs de la région de Prescott-Russell, en Ontario. Le Centre possède cinq bureaux pour mieux servir sa clientèle, dont son siège social à Hawkesbury et des bureaux à Rockland et à Embrun et Casselman, en plus d'un point de service à Alexandria.



Drake International met en relation les chercheurs d'emploi avec des possibilités d'emploi temporaire et permanent.



La **Commission de formation de l'Est ontarien (CFEO)** offre différents programmes de formation et d'emploi, pour aider les résidents de Cornwall, de SDG et PR, d'Akwasne et d'Ottawa à perfectionner leurs compétences professionnelles. La CFEO veille à ce que les membres de la communauté aient accès à de l'information de qualité sur le marché du travail local, aux possibilités d'emploi et aux besoins de formation, en plus d'aider les travailleurs à trouver un emploi et à se bâtir une carrière.



Le programme **Emploi-CESOC** veille à l'intégration des nouveaux arrivants francophones au marché du travail canadien. Pour ce faire, le programme leur apporte un soutien utile à leur intégration économique, notamment en matière de recherche d'emploi.



Le **Groupe Inter-Agence Glengarry (GIAG)** offre des programmes d'emploi pour les jeunes et les adultes, des formations et de l'aide à la recherche d'emploi. Ses programmes permettent aux clients de se préparer à l'emploi, de trouver et conserver un emploi valorisant.



Job Zone d'emploi prépare, guide et aide les personnes, en anglais et en français, à trouver un emploi grâce à des services de consultation en emploi et en carrière, des ressources d'information, des offres d'emploi et l'accès à des services communautaires et d'action directe. Le territoire de service comprend Cornwall, Stormont et Dundas.



Le **Centre de services aux nouveaux arrivants (CSNA)** offre des services d'emploi aux résidents permanents et aux réfugiés qui habitent à Cornwall et dans les comtés environnants de SDG. Les services comprennent : des conseils en emploi, l'accès à des activités de réseautage et à des ateliers, des ressources pour l'emploi et l'orientation vers d'autres services communautaires.

Professions réglementées

Certaines professions en Ontario sont **réglementées** afin d'assurer la santé et la sécurité publique. Cela signifie qu'un permis ou une certification est requis pour exercer ces professions.

Pour obtenir un permis d'exercice dans une **profession réglementée**, vous devez suivre une procédure d'inscription officielle auprès de l'autorité de réglementation compétente. Les procédures d'inscription peuvent comporter de nombreuses exigences et s'avérer complexes, longues et coûteuses.

Exemples de professions réglementées :

- Médecins
- Infirmiers
- Pharmaciens
- Comptables
- Plombiers
- Électriciens
- Dentistes
- Travailleurs sociaux
- Psychologues

Environnement

L'Ontario abrite une grande diversité de paysages naturels, des forêts et des lacs aux terres agricoles et aux espaces verts urbains. La protection de l'environnement est une responsabilité partagée, et les nouveaux arrivants sont encouragés à se renseigner sur le recyclage, la gestion des déchets, la conservation de l'eau et les pratiques de vie durables. Cette section vous aidera à comprendre comment prendre soin de l'environnement et contribuer à la propreté et à la verdure de votre communauté.

Déchets, recyclage et compost

La collecte hebdomadaire en bordure de rue est offerte pour les déchets, les matières recyclables et les déchets alimentaires. Certaines restrictions s'appliquent et vous trouverez plus d'information sur le [site Web de la Ville de Cornwall](#).

Les déchets sont limités à deux sacs transparents ou un bac par ménage (les couches sont exemptées). Les sacs supplémentaires doivent être munis d'étiquettes, en vente à l'hôtel de ville, chez certains détaillants ou à la station de pesage de la décharge.

Recyclage : Une quantité illimitée de matières recyclables peut être déposée en bordure de rue. La collecte du recyclage se fait en vrac, ce qui signifie que les résidents n'ont pas besoin de trier leurs matières recyclables dans des bacs séparés.

Les bacs verts servent à l'élimination des déchets alimentaires et autres matières organiques. Puisque les déchets sont utilisés pour fabriquer du compost, il existe des directives strictes à suivre. Pour en savoir plus, consultez ce lien : <https://www.cornwall.ca/fr/live-here/municipal-organics-collection.aspx>.

La collecte des feuilles, des branches et des déchets de jardin est effectuée chaque semaine durant la saison de croissance. Les feuilles et les déchets de jardin doivent être placés dans des sacs en papier pour déchets de jardin ou dans un contenant réutilisable clairement étiqueté. Le broyage des branches a lieu une fois par mois et le compost fini est disponible gratuitement au 2590, chemin Cornwall Centre.

Cliquez sur votre région pour en savoir plus et consulter les horaires de collecte :

[Cornwall](#)
[South Stormont](#)
[North Stormont](#)

[South Dundas](#)
[North Dundas](#)
[South Glengarry](#)

[North Glengarry](#)
[Alfred and Plantagenet](#)
[Casselman](#)

[Champlain](#)
[Clarence-Rockland](#)
[East Hawkesbury](#)

[Hawkesbury](#)
[Nation](#)
[Russell](#)

Protection de la nature

L'Office de protection de la nature de la région de Raisin (OPNR) est l'organisme responsable de la protection de l'environnement du bassin hydrographique de la rivière Raisin et de ses affluents, qui s'étend sur Cornwall et cinq municipalités environnantes. Sa mission principale est de protéger et de restaurer les milieux

naturels par la maîtrise des crues, la surveillance de la qualité de l'eau, la prévention de la pollution, la gestion des habitats et la sensibilisation du public. Parmi ses principales réalisations, on compte la construction du système de réduction des crues de Fly Creek, d'une valeur de 20 millions de dollars, la direction des efforts de dépollution dans la zone préoccupante du Saint-Laurent (Cornwall) et la préservation de milieux humides comme les aires de conservation de Cooper Marsh et de Grays Creek, qui comprennent des sentiers, des terrains de camping et des programmes éducatifs.



Raisin Region
Conservation Authority



River
INSTITUTE

Situé sur le fleuve Saint-Laurent à Cornwall, le **River Institute** est un centre de science et de découverte sans but lucratif. Il se consacre à la recherche sur l'eau douce, à la sensibilisation du public et à la mobilisation communautaire afin de protéger l'écosystème des Grands Lacs et du Saint-Laurent. L'institut mène des recherches scientifiques approfondies sur la biodiversité fluviale, la qualité de l'eau, la toxicologie, les espèces envahissantes, l'érosion et la dynamique des habitats. Il collabore également avec des organisations comme Pêches et Océans Canada et l'Université d'Ottawa sur des projets tels que des études sur l'érosion du littoral et la surveillance des réseaux alimentaires aquatiques.

Transition Cornwall+ est un groupe communautaire de développement durable basé à Cornwall et dans la région environnante de Stormont, Dundas et Glengarry. Grâce à des partenariats actifs, notamment avec le soutien de la Ville de Cornwall et du Conseil de développement social, l'organisme gère quatre groupes d'action axés sur l'alimentation, les transports actifs, la réduction des déchets et la plantation d'arbres. Il organise des événements populaires comme le samedi des graines (Seedy Saturday), le festival des plantes comestibles, la journée éco, et met en œuvre des projets tels que des « mini-forêts » urbaines, la promotion d'infrastructures cyclables et des initiatives de compostage.



Finance

Devise canadienne

Se familiariser avec la **devise canadienne** et le système financier du Canada est essentiel pour bien s'installer dans votre nouveau pays. Cette section explique les différents modes de paiement et fournit des renseignements sur les institutions financières, des endroits où vous pouvez gérer votre argent et établir des antécédents de crédit. Chaque institution financière offrant des services différents, il est important d'examiner attentivement vos options.

Argent comptant

Une transaction en argent comptant a lieu lorsque l'argent canadien est utilisé pour payer un article ou un service. L'argent canadien est appelé le dollar canadien et son symbole est \$. Un dollar est divisé en 100 cents (aussi appelés sous), indiqués par le symbole ¢. Les cents peuvent également être exprimés en fraction de dollar : 5 ¢ est équivalent à 0,05 \$. En devises internationales, le dollar canadien est désigné par l'abréviation CAD.

La monnaie consiste en plus petites unités :

- 5¢ (0,05 \$), cinq cents
- 10¢ (0,10 \$), dix cents
- 25¢ (0,25 \$), vingt-cinq cents
- 1 \$ ou un dollar (un loonie = 100 cents)
- 2 \$ ou deux dollars (un toonie = 200 cents)



Toonie - \$2



Loonie - \$1



Quarter - 25¢



Dime - 10¢



Nickel - 5¢

L'**argent papier** est appelé « billet de dollars » et se présente en coupures de 5 \$, 10 \$, 20 \$, 50 \$ et 100 \$. Le billet de dollar était à l'origine en papier, mais il est maintenant imprimé sur un polymère dont le toucher similaire à celui du plastique.



Le sou ou le cent (pièce de 1¢) est rarement utilisé. Bien que le cent a toujours cours légal et qu'il est accepté dans les banques et certains commerces, vous ne recevrez plus de pièces d'un cent en guise de monnaie. Le sou n'est plus mis en circulation.

Le prix total des transactions en espèces sera arrondi au 5 centimes le plus proche afin de tenir compte de la suppression du sou. Les paiements effectués en ligne, par voie électronique, par chèque, par carte de débit ou de crédit restent inchangés.

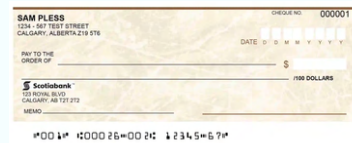
	Round down to
\$1.01	\$1.00
\$1.02	
\$1.06	\$1.05
\$1.07	

	Round up to
\$1.03	\$1.05
\$1.04	
\$1.08	\$1.10
\$1.09	

Les pièces et les billets peuvent présenter différents motifs. Le motif standard des pièces est généralement resté le même, mais il existe parfois des éditions spéciales avec des motifs différents. Le motif standard des billets a évolué au fil des décennies. Vous pouvez toujours utiliser d'anciennes pièces ou des éditions spéciales, même si leur motif diffère du motif standard actuel. L'argent comptant est accepté pour la plupart des transactions. La seule raison pour expliquer le refus de votre argent est qu'il soit une contrefaçon.

Chèques

Les chèques sont des avoirs émis sur papier, remis au moment du paiement. Vous devez y inscrire le montant à payer, qui sera débité de votre compte bancaire. Les chèques sont émis par votre banque et des frais peuvent s'appliquer. De nombreux commerces n'acceptent pas les chèques comme moyen de paiement. Un chèque annulé peut également servir à communiquer vos coordonnées bancaires à un tiers, comme votre employeur, afin qu'il puisse y effectuer des virements automatiques. Un chèque annulé est un chèque vierge sur lequel vous avez inscrit « annulé ».



Cartes de crédit

Les cartes de crédit vous permettent d'obtenir un prêt auprès d'une société de cartes de crédit, que vous devrez rembourser plus tard. Des intérêts seront facturés sur le montant emprunté. Vous devez saisir un code NIP lorsque vous utilisez votre carte de crédit. Tous les commerces n'acceptent pas les cartes de crédit. Si vous comptez payer par ce moyen, il est préférable de vous renseigner au préalable. Les cartes de crédit les plus courantes sont Visa, Mastercard et American Express.

Cartes de débit

Une carte de débit vous donne accès à votre(vos) compte(s) bancaire(s). Lorsque vous utilisez une carte de débit, vous créez un Numéro d'identification personnel (NIP). Ce numéro vous sera demandé à chaque utilisation de votre carte. Il est important de le garder secret afin que personne d'autre ne puisse accéder à votre compte. De nombreuses cartes de débit sont désormais compatibles avec le paiement sans contact, ce qui signifie que vous pouvez payer en approchant simplement votre carte du terminal de paiement. Ce mode de paiement est généralement réservé aux petits achats, de moins de 100 \$ ou 200 \$, par exemple.



Lors de l'activation d'une **carte de débit**, on vous demandera de choisir les comptes auxquels vous souhaitez accéder. Vous pouvez accéder à la fois à votre compte courant et à votre compte d'épargne avec la même carte. Lorsque vous utilisez votre carte de débit, vous accédez à l'argent disponible sur votre compte bancaire. Si vous retirez plus d'argent que vous n'en avez sur votre compte, des frais vous seront facturés, selon les conditions de votre banque.

Les cartes de débit ne sont pas acceptées dans tous les commerces. Si vous prévoyez de payer par ce moyen, il est préférable de vous renseigner au préalable.

Virement électronique

Les virements électroniques sont des transferts d'argent en ligne qui vous permettent de transférer de l'argent de votre compte bancaire canadien vers le compte bancaire canadien d'une autre personne. Vous devez avoir configuré vos services bancaires en ligne pour pouvoir effectuer un virement électronique. Vous devez connaître l'adresse courriel du destinataire. Pour plus d'information sur les virements électroniques, communiquez avec votre institution financière.

Services bancaires

Les banques perçoivent et conservent l'argent que vous déposez. La plupart des banques facturent des frais à leurs clients pour les différents services qu'elles offrent. Les banques sont réglementées par le gouvernement fédéral. Si vous êtes client d'une banque, vous pouvez accéder aux services de votre banque au travail.



Banque de Montréal



Canadian Imperial Bank of Commerce



Bank of Nova Scotia



Banque Royale du Canada



Toronto Dominion

Les caisses populaires sont des coopératives financières qui appartiennent à leurs membres que ces derniers gèrent démocratiquement. Elles sont régies par les lois et règlements provinciaux.

Quelques caisses populaires dans la communauté incluent :

- [Your Credit Union](#)
- [Kawartha Credit Union](#)
- [Desjardins](#)

Comment ouvrir un compte bancaire au Canada

Pour ouvrir un compte bancaire, vous aurez généralement besoin des documents suivants :

- Pièce d'identité : Passeport, visa ou carte de résident permanent
- Preuve d'adresse : Contrat de location ou facture de services publics
- Numéro d'assurance sociale (NAS)
- Renseignements sur votre emploi ou vos études

Conseil : Les exigences peuvent varier d'une banque à l'autre. Appelez votre banque au préalable pour savoir quels documents sont nécessaires.

Accéder à votre argent

Il existe plusieurs façons **d'accéder à votre argent** dans votre compte bancaire. Les plus courantes sont de parler à un caissier à la banque, d'utiliser les guichets automatiques bancaires, d'effectuer des opérations bancaires en ligne et de retirer de l'argent en magasin. Votre banque peut également offrir des services bancaires par téléphone.

Caissiers

Les caissiers sont des employés de banque qui vous aident à accéder à votre argent, par exemple pour payer des factures ou retirer de l'argent. Vous devrez vous rendre à la banque pour parler à un caissier. Ils peuvent également vous aider pour des opérations bancaires plus complexes ou répondre à vos questions.

Services bancaires à distance

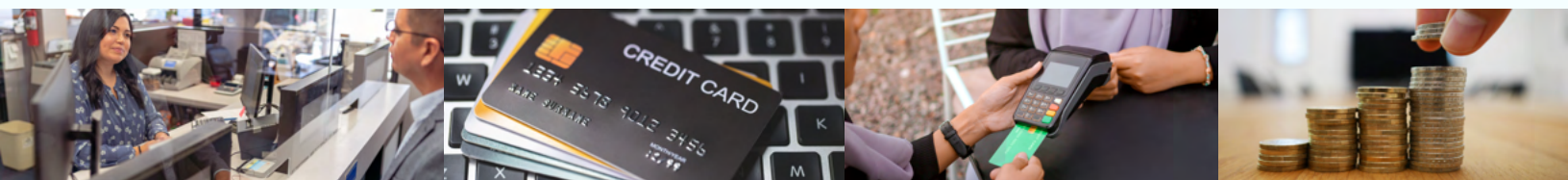
Les services bancaires à distance peuvent être effectués via les guichets automatiques (GA). Vous devez insérer votre carte bancaire et saisir votre NIP au guichet pour accéder à votre compte. Votre banque dispose de GA spécifiques. L'utilisation de ces GA est gratuite et vous permet d'accéder à davantage d'opérations sur votre compte. Outre les retraits d'espèces, vous pouvez également effectuer des dépôts, consulter votre solde et payer vos factures. D'autres GA sont souvent payants. Vous pouvez y retirer de l'argent, mais vous ne pouvez pas effectuer d'autres opérations bancaires.

Services bancaires en ligne

Les services bancaires en ligne vous permettent de gérer votre compte bancaire en vous connectant à votre compte client. Vous pouvez payer vos factures, effectuer des virements électroniques, déposer des chèques et bien plus encore. Vous devrez créer un compte bancaire en ligne. Contactez votre banque pour en savoir plus ou pour obtenir de l'aide concernant la création de votre compte.

Retrait d'espèces

Certains commerces vous permettent de retirer de l'argent de votre compte bancaire en débitant le montant souhaité sur votre carte bancaire. Pour cela, demandez un « retrait d'espèces ». Par exemple, si vous demandez un retrait de 20 \$ en espèces lors de vos courses, le caissier débitera votre carte bancaire du prix de vos courses plus 20 \$, puis vous remettra les 20 \$ avec vos achats. Ce service n'est pas proposé par tous les commerces, alors n'hésitez pas à vous renseigner.



Cote de crédit

Une cote de crédit est un indicateur de votre risque de crédit. Elle prend en compte votre historique de paiement, vos prêts, votre endettement actuel et d'autres renseignements financiers. Les créanciers utilisent cette cote pour décider de vous accorder un crédit, des conditions à vous proposer et des taux d'intérêt applicables. Une cote de crédit est requise pour obtenir des prêts et des cartes de crédit auprès des banques

Une cote de crédit est déterminée selon :

- Votre ancienneté en matière de crédit
- Votre historique de paiement (Avez-vous un solde impayé sur vos cartes de crédit? Avez-vous manqué des paiements?)
- Vos dettes en cours (Êtes-vous proche de votre limite de crédit?)
- Le nombre de demandes de renseignements récentes concernant votre historique de crédit (Cherchez-vous à obtenir davantage de crédit?)
- Les types de crédit que vous utilisez
- Tout antécédent de faillite ou de transmission de vos dettes à une agence de recouvrement

Plus votre historique de crédit s'améliore, plus vous pourriez bénéficier de taux d'intérêt avantageux ou de prêts plus importants proposés par les banques. Généralement, les vérifications de crédit ne tiennent compte que de votre expérience financière au Canada. Pour plus d'information sur les cotes de crédit au Canada, [cliquez ici](#).

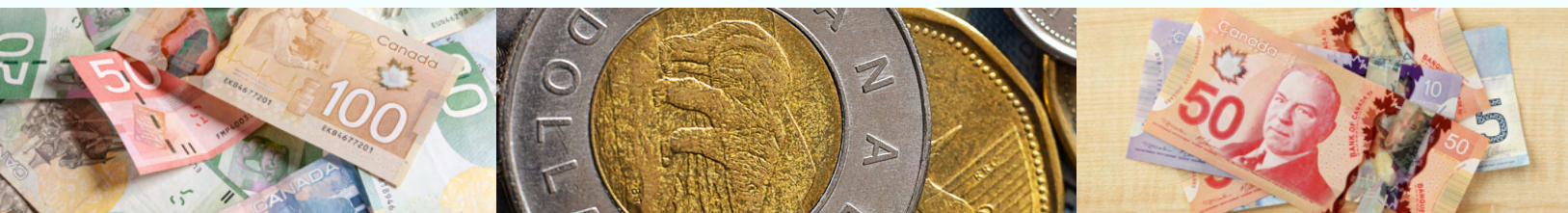
Si votre cote de crédit n'est pas assez bonne pour qu'une banque vous accorde un prêt, vous pourriez vous tourner vers **des prêteurs privés ou d'autres types de prêteurs**. Ceux-ci sont disposés à prêter de l'argent aux personnes qui ne sont pas admissibles aux prêts bancaires traditionnels, mais ils appliquent généralement **des taux d'intérêt et des frais beaucoup plus élevés**. Comme ces prêts peuvent devenir très coûteux et difficiles à rembourser, il est préférable, si possible, d'éviter les prêteurs privés et d'explorer d'abord des options plus sûres, comme les caisses populaires, une autre banque ou les programmes d'aide à l'établissement d'un historique de crédit pour les nouveaux arrivants.

Lorsque vous déposez un chèque dans une banque au Canada, celle-ci peut effectuer un blocage temporaire des fonds. En effet, un chèque est simplement une instruction écrite de prélever de l'argent sur le compte d'une autre personne, et la banque doit confirmer la disponibilité des fonds. Une fois le chèque encaissé, les fonds sont disponibles dans votre compte – ce qui prend généralement quelques jours, selon la banque et le type de chèque. Un autre service à connaître est celui des entreprises d'encaissement de chèques, comme Money Mart, Cash Money ou Cash 4 You. Ces établissements vous remettent immédiatement l'argent de votre chèque, mais facturent des frais très élevés, parfois un montant fixe plus un pourcentage de la valeur du chèque. Vous recevez donc moins d'argent que la valeur réelle du chèque. Pour les nouveaux arrivants au Canada qui ne comprennent pas forcément le fonctionnement des retenues bancaires, ces services peuvent s'avérer coûteux et doivent être utilisés avec prudence.

Conseils importants pour les nouveaux arrivants :

- Bâissez votre cote de crédit graduellement en ouvrant un compte bancaire, en utilisant une carte de crédit garantie et en payant vos factures à temps.
- Avant de faire appel à un prêteur d'argent ou à un encaisseur de chèques, renseignez-vous auprès d'un agent d'établissement, d'un conseiller financier ou d'un conseiller bancaire pour connaître des solutions plus sûres.
- De nombreuses banques et caisses populaires canadiennes offrent des programmes pour les nouveaux arrivants, des comptes à frais réduits et un accès plus rapide aux fonds.

[Des outils financiers et des calculatrices](#) sont à votre disposition pour vous aider à choisir un compte bancaire et une carte de crédit, notamment des calculateurs de budget et d'hypothèque.



Alimentation et articles ménagers

Épiceries

Les **épiceries** sont des endroits où vous pouvez acheter de la nourriture. Vous y trouverez généralement un rayon pour les fruits et légumes frais, les produits de boulangerie, la viande, les produits surgelés et les produits non périssables (produits secs et en conserve). Certaines épiceries proposent des produits internationaux. Vous pourrez trouver des produits spécifiques dans ces allées.



En plus des commerces locaux, Cornwall et les environs logent un grand nombre d'épiceries internationales où vous trouverez d'authentiques produits alimentaires asiatiques, africains et venant d'autres pays – l'idéal pour découvrir de nouvelles cuisines ou trouver des ingrédients de chez vous.

African Caribbean Distribution - 613-861-9251

Joe's Quality Meats - 343-475-0185

Asian Grocery - 613-933-8941

Machu Picchu Latino Market - 613-936-0404

Cornwall Desi Market - 438-992-3781

Mubuhay Kabayan Filipino Grocery

Everest Fresh Market - 613-932-1777

Sharon's Pantry - 613-936-1998

De nombreuses fermes locales vendent leurs fruits et légumes directement. Certaines communautés organisent un marché fermier à une date et à une heure fixe où de nombreux agriculteurs se réunissent. Ces marchés ont généralement lieu de la mi-mai à la mi-novembre, mais les dates et heures varient selon les régions. Pour en savoir plus, consultez les liens suivants :

Cornwall Kinsmen Farmers Market

JL Produce

Vankleek Hill Farmer's Market

Avonmore Berry Farm

The Glengarry Market

Jardins Lamoureux

Restaurants

Il y a de **nombreux restaurants** dans la région. Ils proposent des plats préparés, et le type de cuisine varie selon l'établissement. Certains sont spécialisés dans des plats comme les pizzas, les sandwichs, les casse-croûte légers, le café ou le thé, d'autres dans la restauration rapide, et d'autres encore dans la cuisine ethnique. Faites une recherche en ligne avec le nom de votre région et des mots clés comme : Restaurant, Cafés et Bars.

Cuisine indienne :

WowIndia 613-935-4800
Flavour Kingdom 613-361-9538
Spice Haven 613-932-1777
Bombay Grill RBG 514-449-0192

Cuisine japonaise et taïwanaise :

Love Sushi 613-936-8883
Sip & Scoop 613-938-7007

Cuisine du Moyen-Orient :

Cedars 613-932-9973
Shah's Halal Grill & Grocery 613-935-4111
Osmow's Shawarma 613-932-1786
Boustan 613-935-3565

Cuisine vietnamienne :

Asian Wagon 613-996-5733
Tiny Table 613-662-8469

Cuisine thaïlandaise et caribéenne :

Thai Khmer 613-938-1515
Thum's Kitchen 613-932-5155
Bangkok Noodle Soup & Grill 613-938-9889
Vibzs Caribbean Bar + Grill 613-933-5357
Spicey Pearl 613-932-6486

Repas au restaurant

Attendre qu'on vous place

Dans bien des restaurants canadiens, il est courant d'attendre qu'on vous amène à votre table. Vous patientez à l'entrée et quelqu'un vous accompagnera. Ce n'est pas le cas dans les restaurants de restauration rapide. Dans ces derniers, vous commandez au comptoir, attendez votre commande et trouvez ensuite une place libre.

Païement de l'addition

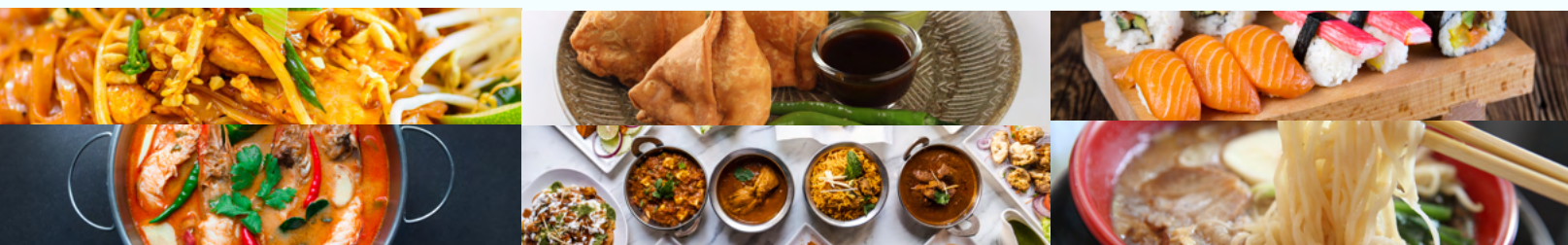
Dans la plupart des restaurants, l'addition vous sera apportée à la table. Vous pouvez généralement payer en espèces, par carte de crédit ou par carte de débit. Dans les restaurants de restauration rapide, vous payez votre commande au comptoir.

Taxe de vente harmonisée

En Ontario, une taxe de vente harmonisée (TVH) de 13 % est perçue sur les biens et services. Cela signifie qu'un produit qui coûte 1,00 \$ coûtera en réalité 1,13 \$, et 0,13 \$ seront versés au gouvernement. La taxe n'est généralement pas incluse dans les prix affichés, sauf pour l'essence et l'alcool.

Pourboires

Au Canada, il est d'usage de laisser un pourboire de 15 % du montant de l'addition, en fonction de votre satisfaction. Ce pourboire est remis au serveur, qui le partage ensuite avec le reste du personnel. Dans certains restaurants, pour les groupes de plus de huit personnes, un pourboire est automatiquement inclus dans l'addition. On parle alors de « frais de service » ou de « pourboire automatique ».



Banques alimentaires, friperies et centres d'accueil

Les banques alimentaires sont des organismes sans but lucratif qui collectent et distribuent gratuitement des aliments et des articles essentiels aux personnes en situation d'insécurité alimentaire.

Les friperies sont des magasins qui vendent des articles usagés, comme des vêtements, des meubles et des articles ménagers, à bas prix.

Les centres d'accueil offrent un lieu sûr et gratuit où les gens peuvent socialiser, prendre un repas, trouver des ressources et parfois prendre une douche ou laver leurs vêtements.

Le Centre Agapé

- Marché communautaire (banque alimentaire)
- Cuisine communautaire
- Cuisine communautaire pour enfants
- Friperie d'articles d'occasion

Centre 105

- Repas prêts à consommer (sans rendez-vous)
- Espace social sécuritaire (sans rendez-vous)
- Douches (sans rendez-vous)
- Service de buanderie (réservation obligatoire)
- Orientation vers des organismes d'aide (sans rendez-vous)
- Internet Wi-Fi gratuit, téléphone public, toilettes publiques, fontaine à eau pour remplir les bouteilles (sans rendez-vous)

Friperie de L' ACFO SDG Thrift Store

- Gratuit pour les nouveaux arrivants
- Vêtements
- Articles ménagers

House of Lazarus (Ingleside, ON)

- Banque alimentaire
- Friperie
- Magasin d'articles ménagers
- Centre de ressources communautaire

Village des valeurs

- Friperie

Prescott-Russell

- Ressources pour combattre l'insécurité alimentaire

L'armée du salut

- Banque alimentaire d'urgence

Société de Saint-Vincent de Paul

- Banque alimentaire
- Friperie (situé à Alexandria, ON)

Habitat for Humanity ReStore

- Revente de matériaux de construction, de meubles, d'électroménagers et d'articles ménagers neufs et usagés de qualité.

Utilisez le [211 Ontario](#) pour trouver d'autres banques alimentaires, friperies et centres d'accueil dans votre région!

Gouvernement

La monarchie au Canada

Le Canada est une monarchie constitutionnelle, ce qui signifie que le monarque est le chef d'État officiel. Le roi ou la reine ne dirige pas le gouvernement au quotidien; ses pouvoirs sont exercés par des représentants

Le rôle du monarque

- Un chef d'État honorifique du Canada
- Veille à ce que le gouvernement agisse conformément à la Constitution
- Un symbole de l'identité nationale, de l'unité et de la continuité
- Le pouvoir essentiellement symbolique, non politique

Représentants du monarque

- Gouverneur général – représente le roi au niveau fédéral
- Lieutenant-gouverneur – représente le roi dans chaque province

Leurs fonctions :

- Donner la sanction royale aux lois (les projets de loi ne peuvent devenir lois sans cette sanction)
- Ouvrir et dissoudre le Parlement ou les assemblées législatives provinciales
- Assermenter le premier ministre, les premiers ministres provinciaux et les ministres
- Remplir des fonctions cérémonielles
- Assurer la continuité du fonctionnement du gouvernement

Gouvernement fédéral (Ottawa)

Rôle : Traiter des enjeux qui touchent l'ensemble du pays

Représentant du monarque : Gouverneur général du Canada

Responsabilités :

- Défense nationale (armée)
- Immigration et citoyenneté
- Affaires étrangères
- Droit pénal au Canada
- Secteur bancaire et Monnaie
- Service postal
- Impôts fédéraux
- Transports nationaux (aérien, ferroviaire, oléoducs)
- Donne la sanction royale aux lois fédérales (gouverneur général)

Gouvernements provinciaux et territoriaux

Rôle : Gérer les enjeux d'une province ou d'un territoire

Représentant du monarque : Lieutenant-gouverneur (un par province)

Responsabilités :

- Éducation (écoles, programmes scolaires)
- Santé (hôpitaux, assurance maladie)
- Ressources naturelles (forêts, énergie, mines)
- Routes et transport provincial
- Impôts provinciaux
- Permis de conduire
- Tribunaux et droit civil
- Services sociaux et protection sociale
- Supervision municipale (création et réglementation des villes et villages)
- Donne la sanction royale aux lois provinciales (lieutenant-gouverneur)

Gouvernements municipaux (villes, municipalités, conseils locaux)

Rôle : Gérer les services aux collectivités locales

Représentant du monarque : Aucun directement (Les municipalités sont créées et supervisées par les provinces, et non par le roi.)

Responsabilités :

- Eau et égouts
- Collecte des ordures et recyclage
- Services de police (dans certaines villes)
- Services d'incendie
- Transport en commun (autobus, métro, tramways)
- Routes et trottoirs
- Bibliothèques
- Parcs et loisirs
- Taxes foncières
- Déneigement
- Planification et zonage urbains

Services gouvernementaux

ServiceOntario

ServiceOntario offre des services du gouvernement provincial et constitue une ressource essentielle pour les immigrants qui s'établissent en Ontario.

Les services courants incluent :

- Cartes du Régime d'assurance-santé de l'Ontario (RASO ou OHIP)
- Permis de conduire, renouvellements et examens
- Cartes d'identité avec photo de l'Ontario (pour les personnes qui ne conduisent pas)
- Immatriculation de véhicule, plaques d'immatriculation et renouvellement de vignettes
- Certificats de naissance, de mariage et de décès
- Changement d'adresse sur les documents du gouvernement de l'Ontario
- Permis de stationnement pour personnes handicapées
- Service Canada offre des services du gouvernement fédéral et constitue une ressource essentielle pour les immigrants et les résidents de partout au pays.



Service Canada offre des services du gouvernement fédéral et constitue une ressource essentielle pour les immigrants et les résidents de partout au pays.

Les services courants incluent :

- Demandes et remplacements de numéro d'assurance sociale (NAS)
- Prestations d'assurance-emploi (AE)
- Prestations d'invalidité et de retraite du Régime de pensions du Canada (RPC)
- Sécurité de la vieillesse (SV) et Supplément de revenu garanti (SRG)
- Prestations pour enfants, y compris l'Allocation canadienne pour enfants (ACE)
- Demandes et renouvellements de passeport
- Relevés d'emploi (RE) et renseignements sur le travail

Soins de santé

En Ontario, les soins de santé sont financés par les impôts (fédéraux et provinciaux). Ils couvrent les consultations chez les médecins de famille, les spécialistes et les soins d'urgence de base, comme les chirurgies et les hospitalisations. Pour utiliser la plupart des services, vous devez être couvert par le Régime d'assurance-santé de l'Ontario (RASO) ou le Programme fédéral de santé intérimaire (PFSI).

Des soins médicaux peuvent être obtenus de bien des façons dans SDG et Prescott-Russell. Pour trouver des services, consultez le site Web www.lignesantechamplain.ca/index.aspx.

Pour les problèmes non urgents, commencez par vous rendre dans une clinique sans rendez-vous ou consultez votre fournisseur de soins primaires. Vous pouvez aussi composer le 811 pour joindre Santé 811, un service gratuit où vous pourrez parler à une infirmière autorisée pour obtenir des conseils de santé.

Si vous avez un problème urgent et que vous ne pouvez pas attendre un rendez-vous, allez aux urgences de l'hôpital. Pour les situations d'urgence vitale, composez le 9-1-1. Une ambulance vous transportera à l'hôpital. Des frais minimes peuvent s'appliquer, mais ils peuvent être annulés si vous recevez une aide sociale comme le programme Ontario au travail ou le Programme ontarien de soutien aux personnes handicapées. Appeler une ambulance pour une situation non urgente peut entraîner des frais plus élevés.

Pour tout problème de santé mentale, vous pouvez consulter votre médecin de famille ou contacter directement des spécialistes en santé mentale.

L'Assurance-santé de l'Ontario (OHIP en anglais)

L'Assurance-santé de l'Ontario défraye les services de santé en Ontario grâce aux impôts provinciaux et fédéraux. L'Assurance-santé délivre une carte appelée « carte Santé » qui permet d'accéder aux soins.

L'Assurance-santé de l'Ontario couvre beaucoup de services de santé, notamment :

- les consultations avec votre médecin de famille
- les visites dans les cliniques sans rendez-vous et chez certains autres professionnels de la santé
- les visites aux urgences
- les examens médicaux et les interventions chirurgicales



Faire une demande d'Assurance-Santé

Vous devez faire votre demande d'Assurance-Santé en personne dans un centre **ServiceOntario**.

Admissibilité à l'Assurance-Santé

Le Programme fédéral de santé intérimaire (PFSI)

Le PFSI est un programme canadien qui offre une couverture de soins de santé temporaire aux réfugiés, aux demandeurs d'asile et à certaines autres personnes protégées jusqu'à ce qu'ils soient admissibles à l'assurance-santé provinciale ou territoriale.

Le PFSI couvre les services suivants offerts par les professionnels de la santé inscrits au PFSI. Le PFSI ne prend pas en charge les services ou produits, même partiellement couverts, par un autre régime d'assurance maladie public ou privé.

- Services hospitaliers
- Services offerts par des médecins, des infirmières et infirmiers autorisés et autres professionnels de la santé agréés
- Services ambulanciers
- Services de laboratoire et de diagnostic (comme les analyses de sang et les échographies)

Fournisseur de soins de santé primaires

Un médecin de famille ou une infirmière praticienne est votre fournisseur de soins de santé primaires. C'est la personne avec qui vous prenez rendez-vous lorsque vous avez un nouveau problème de santé non urgent.

Voici deux options pour trouver un médecin de famille, une infirmière praticienne ou un infirmier praticien qui accepte de nouveaux patients :

1. Inscrivez-vous à **Accès Soins** et demandez à une infirmière de vous trouver un médecin ou une infirmière praticienne.
2. Communiquez avec un médecin de l'Ontario pour demander s'il accepte de nouveaux patients.
 - a. Utilisez la page de **recherche de médecin** (en anglais seulement) de l'Ordre des médecins et chirurgiens de l'Ontario.
 - b. Choisissez « Advanced Search » (Recherche avancée) pour trouver un médecin près de chez vous (par ville ou code postal).
 - c. Cliquez sur « Additional Search Options » (Options de recherche supplémentaires) pour préciser votre recherche (médecins de famille et/ou langue parlée).
 - d. Communiquez avec le médecin pour vérifier s'il accepte de nouveaux patients.

Spécialistes et services de santé

En Ontario, certaines consultations chez un spécialiste nécessitent une recommandation d'un médecin de famille ou d'un autre professionnel de la santé. C'est notamment le cas pour les dermatologues, les cardiologues, les neurologues et les psychiatres. Cette recommandation permet au spécialiste de disposer des informations nécessaires et de s'assurer que la consultation est adaptée aux besoins du patient.

Soutien en santé mentale

En Ontario, certaines consultations chez un spécialiste nécessitent une recommandation d'un médecin de famille ou d'un autre professionnel de la santé. C'est notamment le cas pour les dermatologues, les cardiologues, les neurologues et les psychiatres. Cette recommandation permet au spécialiste de disposer des informations nécessaires et de s'assurer que la consultation est adaptée aux besoins du patient.

AccèsSMT.ca

Association canadienne pour la santé mentale

Ligne de crise pour enfants, jeunes et familles (moins de 16 ans)

- Téléphone : 1-877-377-7775

Services communautaires de santé mentale et de traitement des dépendances Cornwall

ConnexOntario

- Textez CONNEX à 247247 ou appelez au 1-888-531-2300

Inspire Services de soutien communautaire

Ligne de crise en santé mentale (Adultes, 16+)

- Téléphone : 1-866-996-0991 ou appel local 613-722-6914

Services de Santé mentale et toxicomanie Prescott-Russell



Hôpitaux

Hôpital communautaire de Cornwall (HCC)

Adresse : 840, avenue McConnell
Cornwall (Ontario)
K6H 5S5

Téléphone : 613-938-4240



Hôpital Glengarry Memorial Hospital

Adresse : 20260, chemin de comté 43
Alexandria (Ontario)
K0C 1A0

Téléphone : 613-525-2222



Hôpital général de Hawkesbury et du district

Adresse : 20260, chemin de comté 43
Hawkesbury (Ontario)
K6A 3G5

Téléphone : 613-632-1111



Winchester District Memorial Hospital

Adresse : 566 Louise Street
Winchester (Ontario)
K0C 2K0

Téléphone : 613-774-2420



CHEO (Hôpital pour enfants de l'Est de l'Ontario)

Adresse : 401 Smyth Road
Ottawa (Ontario)
K1H 8L1

Téléphone : 613-737-7600



Cliniques sans rendez-vous

Les cliniques sans rendez-vous offrent des soins médicaux non urgents et accessibles aux personnes qui ont besoin d'une prise en charge rapide, mais qui n'ont pas de rendez-vous. Ces cliniques sont une solution pratique pour traiter les affections et blessures mineures, ou pour obtenir des conseils médicaux lorsque les services de soins primaires ne sont pas disponibles, notamment le soir et le week-end. Elles accueillent généralement aussi bien les résidents que les visiteurs, contribuant ainsi à désengorger les services d'urgence locaux. Le personnel de ces cliniques est souvent composé d'infirmiers praticiens ou de médecins généralistes, et leur objectif est de fournir des soins rapides et personnalisés dans un cadre flexible.

Centre médical de la rue Pitt

- 1331, rue Pitt, Cornwall (Ontario)
Téléphone : 613-936-1115

From Here to There Nurse Concierge

(Deux emplacements à Cornwall, 20 \$ pour une consultation de 15 minutes)

- 420, 9e Rue Ouest, Cornwall (Ontario) (à l'intérieur du Walmart)
- 820, avenue McConnell, Cornwall (Ontario) (à l'intérieur du Centre médical McConnell)

Clinique de soins virtuels de la région de l'Est (CSVRE)

- Clinique virtuelle sans rendez-vous ouverte 7 jours sur 7

Centre virtuel de triage et d'évaluation (CVTE)

1-800-240-5581

- 2081, rue Laval, Bourget (Ontario)
- 872, rue Main, Casselman (Ontario)
- 297, rue Main Ouest, Hawkesbury (Ontario)
- 2229, rue Laurier, Suite 200, Rockland (Ontario)

Cornwall et l'Est de l'Ontario abritent une vaste gamme de **services de santé**, à part des services offerts dans les cliniques traditionnelles. Tout est disponible, à partir des centres de santé communautaires et des unités de santé publique aux services de télésanté, en passant par le soutien aux réfugiés et les services humanitaires. Plusieurs offrent une assistance multilingue et des services à faible coût ou gratuits.

Seaway Valley Community Health Centre (SVCHC)

Centre de santé communautaire de l'Estrie

St. John Ambulance

Bureau de santé de l'est de l'Ontario (BSEO)

Refugee Health Line

- Téléphone : 1-866-286-4770

Champlain Healthline

Health 811

Analyse sanguine

Une analyse sanguine est un test simple et important qui consiste à prélever un petit échantillon de votre sang pour évaluer votre état de santé général. Elle aide les médecins à détecter rapidement les problèmes, comme les infections, une carence en fer ou le diabète. Pour faire une analyse sanguine en Ontario, vous aurez besoin d'une ordonnance d'un professionnel de la santé autorisé (médecin ou infirmière praticienne spécialisée). Vous devrez présenter ce formulaire à un laboratoire ou à un centre de services de santé désigné, où l'on vous demandera le formulaire et votre numéro d'Assurance-Santé de l'Ontario (OHIP). La plupart des tests sont couverts par l'Assurance-Santé de l'Ontario, mais certains peuvent être payants. Les résultats sont transmis à votre médecin en quelques jours. Si vous êtes nouveau au Canada et avez besoin d'aide avec la langue, demandez si des services de traduction sont disponibles.

LifeLabs Medical Laboratory Services

Sites :

Cornwall

- 820, avenue McConnell
- 30, rue Thirteenth Est

Dynacare Blood Test Labs and Health Services

Sites :

Winchester

- 550, rue Louise
- 738, rue Notre Dame

Hawkesbury

- 106-1062, rue Ghislain

Embrun

Pharmacies

Les pharmacies de Cornwall et des comtés environnants jouent un rôle essentiel dans la santé et le bien-être de la communauté. Elles offrent une vaste gamme de services, au-delà de la simple délivrance de médicaments, notamment la vaccination, l'évaluation des traitements médicamenteux, la gestion des maladies chroniques et des conseils de santé. De nombreuses pharmacies offrent des soins personnalisés, la livraison à domicile et la synchronisation des ordonnances, facilitant ainsi la gestion des traitements pour les patients. Qu'elles fassent partie d'une chaîne nationale ou soient indépendantes, les pharmacies sont des points d'accès essentiels aux soins de santé, souvent le point de départ des personnes qui cherchent des conseils et du soutien médicaux.

Depuis le 1er janvier 2023, les pharmaciens de l'Ontario sont autorisés à prescrire des médicaments pour 13 affections mineures, notamment :

- Rhinite allergique (rhume des foins, allergies saisonnières)
- Stomatite candidosique (muguet buccal)
- Conjonctivite (bactérienne, allergique et virale)
- Dermatite (atopique, eczéma, allergique et de contact)
- Dysménorrhée
- Reflux gastro-œsophagien (RGO)
- Hémorroïdes
- Herpès labial (boutons de fièvre)
- Impétigo
- Piqûres d'insectes et urticaire
- Piqûres de tiques, prophylaxie post-exposition pour prévenir la maladie de Lyme
- Entorses et foulures musculo-squelettiques
- Infections urinaires (non compliquées)

Pour trouver une pharmacie près de chez vous, **[cliquez ici](#)**.

Soins dentaires

Un dentiste est un professionnel de la santé qui diagnostique et traite les problèmes de dents, de gencives et de bouche. Il effectue des nettoyages, enseigne les bonnes pratiques d'hygiène buccale et soigne les caries et les infections. Les dentistes peuvent également déceler les signes d'autres problèmes de santé, car la santé buccale est liée à la santé générale.

Il existe de nombreux types de services dentaires, notamment les cliniques généralistes, les cabinets spécialisés et les programmes publics. Que vous ayez besoin d'un examen, de soins esthétiques, d'orthodontie ou de soins abordables, vous pouvez profiter d'options fiables. De nombreuses cliniques offrent un service bilingue (anglais et français) dont certaines se spécialisent auprès des enfants, des aînés ou des patients souffrant d'anxiété dentaire.

Pour trouver un dentiste près de chez vous, [cliquez ici](#).

Les visites chez le dentiste ne sont pas couvertes par l'Assurance-Santé de l'Ontario. Cependant, elles sont souvent couvertes par les régimes d'assurance-maladie offerts par l'employeur.

Le Régime canadien de soins dentaires est disponible aux particuliers et aux familles afin de rendre les soins dentaires plus abordables pour ceux qui n'ont pas accès à une assurance-maladie.



Soins des yeux

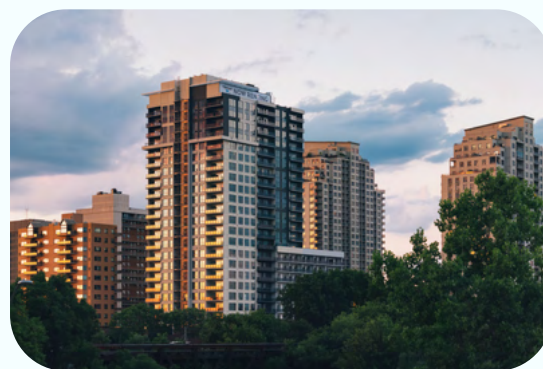
Des professionnels de la santé qualifiés prennent soin de votre vision et de la santé de vos yeux en général. Il existe deux principaux types de spécialistes à Cornwall, Stormont, Dundas et Glengarry (SDG), et à Prescott-Russell. Un **optométriste** examine votre vision, vous prescrit des lunettes ou des lentilles cornéennes et peut diagnostiquer et traiter de nombreuses affections et infections oculaires courantes. Un **ophtalmologiste** est un médecin spécialisé dans les maladies oculaires qui peut pratiquer des interventions chirurgicales. Des examens de la vue réguliers sont importants pour les enfants et les adultes, même si vous ne portez pas de lunettes, car les spécialistes de la vue peuvent également détecter les premiers signes d'autres problèmes de santé comme le diabète ou l'hypertension. En Ontario, certains services de soins oculaires sont couverts par le **régime d'assurance-santé de l'Ontario** (RASO) pour les enfants, les aînés et les personnes atteintes de certaines affections médicales admissibles.

Pour trouver un spécialiste de la vue près de chez vous, [cliquez ici](#)



Logement

Lorsque vous cherchez un logement dans l'Est de l'Ontario, vous pouvez généralement choisir parmi deux options : la location ou l'achat. Lorsque vous **achetez une maison**, vous en devenez propriétaire et pouvez prendre des décisions à long terme concernant les rénovations, la décoration et l'aménagement de l'espace. L'achat est un bon choix si vous prévoyez de rester dans la région pendant plusieurs années. Si vous **louez**, vous payez un loyer mensuel au propriétaire pour le logement, et ce dernier est responsable de la plupart des réparations et de l'entretien importants. La location offre souvent plus de flexibilité, surtout si vous êtes en train de vous installer ou si vous souhaitez découvrir différentes communautés. Une fois que vous avez décidé si la location ou l'achat est la meilleure option pour vous, vous disposez de plusieurs solutions pour trouver un logement dans l'Est de l'Ontario. Beaucoup commencent par consulter les journaux locaux, les babillards communautaires et les annonces en ligne. Les sites web canadiens populaires, tels que les plateformes immobilières, les sites d'annonces de location et les groupes Facebook locaux, proposent souvent des appartements, des maisons et des chambres à louer, ainsi que des maisons à vendre, que ce soit de particuliers ou par l'intermédiaire d'agents immobiliers agréés. Vous pouvez également vous adresser aux agences d'aide à l'établissement ou aux organismes communautaires locaux, qui offrent souvent des conseils aux nouveaux arrivants et peuvent connaître des options de logement abordables dans la région.



Location

Documents qui peuvent être nécessaires pour une demande de logement

Lorsque vous faites une demande pour louer une maison ou un appartement dans l'Est de l'Ontario, les propriétaires demandent souvent des documents pour confirmer que vous êtes capable de payer le loyer et que vous serez un locataire responsable. Voici quelques documents souvent demandés :

- **Renseignement sur l'emploi** — Renseignements de base sur votre lieu de travail et votre ancienneté.
- **Une lettre de votre employeur** — Elle indique généralement votre revenu annuel ou votre salaire horaire et confirme votre statut d'emploi.
- **Des relevés bancaires récents** — Ils prouvent que vous avez suffisamment d'économies pour couvrir plusieurs mois de loyer, ce qui est particulièrement utile pour les nouveaux arrivants qui n'ont pas encore d'historique de crédit canadien.
- **Une vérification de crédit** — En l'autorisant, vous permettez au propriétaire de consulter votre historique financier au Canada. Si vous êtes nouvellement arrivé au pays et que vous n'avez pas encore de crédit, expliquez-le au propriétaire.
- **Un garant ou un cosignataire** — Il s'agit d'une personne (souvent un membre de la famille ou un ami de confiance) qui s'engage à payer le loyer si vous ne pouvez pas le faire. De nombreux nouveaux arrivants font appel à un garant pendant leur première année au Canada.
- **Références** — Des anciens propriétaires, employeurs ou membres de la communauté qui peuvent attester de votre fiabilité et responsabilité.

Certains organismes d'aide à l'établissement en Ontario peuvent vous aider à préparer ces documents ou vous indiquer les renseignements à fournir si vous êtes un nouvel arrivant sans documents canadiens.

Assurance locataire

Certains propriétaires exigent que leurs locataires souscrivent une assurance locataire (aussi appelée assurance habitation ou assurance du logement). Cette assurance vous protège si :

- Vos biens sont endommagés par un incendie, un dégât d'eau ou un vol.
- Si vous ou vos invités endommagez le logement accidentellement.

Elle est généralement peu coûteuse et peut être souscrite auprès de la plupart des grandes compagnies d'assurance en Ontario.

N'oubliez pas : Il incombe à votre propriétaire d'entretenir et de réparer le logement. Cela comprend :

- Les équipements fournis avec le logement, comme le réfrigérateur, la cuisinière ou le système de chauffage.
- Les parties communes, comme les couloirs, les ascenseurs, les escaliers, le stationnement et la buanderie.

Signalez dès que possible à votre propriétaire tout problème de réparation ou de sécurité, et conservez l'information par écrit (courriel ou SMS) dans un dossier.



Droits des locataires en Ontario

Vous êtes protégé, en tant que locataire, par le **Code des droits de la personne de l'Ontario** et la **Loi sur la location à usage d'habitation**. Cela signifie que :

- Votre propriétaire ne peut pas vous discriminer en raison de votre race, de votre origine ethnique, de votre religion, de votre sexe, de votre âge, de votre orientation sexuelle, de votre situation familiale, de votre handicap ou de tout autre motif de discrimination interdit.
- Lorsque vous emménagez, votre logement doit être sécuritaire, propre et en bon état.
- Vous devez avoir accès aux services essentiels, notamment :
 - Le chauffage (la loi exige une température minimale de 20 °C pendant la saison de chauffage),
 - L'eau chaude et froide,
 - L'électricité
- Vous avez droit au respect de votre vie privée. Votre propriétaire doit vous donner un avis écrit au moins 24 heures avant d'entrer dans votre logement, et cet avis doit expliquer la raison de son entrée.
- Pour les logements construits avant 2018, le propriétaire ne peut augmenter le loyer qu'une fois par année, et seulement selon un pourcentage fixé annuellement par le gouvernement de l'Ontario.
- Vous êtes protégé(e) contre les expulsions illégales : votre propriétaire est tenu de suivre une procédure légale, incluant une audience devant la Commission de la location immobilière.

Pour obtenir des renseignements juridiques fiables sur la location, consultez le site Web **Justice pas-à-pas**, qui offre des explications simples et des conseils aux locataires rencontrant des difficultés.

L'Association des locataires de Cornwall et des environs

L'Association des locataires de Cornwall et des environs outille les locataires et renforce notre communauté grâce à son soutien, au développement et à la défense des droits des locataires. Son **Guide du locataire d'habitation** fournit des renseignements plus détaillés et des ressources locales.

Responsabilités du locataire

Outre leurs droits, les locataires ont d'importantes responsabilités. Vous devez :

- Payer votre loyer à temps et demander un reçu à chaque paiement, surtout si vous payez en espèces.
- Maintenir votre logement propre.
- Réparer ou payer les dommages que vous ou vos invités avez causés.
- Limiter le bruit pour ne pas déranger les voisins.
- Respecter la loi et les règlements de l'immeuble.
- Respecter votre bail, qui précise les conditions de votre location.

Ces responsabilités contribuent à maintenir de bonnes relations avec votre propriétaire et vos voisins, et garantissent un cadre de vie sûr et agréable.

Comprendre la mention « **services inclus** »

Lorsqu'une annonce de location indique « services inclus », cela signifie généralement que le coût des services essentiels est inclus dans votre loyer mensuel, par exemple :

- Chauffage (minimum de 20 °C en hiver)
- Eau chaude et froide
- Électricité
- Combustible (comme le gaz naturel ou l'huile, si elle sert au chauffage)

Dans certains cas, « services inclus » couvrent aussi :

- Air climatisé
- Télévision par câble
- Internet

Demandez toujours au propriétaire quels services sont inclus dans le loyer. Cela vous permettra de connaître le coût total pour vivre dans le logement et d'éviter les mauvaises surprises sur vos factures mensuelles.

Acheter une maison au Canada

Si vous souhaitez acheter une maison au Canada, vous devrez probablement demander un prêt hypothécaire, un prêt spécifiquement destiné à l'achat d'une propriété. La plupart des prêts hypothécaires au Canada sont remboursés sur une période de 25 à 30 ans, bien que certains acheteurs optent pour des durées plus courtes ou plus longues en fonction de leur situation financière.

Avant de commencer vos recherches immobilières, il est conseillé d'obtenir une préapprobation auprès d'une banque ou d'un organisme de prêt hypothécaire. Une préapprobation vous indique le montant que la banque est disposée à vous prêter, ce qui vous aide à définir votre budget et à éviter de visiter des maisons hors de votre portée.

Pour obtenir un prêt hypothécaire, les prêteurs examinent généralement les éléments suivants :

- **Antécédents de crédit** : Ils témoignent de votre fiabilité en matière de paiement de factures, de prêts et de cartes de crédit. De bons antécédents de crédit facilitent l'approbation.
- **Historique d'emploi** : Les prêteurs privilégient les emprunteurs ayant un emploi stable ou un emploi de longue durée au sein de la même entreprise.
- **Épargne et mise de fonds** : Vous devez verser une partie du prix de la maison, appelée mise de fonds. La mise de fonds minimale au Canada est généralement de 5 %, mais peut être plus élevée selon le prix de la maison.
- **Compte bancaire canadien** : Pour bâtir un historique de crédit et gérer vos paiements, vous aurez besoin d'un compte bancaire canadien actif.

Si vous êtes un nouvel arrivant sans antécédents de crédit, certaines banques offrent des programmes hypothécaires pour nouveaux arrivants qui prennent en compte d'autres preuves de responsabilité financière, comme des rapports de crédit internationaux ou des contrats de travail. Les agences d'établissement en Ontario peuvent vous mettre en contact avec des prêteurs qui connaissent bien les demandes des nouveaux arrivants.

Pour plus d'information sur la façon d'améliorer votre cote de crédit, consultez la section Finance de ce document.

Assurance habitation

Lorsque vous êtes propriétaire, vous devez souscrire une assurance habitation. Cette assurance protège votre propriété et vos biens contre les risques suivants :

- Incendie
- Dommages causés par le vent
- Gel des canalisations
- Vol
- Dégâts d'eau (selon la police)

Deux termes importants à comprendre :

- Valeur du contenu : La valeur totale de vos biens personnels, comme vos meubles, appareils électroniques et vêtements.
- Franchise : Le montant que vous devez payer avant que la compagnie d'assurance ne prenne en charge le reste.
- Exemple : Si les dommages s'élèvent à 3 000 \$ et que votre franchise est de 1 000 \$, l'assurance vous versera 2 000 \$. Si les dommages sont inférieurs à la franchise (par exemple, 500 \$), l'assurance ne vous indemnifiera pas.

Certaines provinces ou certains prêteurs exigent que les propriétaires soient assurés comme condition d'octroi du prêt hypothécaire.

Taxe de transfert foncier (Ontario)

Lorsque vous achetez un terrain ou une maison en Ontario, vous devez payer une taxe de transfert foncier (TTF). La taxe est calculée en fonction de la valeur de la propriété :

- 0,5 % sur les premiers 55 000 \$
- 1 % sur la tranche de 55 000 \$ à 250 000 \$
- 1,5 % sur la tranche de 250 000 \$ à 400 000 \$
- 2 % sur la tranche supérieure à 400 000 \$
- 2,5 % sur la tranche supérieure à 2 000 000 \$

Si vous achetez votre première résidence principale, où que ce soit dans le monde, vous pourriez avoir droit à un remboursement partiel de la taxe de transfert foncier (jusqu'à concurrence d'un montant maximal fixé par la province).

Taxe foncière

La taxe foncière est payée uniquement par les propriétaires occupants, et non par les locataires. Si vous êtes locataire, la taxe foncière est incluse dans votre loyer mensuel. La taxe foncière varie selon votre lieu de résidence en Ontario et est calculée en fonction :

- de la valeur marchande de la propriété
- de la catégorie de propriété (ex. résidentielle, commerciale, agricole)
- du taux de taxe municipale, fixé par votre ville ou canton
- et de la taxe scolaire, fixée par la province de l'Ontario

Les taxes foncières contribuent au financement de services comme les écoles, les bibliothèques, les routes, les services d'urgence et la collecte des déchets.



Programmes de logement

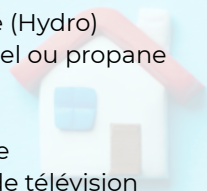
Les programmes de logement sont des services et du soutien qui aident les gens à trouver et à conserver un logement sûr et abordable. Ces programmes peuvent offrir une aide pour réduire le loyer, un logement temporaire, des conseils en matière de logement ou des services de soutien. Les programmes de logement sont conçus pour les personnes à faible revenu, les nouveaux arrivants au Canada ou les personnes qui éprouvent des difficultés à se loger. Pour en savoir plus sur les programmes offerts dans votre région, cliquez ci-dessous :

[Cornwall et SDG](#)
[Prescott-Russell](#)

Comprendre les services publics

Les services publics sont les services utilisés dans votre maison. Ce sont :

- Électricité (Hydro)
- Gaz naturel ou propane
- Eau
- Internet
- Téléphone
- Services de télévision



Certains logements incluent les services publics dans le loyer ou les frais de copropriété, tandis que d'autres exigent que vous ouvriez vos propres comptes.

Gaz naturel et propane

De nombreuses maisons en Ontario utilisent le gaz naturel ou le propane. Ce sont des types de gaz utilisés pour le chauffage, la cuisson et l'eau chaude.

Le gaz naturel

- Arrive dans la maison par des tuyaux.
- Utilisé pour le chauffage, l'eau chaude et la cuisson.
- Disponible dans de nombreuses villes. Ce service n'est pas disponible partout.
- Vous payez une facture mensuelle en fonction de votre consommation.

Le propane

- Est stocké dans une citerne extérieure.
- Sert également au chauffage, à la production d'eau chaude et à la cuisson.
- Fréquent dans les zones rurales non desservies par le gaz naturel.
- Vous payez lorsque la citerne est remplie.

Conseils de sécurité

- Ne tentez jamais de réparer une fuite de gaz vous-même.
- Si vous sentez une odeur de gaz, quittez les lieux et appelez le 911.
- Assurez une bonne ventilation lorsque vous utilisez du gaz.

Fournisseur de gaz naturel :

Enbridge Gas

Fournisseurs de propane :

Propane Levac

P38 Energy Inc

Électricité, énergie et « hydro »

En Ontario, l'électricité est communément appelée « hydro » car une grande partie de l'électricité de la province provenait historiquement de barrages hydroélectriques. Aujourd'hui, l'électricité provient de sources multiples, notamment l'hydroélectricité, le nucléaire et le gaz naturel.

Vos factures d'électricité peuvent utiliser :

- Un tarif fixe — Le même prix en tout temps.
- Une tarification selon l'heure de consommation — Le coût varie selon le moment de la journée :
 - Plus cher pendant les heures de bureau en semaine
 - Moins cher le soir, tôt le matin et la fin de semaine

Votre facture comprendra également les frais de distribution et les frais réglementaires.

Réseaux d'eau, d'égouts et de drainage pluvial

Dans l'Est de l'Ontario, certaines communautés disposent de services municipaux d'eau et d'égouts, tandis que les régions rurales dépendent souvent de puits et de fosses septiques.

À Cornwall, les services d'eau et d'égouts sont assurés par la municipalité. Les résidences raccordées reçoivent de l'eau potable du réseau municipal, et les eaux usées des toilettes, des lavabos et des douches sont évacuées par des canalisations d'égout souterraines. La ville traite l'eau potable et les eaux usées afin de protéger la santé publique et l'environnement. Les résidents paient les services d'eau et d'égouts par le biais de leur facture de services publics.

Si vous bénéficiez des services municipaux :

- Votre facture mensuelle peut comprendre :
 - L'eau (l'eau potable qui arrive à votre domicile)
 - Les eaux usées (eaux usées qui sortent de votre domicile)
 - Les frais de gestion des eaux pluviales (qui contribuent à la gestion du ruissellement des eaux pluviales dans votre quartier)

Maisons sans services municipaux

Les maisons situées dans les régions rurales peuvent ne pas être raccordées au réseau d'eau potable ni aux égouts de la ville. Dans ces maisons, l'eau provient d'un puits privé ou partagé. L'eau du puits doit être **analysée régulièrement** afin de s'assurer de sa potabilité.

Les eaux usées provenant des toilettes, des lavabos et des douches sont traitées dans une fosse septique située sous terre sur la propriété. Les fosses septiques doivent être vidangées tous les deux ou trois ans pour fonctionner correctement. Le propriétaire est responsable de l'entretien du puits et de la fosse septique afin de protéger la santé et l'environnement.

À compter du début de 2027, les factures d'eau de la ville de Cornwall seront établies en fonction de la consommation. L'installation des **compteurs d'eau** a débuté dans tous les foyers au début 2025. Pour en savoir plus, **[cliquez ici](#)**.

Comment lire votre compteur

Pour suivre votre consommation quotidienne :

1. Relevez le compteur à une heure fixe de la journée.
2. Relevez-le à la même heure le lendemain.
3. La différence entre les deux relevés correspond à votre consommation d'eau sur 24 heures.

Remarque : Si l'aiguille rouge du compteur se déplace alors que tous vos robinets sont fermés, vous avez peut-être une fuite.



Internet

Le type de connexion influe sur la vitesse et la fiabilité de votre connexion Internet. Dans l'Est ontarien, les types les plus courants sont :

- DSL (Ligne d'abonné numérique) : utilise les lignes téléphoniques sans affecter les appels; largement disponible.
- Internet par câble : utilise le même câble que la télévision par câble; généralement plus rapide que le DSL.
- Internet sans fil/haut débit : utilise des ondes radio; souvent utilisé en milieu rural.
- Fibre optique : l'option la plus rapide, disponible principalement dans les grandes villes et en expansion dans certaines localités.

Les anciennes options comme l'accès commuté et le RNIS sont rarement utilisées aujourd'hui, mais existent encore dans certaines régions éloignées.

Vous pouvez également utiliser un routeur sans fil pour créer un réseau Wi-Fi à la maison.

Télévision

Il existe trois principaux moyens d'accéder à la télévision :

1. Télévision par câble — Utilise des connexions par fil fournies par les câblodistributeurs locaux.
2. Télévision par satellite — Utilise une antenne parabolique pour recevoir les chaînes, y compris de nombreuses chaînes internationales.
3. Services de diffusion en continu — Nécessite une connexion Internet (ex. Netflix, Prime Vidéo, Disney+). De nombreux nouveaux arrivants privilégient cette option pour sa flexibilité et l'accès au contenu de leur pays d'origine.

Services téléphoniques

Le Canada offre deux types de services téléphoniques :

- Mobile (téléphone cellulaire) — Vous permet de passer des appels partout. La plupart des Canadiens utilisent principalement un téléphone mobile.
- Ligne fixe — Connectée directement à votre domicile. Moins courante aujourd'hui, mais toujours disponible.

Les factures de ligne fixe comprennent des frais obligatoires pour les appels par tonalité, et toutes les factures de téléphone (mobile et fixe) comprennent des frais pour l'accès aux services d'urgence 9-1-1.

Pour obtenir des renseignements détaillés sur les téléphones cellulaires — du choix de l'appareil et du forfait à l'activation et au soutien —, consultez les sites Web des principaux fournisseurs canadiens :

- [Rogers](#)
- [TELUS](#)
- [Bell](#)
- [Freedom Mobile](#)
- [Fido](#)
- [Virgin Plus](#)



Services juridiques

Avocats

Les avocats sont principalement responsables de fournir des conseils juridiques, de représenter leurs clients dans les affaires juridiques et de défendre leurs intérêts au sein du système juridique. Ils peuvent également effectuer des recherches juridiques, rédiger des documents légaux et négocier des règlements.

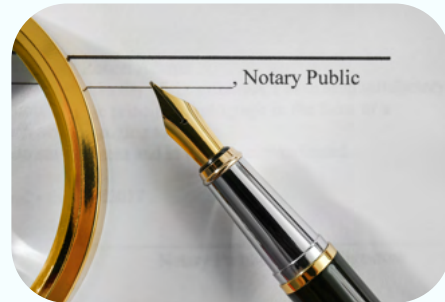
Exemples de domaines dans lesquels les avocats peuvent vous aider :

- Immigration
- Droit de la famille
- Accusations criminelles
- Transactions commerciales
- Transactions immobilières
- Rédaction de testaments



L'aide juridique est disponible aux personnes et aux familles qui n'ont pas les moyens de payer un avocat. Pour recevoir de l'aide, vous devez répondre à des critères financiers et votre question juridique doit être une affaire que couvre Aide juridique Ontario.

Visitez le site Web d'Aide juridique Ontario pour en savoir plus.



Les demandes et les documents peuvent nécessiter une authentification avant d'être soumis. Par exemple, lors d'une demande de document de voyage ou de passeport, un garant devra signer la demande et vos photos pour confirmer votre identité.

Notaire

Une personne autorisée par la loi d'une province ou d'un territoire à être témoin officiel lors de la signature de contrats, d'actes et d'autres documents juridiques. Les notaires peuvent également certifier des documents. Selon la province ou le territoire, un notaire peut également rédiger des documents, comme des contrats. Les exigences pour être notaire varient d'une province ou d'un territoire à l'autre.

Commissaire aux serments

Une personne autorisée par la loi provinciale ou territoriale à recevoir et à attester le serment d'une personne sur une déclaration sous serment.

Garant

Un garant est une personne qui peut confirmer votre identité et les renseignements que vous avez fournis. Si vous n'avez pas de garant qui vous connaît depuis au moins deux (2) ans, vous devez remplir une Déclaration faute de répondant.

Religion

Un lieu de culte peut être une source importante de soutien pour vous et votre famille. Une communauté religieuse peut vous aider à trouver des renseignements sur les aliments qui répondent à vos besoins diététiques, du soutien émotionnel lors de votre arrivée dans une nouvelle communauté, ou encore à rester en lien avec votre langue, votre culture et vos traditions.

Il existe de nombreux lieux de culte à Cornwall, dans Stormont, Dundas, Glengarry, et Prescott-Russell. On y trouve des églises (christianisme), des mosquées (islam), des temples (hindouisme et bouddhisme), des synagogues (judaïsme) et des gurdwaras (sikhisme).

Certaines communautés religieuses sont petites et partagent des locaux ou se réunissent à des heures précises, tandis que d'autres sont situées dans des villes voisines comme Ottawa ou Montréal.

Religion et vie quotidienne au Canada

Le Canada valorise la liberté de religion. Chacun est libre de pratiquer sa religion, de la changer ou de n'en suivre aucune. La discrimination religieuse est interdite au travail, à l'école, en matière de logement et lors de l'accès aux services publics.

De nombreux employeurs, établissements scolaires et organismes communautaires s'efforcent de respecter les pratiques religieuses. Cela peut inclure une certaine flexibilité concernant les fêtes religieuses, les heures de prière ou les besoins alimentaires. Il est tout à fait acceptable de se renseigner sur ces aménagements en cas de besoin.

Soutien communautaire par les organismes confessionnels

Au Canada, certains lieux de culte offrent des services sociaux et communautaires en plus de leurs activités religieuses. Par exemple, ils peuvent :

- Organiser des banques alimentaires ou des programmes de vêtements
- Offrir de l'aide aux nouveaux arrivants qui s'installent dans la communauté
- Organiser des rencontres linguistiques ou culturelles
- Soutenir les réfugiés et les immigrants par le biais de la défense de leurs droits ou d'une aide concrète

La participation aux services ou activités religieuses est généralement volontaire, et de nombreux programmes sont ouverts à tous.

Trouver des lieux de culte et des ressources spirituelles

Pour trouver des renseignements sur les lieux de culte et les organismes spirituels à Cornwall, consultez la page [Ressources communautaires](#) de la Ville de Cornwall et sélectionnez l'onglet « **Spirituality** ».

La [Canadian Multifaith Federation \(CMF\)](#) est un organisme national qui se consacre à la défense des soins spirituels et à la protection des droits religieux au Canada. Elle favorise également la compréhension et la coopération entre les différentes communautés religieuses.

Les bibliothèques locales, les organismes d'aide à l'établissement et les centres communautaires peuvent également être des sources d'information utiles.

Éducation religieuse et écoles

En Ontario, il existe des écoles primaires et secondaires privées qui mettent l'accent sur l'éducation religieuse. Les familles intéressées peuvent chercher une école privée en particulier ou consulter la liste complète des écoles privées de l'Ontario sur le site [Web du gouvernement de l'Ontario](#).

Les écoles privées peuvent avoir des critères d'admission, des exigences religieuses et des frais de scolarité différents. Il est conseillé aux familles de communiquer directement avec les écoles pour en savoir plus sur leurs programmes et les modalités d'inscription.



Sécurité

Services d'urgence dans l'Est de l'Ontario

Appeler le 9-1-1 en cas d'urgence

Au Canada, vous pouvez composer le 9-1-1 de n'importe quel téléphone en cas d'urgence. Les services d'urgence seront dépêchés à votre emplacement.

Une **urgence** comprend :

- Un incendie
- Une urgence médicale (par exemple, une **personne inconsciente**, qui a des difficultés respiratoires ou est gravement blessée)
- Un crime grave ou en cours
- Un accident de la route grave

Le répartiteur qui répondra à votre appel vous posera des questions pour comprendre la situation et votre emplacement. Il pourrait vous demander si vous avez besoin de :

- La police
- Les services d'incendie
- Une ambulance (SMU)

Après avoir recueilli ces renseignements, le répartiteur dépêchera les services d'urgence appropriés pour vous aider.

Aide linguistique : Si vous avez besoin d'aide dans une autre langue, dites « interprète » dès que l'appel est pris en charge. Des services d'interprétation sont disponibles.

Important : Utilisez le 9-1-1 uniquement en cas d'urgence. Pour les situations non urgentes, les services de police locaux et les municipalités ont des numéros de téléphone distincts.

Véhicules d'urgence sur la route

Lorsqu'un véhicule d'urgence répond à un appel, il utilise ses gyrophares et sa sirène.

Si vous conduisez et voyez ou entendez un véhicule d'urgence :

- Ralentissez
- Rangez-vous sur le côté droit de la route
- Arrêtez-vous dès que vous pouvez le faire en toute sécurité

Si un véhicule d'urgence est arrêté sur le bord de la route, vous devez ralentir et changer de voie si possible. Cela contribue à la sécurité des secouristes.

Signification des couleurs des feux de signalisation :

- Rouge et bleu : Police, services d'incendie et ambulance.
- Vert : Pompiers volontaires.
- Jaune : Remorqueuses, entretien routier et chasse-neige.



Rôle des policiers dans notre communauté

Au Canada, les policiers sont des fonctionnaires. Leur principale mission est d'assurer la sécurité des citoyens, de protéger leurs droits et de faire respecter la loi.

À Cornwall, en Ontario, et dans les environs, les services de police sont assurés conjointement par les services de police municipaux, provinciaux, fédéraux et autochtones. Chacun a un rôle précis qui dépend du lieu et du type de services de police requis.

Service de police communautaire de Cornwall (SPCC)

Clientèle desservie : La Ville de Cornwall

Fonctions :

- Application des lois dans les limites de la ville de Cornwall
- Réponse aux appels d'urgence (911)
- Patrouilles de quartier
- Application du code de la route et enquêtes criminelles
- Services de police communautaire et programmes scolaires



Police provinciale de l'Ontario (PPO)

Clientèle desservie : La province d'Ontario, incluant les régions autour de Cornwall

Fonctions :

- Services de police dans les secteurs ruraux et les petites collectivités à l'extérieur de Cornwall
- Patrouilles sur l'autoroute 401 et les autres autoroutes provinciales
- Enquêtes sur les crimes graves et complexes
- Services d'unités spécialisées (criminologie, patrouille maritime, intervention d'urgence)



Service de police mohawk d'Akwesasne (SPMA)

Clientèle desservie : Le territoire mohawk d'Akwesasne

Fonctions :

- Services de police au sein de la communauté d'Akwesasne
- Application des lois autochtones, provinciales et fédérales
- Collaboration étroite avec le Service de police de Cornwall, la PPO et la GRC
- Privilégier des services de police adaptés à la culture et axés sur la communauté



Gendarmerie royale du Canada (GRC)

Clientèle desservie : Le Canada au niveau fédéral

Fonctions dans la région de Cornwall :

- Application des lois fédérales
- Enquête sur le crime organisé, la contrebande et la criminalité transfrontalière
- Collaboration avec d'autres services de police sur les questions de sécurité nationale
- Offre d'un soutien aux services de police locaux lorsque la compétence fédérale est en jeu



Choses importantes à savoir pour les nouveaux arrivants

- Les policiers ne sont pas des agents d'immigration.
- Appeler la police n'aura aucune incidence sur votre statut d'immigration.
- Les services de police visent à collaborer avec les diverses communautés.
- Vous pouvez déposer une plainte concernant la conduite de la police en toute sécurité, au besoin.

Travail des policiers

1. Assurer la sécurité des collectivités

Les policiers :

- Interviennent en cas d'urgence (crimes, accidents, dangers)
- Patrouillent les quartiers pour prévenir les crimes
- Donnent de l'aide lors de catastrophes naturelles ou d'urgences

Numéro d'urgence : 911

Numéro de police non urgent : varie selon la ville (pour les plaintes relatives au bruit, les incidents mineurs)

2. Faire respecter la loi

La police :

- Fait respecter les lois fédérales, provinciales et municipales
- Enquête sur les crimes comme le vol, les voies de fait ou la fraude
- Délivre des contraventions pour les infractions au Code de la route (excès de vitesse, conduite dangereuse)

Au Canada, tout le monde doit respecter la loi, quel que soit son statut d'immigration.

3. Protéger les droits des citoyens

Les policiers doivent respecter la Charte canadienne des droits et libertés, notamment :

- Le droit d'être traité équitablement et sans discrimination
- Le droit de garder le silence en cas d'arrestation
- Le droit à un avocat en cas de détention ou d'arrestation

La police ne peut arrêter une personne sans motif légal.

4. Aider et soutenir le public

La police offre également son aide pour :

- Les vérifications de bien-être
- Les personnes disparues
- Les situations de sécurité familiale ou conjugale
- L'orientation vers les ressources communautaires

Vous pouvez communiquer avec la police même si vous n'êtes pas citoyen canadien.

Quand appeler la police

Appelez la police si :

- Quelqu'un est en danger
- Un crime est en cours ou vient de se produire
- Il y a violence grave ou menaces

Pour les problèmes non urgents :

- Plaintes pour tapage nocturne
- Dommages matériels mineurs
- Activité suspecte (hors urgence)

Services d'incendie dans l'Est ontarien

Les services d'incendie desservent toutes les villes et villages, et les régions rurales de l'Est ontarien. Dans bien des communautés, les pompiers sont volontaires.

Ce sont des professionnels formés qui occupent également un autre emploi et interviennent en cas d'urgence. Certains pompiers volontaires utilisent des gyrophares verts clignotants sur leur véhicule personnel lorsqu'ils se rendent à la caserne pour intervenir en cas d'urgence.

Si vous voyez un véhicule avec des feux verts clignotants :

- Ralentissez
- Quittez la route en toute sécurité pour le laisser passer

Les pompiers interviennent pour :

- Les incendies
- Les accidents de la route
- Les urgences médicales (surtout en milieu rural)
- Les autres situations urgentes nécessitant une intervention rapide



Services ambulanciers et paramédicaux (SAP)

Les Services médicaux d'urgence (SMU) offrent des services ambulanciers dans tout l'Est ontarien. Les ambulances sont dotées d'un personnel paramédical qui :

- Prodigent des soins médicaux sur les lieux
- Transportent les personnes à l'hôpital au besoin

Les ambulances interviennent lors d'urgences médicales telles que douleurs thoraciques, blessures graves, difficultés respiratoires ou perte de conscience.



Sécurité à la maison

Détecteurs de fumée

Les détecteurs de fumée vous avertissent en cas d'incendie par un signal sonore puissant.

Ce que vous devez savoir :

- Les détecteurs de fumée sont obligatoires en Ontario.
- Si vous êtes locataire, votre propriétaire doit fournir des détecteurs de fumée qui fonctionnent.
- Si vous êtes propriétaire, il vous incombe de les installer.

Où les installer :

- Au plafond, près du centre de la pièce.
- Loin des coins, des fenêtres et des bouches d'aération.

Entretien :

- Testez vos détecteurs de fumée deux fois par an.
- Beaucoup de gens les testent lors des changements d'heure en mars et en novembre.
- Remplacez les piles au besoin.



Détecteurs de monoxyde de carbone (CO)

Le monoxyde de carbone est un gaz dangereux, invisible et inodore. Il peut provenir des fournaises, des cuisinières à gaz, des foyers ou des garages attenants.

La loi ontarienne exige des détecteurs de CO si vous possédez :

- Des appareils à combustion.
- Un foyer.
- Un garage attenant.
- À compter du 1er janvier 2026 – un système de chauffage qui utilise l'air d'un appareil à combustion situé à l'extérieur de la maison (p. ex. dans un abri de jardin).

Important :

- Des détecteurs de monoxyde de carbone (CO) doivent être installés :
 - À l'extérieur de chaque chambre (par exemple, dans le couloir près de chaque chambre)
 - À compter du 1er janvier 2026 : À chaque étage de votre logement, y compris les étages sans chambre.
- Si vous êtes locataire, votre propriétaire doit vous en fournir.
- Testez les détecteurs une fois par mois.

Si l'alarme de CO se déclenche : Quittez immédiatement le logement et appelez le 911.



Extincteurs

Les extincteurs permettent d'éteindre les petits incendies avant qu'ils ne se propagent.

Endroits recommandés pour en conserver un :

- Cuisine
- Près des sorties
- Atelier ou garage

Un extincteur polyvalent (ABC) convient le mieux à la plupart des logements.

Comment utiliser un extincteur :

- Retirer la goupille
- Viser la base des flammes
- Appuyer sur la poignée
- Effectuer un balayage latéral

N'utilisez un extincteur que pour les petits feux. Si le feu est important, quittez les lieux immédiatement et appelez le 911.



Enfants et familles



We are here to help.

La Société d'aide à l'enfance a pour priorité la sécurité et le bien-être des enfants et des jeunes. L'organisme effectue des évaluations, offre des services de soutien comme du counseling et de l'enseignement, et, dans la mesure du possible, fournit des ressources. La Société d'aide à l'enfance de SDG facilite également les adoptions publiques pour les enfants et les jeunes dont la famille biologique est incapable de s'occuper.

150, chemin Boundary, Cornwall (Ontario)
Téléphone : 613-933-2292 ou 1-866-939-9915



Chez **Valoris**, la mission est d'offrir un soutien complet et empreint de compassion aux personnes dans le besoin, en aidant chacune à réaliser son plein potentiel et à mener une vie épanouissante.

Rockland
860, rue Caron, Unité 1, Rockland (Ontario)
Embrun
8, rue Valoris, Embrun (Ontario)

Hawkesbury
411, rue Stanley, Hawkesbury (Ontario)
Téléphone : 1-800-675-6168

Services de soutien aux femmes et aux victimes de crimes ou de traumatismes

Le Programme d'urgence pour victimes d'agression et de violence sexuelle (ASAP) de l'Hôpital communautaire de Cornwall (HCC) offre des services et un soutien 24 h sur 24 aux femmes, aux hommes et aux enfants de Cornwall et des Comtés unis de Stormont, Dundas et Glengarry. Les services comprennent les soins d'urgence, le counseling, l'orientation vers d'autres ressources, ainsi que la sensibilisation et la formation.

850 McConnell Avenue, Cornwall (Ontario)
Téléphone : 613-938-4240 ext. 4552



La Maison Baldwin House offre un refuge aux femmes ayant subi des violences de tous les genres. Elles peuvent y trouver du soutien, de l'information et un lieu sûr où se réfugier. Ouverte 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, les femmes peuvent appeler ou s'y rendre à n'importe quel moment, le jour comme la nuit.

40, rue Fourth Ouest, Cornwall (Ontario)
Ligne de crise : 613-938-2958
Texte : 613-291-9788



La **Maison Interlude House** dessert les comtés de Prescott, Russell, Stormont, Dundas et Glengarry, afin de soutenir et d'aider les femmes et leurs personnes à charge victimes de violence. Tous les services d'Interlude sont gratuits, confidentiels et offerts en français et en anglais.

Texte (Ligne de soutien) : 613-801-8169
Clavardage (Ligne de soutien) : www.pasbienpr.ca ou www.unsafeathomesdg.ca



SASAS pour femmes (Services d'aide aux survivantes d'agression sexuelle SDG&A)

Offre un soutien confidentiel 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 en cas de crise, des services de consultation, une aide juridique et un accompagnement à l'hôpital aux survivantes de violence sexuelle.

125, rue Amelia, Cornwall (Ontario)
Téléphone : 613-932-1755
Lignes de crise et de soutien : 1-877-544-6424 (EN) / 1-877-336-2433 (FR)



Les **Services d'aide aux victimes** offrent un soutien gratuit et confidentiel à toute personne touchée par un crime ou des circonstances tragiques. Les services comprennent du soutien émotionnel, l'élaboration de plans de sécurité, une intervention en cas de crise (24 h/24 et 7 j/7, sur recommandation des services de police ou d'urgence), de l'aide devant les tribunaux de la famille et de l'aide pour accéder aux programmes d'indemnisation.

Services d'aide aux victimes de S.D.G. et A. (SAV-SDG&A)

132, rue Second Est, bureau 104, Cornwall (Ontario)
Téléphone : 613-938-8900
Courriel : info@vsv-sdga.ca

Services aux victimes Prescott-Russell

101-178 Main Street East, Hawkesbury, ON
Téléphone : 613-632-5282
Courriel : info@svsprecotttrussell.ca



Services d'établissement

Commencer une nouvelle vie dans un nouveau pays peut être à la fois excitant et compliqué. Les services d'établissement sont là pour vous aider à vous adapter à votre nouvelle communauté en Ontario. Ces services accompagnent les nouveaux arrivants dans leurs démarches pour trouver un logement, avoir accès aux soins de santé, fréquenter l'école, apprendre l'anglais ou le français, et comprendre la vie au Canada. Que vous ayez besoin d'aide pour vos documents ou de direction, ou que vous ayez simplement des questions sur la vie quotidienne, les intervenants en établissement sont là pour vous guider à chaque étape.

Services en anglais



UCDSB Settlement Services & Language Training (TR Leger) sont un guichet unique d'information sur les services d'établissement, l'éducation, l'emploi, la santé, les services de transport, les services communautaires, le logement et les services canadiens.

Services en français



Le **Centre d'établissement, de soutien et d'orientation communautaire (CÉSOC)** est un organisme d'établissement francophone basé à Ottawa, avec des bureaux satellites à Cornwall et à Hawkesbury. Il offre du soutien aux nouveaux arrivants, aux immigrants et aux réfugiés francophones afin de les aider à s'établir et à s'intégrer à la société canadienne.



Communauté
Francophone
Accueillante

Communauté francophone accueillante (CFA) Communauté francophone accueillante (CFA). La Communauté francophone accueillante (CFA) favorise une communauté accueillante en offrant aux nouveaux arrivants francophones un accès à de l'information claire, des ressources pertinentes et un soutien personnalisé.

Services en ligne



Établissement.Org fournit de l'information fiable, pertinente et à jour pour aider les nouveaux arrivants à s'établir.

Communauté 2SLGBTQ+, droits et soutiens

Le Canada et l'Ontario reconnaissent et protègent les personnes de toutes orientations sexuelles, identités de genre et expressions de genre. Cette section explique les termes clés, les droits et les ressources locales offertes aux personnes et aux familles 2SLGBTQ+ vivant à Cornwall, Stormont, Dundas et Glengarry (SDG) et Prescott-Russell.

Comprendre les identités et les termes 2SLGBTQ+

2SLGBTQ+ est un terme inclusif utilisé au Canada pour décrire les personnes qui sont :

- **Deux-Esprits (2S)** – Terme utilisé par certains peuples autochtones pour décrire une personne qui incarne à la fois les esprits masculin et féminin. Il s'agit d'une identité culturelle et spirituelle, et non d'une simple orientation sexuelle ou identité de genre.
- **Lesbienne** – Une femme attirée par d'autres femmes.
- **Gai** – Une personne attirée par les personnes du même genre (souvent utilisé pour les hommes).
- **Bisexuelle** – Une personne attirée par plus d'un genre.
- **Transgenre (Trans)** – Une personne dont l'identité de genre est différente du sexe qui lui a été assigné à la naissance.
- **Personnes queer ou en questionnement** – Terme générique désignant diverses orientations sexuelles et identités de genre, ou une personne qui explore son identité.
- **Plus (+)** – Représente d'autres identités, comme non binaire, asexuel-le, pansexuel-le, etc.

L'identité de genre fait référence à la façon dont une personne se sent intérieurement liée à son genre (par exemple, femme, homme, non binaire).

L'expression de genre est la façon dont une personne manifeste son genre par ses vêtements, son comportement ou son apparence.

L'orientation sexuelle concerne les personnes pour lesquelles une personne est attirée émotionnellement ou romantiquement.

Au Canada, les personnes sont libres d'exprimer leur identité de façon sécuritaire et ouverte.

Message important pour les nouveaux arrivants

Au Canada :

- Vous avez le droit d'être vous-même
- Vous avez droit à la sécurité et à la dignité
- De l'aide est disponible localement
- Vous n'êtes pas seul-e



Organisations communautaires et groupes de soutiens 2SLGBTQ+

Les organismes locaux offrent des espaces sécuritaires, des liens sociaux, des renseignements et du soutien.

À Cornwall et dans la région de SDG



Diversity/Diversité Cornwall soutient l'inclusion, l'éducation et les événements de la Fierté. L'organisme offre des liens vers une vaste gamme de services pour les personnes 2SLGBTQ+, notamment son programme d'affirmation de genre, des lignes d'écoute en cas de crise, du soutien par les pairs, des services de counseling, du soutien médical pour l'affirmation de genre et d'autres ressources locales.

Dans Prescott-Russell



**Groupe LGBTQ+ alliés de
PRESCOTT-RUSSELL
LGBTQ+ Allies Group**

Le **Groupe LGBTQ+ alliés de Prescott-Russell** se consacre à la promotion du bien-être, du respect et de l'inclusion de la communauté 2SLGBTQ+ dans les Comtés unis de Prescott-Russell, de l'Est ontarien, au Canada. Des groupes de jeunes et de pairs se réunissent régulièrement dans des communautés comme Rockland, Hawkesbury et Embrun.

Du soutien est offert en français et en anglais.

Lutte contre la discrimination et soutien aux droits de la personne

La discrimination se produit lorsqu'une personne est traitée injustement en raison de son identité. Cela peut inclure :

- Le refus d'un emploi ou d'une promotion
- Le harcèlement au travail ou à l'école
- Le refus d'un logement
- Les mauvais traitements de la part d'un fournisseur de services

En Ontario, les personnes victimes de discrimination peuvent :

- Consulter un avocat
- Déposer une plainte auprès du **Tribunal des droits de la personne de l'Ontario**
- Obtenir de l'aide auprès de cliniques juridiques communautaires ou d'organismes d'établissement

Les nouveaux arrivants n'ont pas besoin d'être citoyens canadiens pour bénéficier de la protection des droits de la personne. Tous les résidents du Canada sont protégés par les droits de la personne.

Droits et protections en Ontario et au Canada

Au Canada, les personnes 2SLGBTQ+ sont protégées par la loi. La **Charte canadienne des droits et libertés** garantit l'égalité et l'absence de discrimination. Le **Code des droits de la personne de l'Ontario** protège spécifiquement les personnes en fonction de :

- L'orientation sexuelle
- L'identité de genre
- L'expression de genre

Ces protections s'appliquent à :

- L'emploi et les lieux de travail
- Le logement et les logements locatifs
- L'éducation et les écoles
- Les soins de santé et les services sociaux
- Les services gouvernementaux et les espaces publics

Il est donc illégal de refuser un logement, un emploi, des services ou une éducation à une personne parce qu'elle est 2SLGBTQ+.

Sécurité et signalement des crimes haineux

Un crime haineux est un acte criminel motivé par la haine fondée sur l'identité, notamment l'orientation sexuelle ou l'identité de genre.

Exemples :

- Violence physique
- Menaces ou harcèlement
- Dommages matériels
- Haine ou intimidation en ligne

Les gens peuvent :

- Appeler les services d'urgence (911) en cas de danger
- Signaler les incidents à la police locale (le Service de police de Cornwall offre un **service de signalement en ligne**)
- Accéder aux **Services aux victimes de SDG et d'Akwesasne** pour obtenir du soutien émotionnel, des services de consultation et de l'aide concernant les procédures judiciaires

Le soutien est confidentiel et offert quel que soit le statut d'immigration.

Le soutien est confidentiel et offert quel que soit le statut d'immigration.

Les soins respectueux de l'identité de genre sont des soins de santé qui respectent et soutiennent l'identité de genre d'une personne. Cela peut comprendre :

- Du counselling psychologique
- Une hormonothérapie (avec un professionnel de la santé)
- Des lettres de soutien ou des références
- Des services de santé sexuelle et reproductive

Dans l'Est ontarien :

- Les centres de santé communautaires peuvent aider à orienter les personnes vers des médecins et des thérapeutes inclusifs.
- Les centres de mieux-être pour les jeunes offrent du soutien en santé mentale et du soutien par les pairs aux jeunes.
- Des aiguillages peuvent être faits vers des services à Ottawa lorsque des soins spécialisés sont nécessaires.

Les professionnels de la santé en Ontario doivent traiter les patients avec dignité et respect, peu importe leur identité de genre ou leur orientation sexuelle.

Soutien en santé mentale, en cas de crise et de traumatisme

La discrimination, la violence, l'isolement social, le stress lié à la migration ou un traumatisme peuvent avoir de graves répercussions sur la santé mentale. Les nouveaux arrivants 2SLGBTQ+ peuvent être confrontés à des difficultés supplémentaires, comme la peur de révéler leur identité, le manque de soutien familial ou des traumatismes antérieurs liés à leur pays d'origine.

De l'aide est disponible. Il n'est pas nécessaire d'être en situation de crise pour demander de l'aide. De nombreux services sont gratuits, confidentiels et inclusifs pour toutes les identités de genre et orientations sexuelles.

Lignes de crise et soutien émotionnel (24 h/24 et 7 j/7)

Ces services sont disponibles en tout temps, par téléphone, texto ou clavardage. Vous pouvez les utiliser même si vous n'êtes pas certain(e) que votre situation soit une urgence.

Ligne d'écoute en cas de crise suicidaire : 988

Soutien gratuit et confidentiel pour les personnes en crise émotionnelle ou ayant des pensées suicidaires.

- Appelez ou textez le 988.

Centres de détresse de l'Est de l'Ontario (CDEO) Offre du soutien en cas de crise et met les appelants en contact avec les services locaux, y compris dans les communautés rurales.

- 1-866-996-0991

Trans Lifeline Service de soutien par les pairs géré par et pour les personnes trans et en questionnement.

- 1-877-330-6366

Counselling en matière d'agression sexuelle, de violence et de traumatisme

Les personnes survivantes d'agression sexuelle, de violence conjugale, de violence motivée par la haine ou de traumatismes antérieurs peuvent accéder à des services confidentiels et à un soutien adapté.

Programme d'urgence pour victimes d'agression et de violence sexuelle (ASAP)

- Services et soutien pour les femmes, les hommes et les enfants qui ont été victimes d'agression sexuelle ou de violence entre partenaires intimes

SASAS pour femmes (Services d'aide aux survivantes d'agression sexuelle SDG&A)

- Offre du soutien en situation de crise, du counseling et de la défense des droits à toutes les femmes de 16 ans et plus qui sont survivantes de violence sexuelle à n'importe quel moment de leur vie.

Services d'aide aux victimes de SDG & Prescott-Russell

- Soutien émotionnel à court terme, orientation vers des ressources et aide pour s'orienter dans les systèmes de justice et de santé.

Programmes de santé mentale inclusifs pour toutes les identités de genre et orientations sexuelles

AccèsSMT.ca

- Vous met en relation avec les services dont vous avez besoin dans l'Est ontarien.

Utilisez le **211 Ontario** pour accéder à d'autres services communautaires dans votre région.

Transports

Voyages aériens

L'aéroport international d'Ottawa et **l'aéroport international Montréal-Pierre-Elliott-Trudeau** sont tous les deux situés à moins d'une heure de route pour la plupart des résidents de Cornwall, SDG et Prescott-Russell.



Services d'autobus



Cornwall Transit offre un réseau de transport en commun bien établi, en service du lundi au samedi (de 6 h à 23 h 30), avec plusieurs lignes pour vous permettre de vous déplacer facilement dans toute la ville. Vous trouverez des renseignements sur les horaires et les tarifs des autobus sur le site Web de Cornwall Transit.

Utilisez **Transit**, une application gratuite pour iPhone ou Android, pour vérifier la position de votre autobus ou planifier votre itinéraire.

[Cliquez ici pour télécharger l'application pour Android.](#)
[Cliquez ici pour télécharger l'application pour iPhone.](#)



Cornwall Connector est un service de navette reliant Cornwall à Ottawa, en service du lundi au samedi. Consultez son site Web pour obtenir des renseignements à jour sur les horaires et les tarifs.

Megabus offre un service d'autobus fiable et abordable entre Toronto et Montréal, avec des arrêts à Cornwall, Brockville, Kingston et Belleville. Consultez son site Web pour obtenir les renseignements les plus récents sur les horaires et les tarifs.



Service ferroviaire

VIA Rail est le service ferroviaire national de voyageurs du Canada. Il relie de nombreuses villes et villages à travers le pays et offre un moyen sûr et confortable de voyager sur de longues distances.

Les trains de VIA Rail circulent entre de nombreuses villes du Canada, notamment :

- Cornwall
- Alexandria
- Casselman
- Montréal
- Kingston
- Toronto
- Ottawa



Pour connaître les horaires, les prix des billets et les règlements, consultez le site Web de VIA Rail.

Services de taxi

Les services de taxi vous permettent de vous déplacer rapidement et à la demande en ville et dans les environs. Le taxi est idéal si vous n'avez pas de voiture, si vous avez besoin d'un trajet sûr la nuit ou si vous souhaitez un transport direct vers des lieux comme les aéroports, les gares ou vos rendez-vous.

Ce qu'il faut savoir

- Appel pour réserver : La plupart des taxis se réservent par téléphone. Vous appelez la compagnie et elle vous envoie un chauffeur.
- Prise en charge : Les taxis peuvent venir vous chercher à votre domicile, à votre lieu de travail ou à un point de rendez-vous public.
- Tarifs : Le prix est généralement calculé en fonction de la distance et du temps. Certaines compagnies acceptent les espèces, les cartes de débit ou de crédit.
- Horaires : De nombreux services de taxi sont disponibles 24h/24 et 7j/7, le jour comme la nuit.

Compagnies de taxis

Cornwall

- **Choice Taxis Of Cornwall** - 613-938-8899
- Tip Top Taxi - 613-932-2727
- Veteran's Blue Line - 613-932-7311

Alexandria

- Star Taxi - 613-525-1422

Long Sault

- Seaway Taxi - 613-937-3535

Hawkesbury

- Hawkesbury Taxi - 613-632-2596



Conseils pour utiliser les taxis

- Appelez à l'avance autant que possible, surtout les fins de semaine et en soirée.
- Renseignez-vous sur les modes de paiement avant votre trajet en taxi.
- Vérifiez la disponibilité : les compagnies sont parfois très demandées et les temps d'attente peuvent varier.



Permis de conduire

Pour conduire légalement, vous avez besoin d'un permis de conduire, d'un permis de propriétaire de véhicule valide, d'une plaque d'immatriculation avec une immatriculation à jour et d'une assurance. La province de l'Ontario délivre tous les documents nécessaires pour conduire.

Système de permis de conduire progressif (voitures, fourgonnettes, petits camions)

L'Ontario utilise un système de permis de conduire progressif pour aider les nouveaux conducteurs à acquérir de l'expérience en toute sécurité. Il existe trois niveaux :

Permis G1 (Débutant)

- Examen théorique (panneaux et code de la route)
- Vous devez :
 - Conduire avec un conducteur titulaire d'un permis G et possédant au moins 4 ans d'expérience
 - Avoir zéro trace d'alcool dans le sang
 - Éviter de conduire entre minuit et 5 h
 - Éviter les autoroutes de la série 400 (sauf avec un moniteur d'auto-école agréé)
- Durée minimale : 12 mois (peut être réduite à 8 mois avec un cours dans une école de conduite agréée)

Permis G2 (probatoire)

- Premier examen pratique réussi
- Vous pouvez conduire seul
- Des restrictions s'appliquent toujours :
 - Taux d'alcool nul (surtout si vous avez moins de 22 ans)
 - Limitation du nombre de passagers pour les jeunes conducteurs (19 ans et moins, la nuit)
- Durée minimale : 12 mois

Permis G (permis définitif)

- Deuxième examen pratique réussi
- Aucune restriction progressive
- Le Code de la route de l'Ontario s'applique

Permis pour véhicules lourds ou spéciaux

Si vous souhaitez conduire des véhicules lourds ou commerciaux, vous avez besoin d'un permis de conduire d'une autre catégorie. Ces permis exigent une formation et des examens supplémentaires.

Catégories de permis courantes

- Classe A – Semi-remorques et gros camions de transport
- Classe D – Gros camions porteurs (camions-bennes, camions de livraison)
- Permis d'autobus – Requis pour :
 - Autobus de transport en commun
 - Autobus scolaires
- Classe M – Motocyclettes et cyclomoteurs
- Classe F – Ambulances et minibus (jusqu'à 24 passagers)

Mentions

- Mention Z – Requis pour les véhicules équipés de freins à air comprimé
 - Commune pour les camions et les autobus

Les centres **Test au Volant** offrent des services de délivrance de permis de conduire et d'examen, tels que les tests théoriques et pratiques, au nom du ministère des Transports de l'Ontario (MTO). Visitez leur site Web pour en savoir plus sur :

- Test théorique
- Pièces d'identité acceptées
- Préparation à l'examen pratique
- Échanges de permis et reconnaissance des permis d'autres provinces ou pays

Sièges d'auto et sièges d'appoint

En Ontario, tous les conducteurs, y compris les conducteurs de passage, doivent s'assurer que les enfants de moins de 16 ans portent la ceinture de sécurité et que les enfants de moins de 8 ans sont correctement attachés dans un **siège d'auto** ou **siège d'appoint approprié**. Les sièges d'auto et les sièges d'appoint sont spécialement conçus pour protéger les nourrissons et les jeunes enfants lors des déplacements en voiture. Ils sont essentiels, car le corps des enfants est plus vulnérable en cas d'accident de la route en raison de leur taille et de leur développement. Consultez le site Web du gouvernement de l'Ontario pour savoir quel siège d'auto convient à votre bébé, votre tout-petit ou votre jeune enfant, et comment l'installer correctement pour assurer sa sécurité.



Assurance automobile

En Ontario, il est illégal de conduire une voiture sans assurance. Si vous êtes propriétaire d'un véhicule, vous devez avoir souscrit une assurance automobile avant de le conduire. Si vous conduisez souvent la voiture d'un membre de votre famille ou d'un ami, assurez-vous que votre nom est ajouté à sa police d'assurance. Si vous louez une voiture, la société de location peut vous aider à souscrire une assurance.

Il existe différents types d'assurance automobile. Certains contrats couvrent uniquement les dommages ou les blessures causés à autrui si vous êtes responsable d'un accident. D'autres contrats couvrent également les dommages causés à votre propre véhicule et vos propres blessures.

Le coût de l'assurance automobile dépend du type de couverture choisi et d'autres facteurs, tels que votre âge, votre ancienneté de permis, votre historique de conduite et votre lieu de résidence. Les prix peuvent varier d'une compagnie d'assurance à l'autre. C'est pourquoi il est conseillé de contacter plusieurs compagnies d'assurance et de comparer les prix. Avant de choisir un contrat, assurez-vous de bien comprendre ce qui est couvert et ce qui ne l'est pas.

Pour plus d'information sur l'état des routes, les permis de conduire, l'immatriculation des véhicules, les contrôles antipollution et les véhicules commerciaux, consultez le site : <https://www.ontario.ca/fr/page/conduite-et-securite-routiere>

Lois et règles

Au Canada, le Code de la route est appliqué rigoureusement et les sanctions pour infraction peuvent être lourdes. De nombreuses règles s'appliquent aux conducteurs, mais voici quelques-unes des plus importantes à connaître en Ontario :

- Vous devez posséder un permis de conduire valide pour conduire.
- Vous devez avoir une assurance automobile pour conduire légalement un véhicule.
- Respectez toujours les limites de vitesse affichées. Les amendes pour excès de vitesse sont élevées et peuvent augmenter le coût de votre assurance automobile. Dans certains cas, un excès de vitesse peut également entraîner la suspension de votre permis de conduire.
- Portez votre ceinture de sécurité en tout temps et assurez-vous que tous les occupants du véhicule en portent une.
- Conduire avec l'alcool est une infraction très grave au Canada. Si la police vous arrête ou si vous êtes impliqué dans un accident et que votre taux d'alcoolémie est supérieur à la limite légale, les sanctions sont sévères. Vous pourriez perdre votre permis de conduire, avoir un casier judiciaire ou être emprisonné. Si vous êtes un résident temporaire, cela pourrait également affecter votre statut d'immigration.
- Cédez toujours le passage aux véhicules d'urgence, tels que les voitures de police, les ambulances et les camions de pompiers, lorsque leurs gyrophares et leurs sirènes sont activés. Quittez la route en toute sécurité et arrêtez-vous pour laisser passer les autres véhicules.
- Vous devez vous arrêter lorsqu'un autobus scolaire clignote en rouge. Ceci s'applique que vous soyez derrière l'autobus ou que vous l'approchiez en sens inverse.
- Cédez le passage aux piétons et partagez la route en toute sécurité avec les cyclistes.
- Utilisez vos clignotants lorsque vous tournez ou changez de voie.
- Soyez courtois et patient au volant. Par exemple, laissez les autres véhicules s'insérer dans votre voie. En général, roulez sur la voie de droite et utilisez la voie de gauche pour dépasser ou pour la circulation plus rapide. Utiliser un téléphone cellulaire tenu en main ou envoyer des textos au volant est interdit en Ontario.
- Assurez-vous de connaître et de respecter toutes les règles de conduite en vigueur dans votre province ou territoire.



Si vous êtes impliqué dans un accident de la route en Ontario, que ce soit avec un autre véhicule ou un piéton, vous ne devez pas quitter les lieux. Quitter les lieux d'un accident est un crime grave en vertu de la loi ontarienne. Composez le numéro d'urgence (911) pour contacter la police et demander une ambulance si quelqu'un est blessé. Restez sur les lieux et attendez l'arrivée des services d'urgence.

Si l'accident implique un autre conducteur, vous devez échanger les renseignements requis. Cela comprend vos nom, adresse, numéro de téléphone, numéro de plaque d'immatriculation, numéro de permis de conduire, ainsi que le nom et le numéro de police de votre compagnie d'assurance.

Pour en savoir plus sur les lois et règlements de la circulation en Ontario, consultez le Guide officiel de l'automobiliste, publié par le ministère des Transports de l'Ontario (MTO). Ce guide explique les lois de la circulation, la signalisation routière et les pratiques de conduite sécuritaires. Il est disponible **en ligne**, dans les centres Service Ontario et dans de nombreuses librairies.

Services postaux

Services de livraison de courrier et de colis

Au Canada, le courrier et les colis sont livrés par Postes Canada et par des entreprises de messagerie privées. Ces services permettent d'envoyer et de recevoir des lettres, des documents et des colis en Ontario, partout au Canada et à l'international.

Postes Canada

Postes Canada est le service postal national. Il livre :

- Lettres et documents
- Factures et courrier gouvernemental
- Colis et paquets

Pour envoyer du courrier avec Postes Canada, vous devez fournir l'adresse exacte et l'affranchissement approprié. Les timbres et les services d'expédition sont disponibles aux bureaux de poste, en ligne et dans de nombreux commerces de détail. Le courrier est distribué dans les boîtes aux lettres communautaires, les boîtes aux lettres résidentielles, les boîtes aux lettres d'immeubles ou les cases postales (C.P.). Si un colis est trop volumineux ou nécessite une signature, vous recevrez un avis de livraison et vous pourrez le récupérer à un bureau de poste local sur présentation d'une pièce d'identité avec photo.



Entreprises de messagerie et de livraison de colis privées

En plus de Postes Canada, de nombreux Ontariens font appel à des entreprises de messagerie privées, notamment pour des livraisons plus rapides ou pour les colis plus volumineux.

Voici quelques entreprises courantes :

- **FedEx**
- **Purolator**
- **UPS**
- **DHL**
- **Canpar**

Ces entreprises offrent généralement :

- Des options de livraison plus rapides
- Le suivi des colis
- Des ramassages planifiés
- L'expédition internationale

Les services de messagerie peuvent livrer directement à votre domicile, à votre lieu de travail ou à un point de ramassage à proximité.

Envoi et suivi des colis

Lorsque vous envoyez un colis, vous recevez généralement un numéro de suivi. Celui-ci vous permet de suivre votre colis en ligne et de voir la date de livraison. Certains services exigent également une signature à la réception du colis.

Le coût d'envoi d'un colis dépend :

- De sa taille et de son poids
- De la distance
- De la rapidité de livraison
- De l'entreprise choisie

Il est conseillé de comparer les prix et les délais de livraison avant d'envoyer un colis.

Format d'adresse en Ontario

Une adresse canadienne correcte comprend :

- Nom complet
- Numéro et nom de la rue
- Numéro d'appartement ou de logement (le cas échéant)
- Ville, province (ON) et code postal

**MS HELEN SAUNDERS
1010 CLEAR STREET
OTTAWA ON K1A 0B1
CANADA**

Le code postal est important pour une livraison précise.

Courrier et colis importants

Les articles importants sont souvent livrés par la poste ou par messagerie, notamment :

- Lettres et documents gouvernementaux
- Cartes bancaires et relevés
- Livraisons d'achats en ligne

Vérifiez régulièrement votre boîte aux lettres et vos avis de livraison.

Déménagement

Si vous déménagez, vous pouvez demander à Postes Canada de faire suivre votre courrier à votre nouvelle adresse moyennant des frais. Les entreprises de messagerie privées ne font généralement pas de réexpédition de courrier. N'oubliez donc pas de mettre à jour votre adresse auprès des banques, des écoles et des bureaux gouvernementaux.

Case ou boîte postale

Une case (ou boîte) postale (C.P. ou B.P.) est une boîte aux lettres sécurisée et verrouillée que vous louez auprès de Postes Canada. Au lieu de recevoir votre courrier à domicile, il est envoyé à votre boîte postale personnelle au bureau de poste. C'est pratique si :

- Vous déménagez souvent ou n'avez pas d'adresse fixe
- Vous habitez en région rurale sans service de livraison à domicile
- Vous souhaitez plus de confidentialité pour la réception de votre courrier

Vous pouvez aller voir votre boîte postale en tout temps pendant les heures d'ouverture du bureau de poste, et plusieurs sont accessibles 24 h/24 et 7 j/7.

Météo au Canada

Dans l'hémisphère Nord, les quatre saisons sont généralement définies comme suit :

- Printemps (mars-mai)
- Été (juin-août)
- Automne (septembre-novembre) et
- Hiver (décembre-février).

Il est normal que l'hiver commence dès novembre et dure jusqu'à la fin mars, ou que l'été se prolonge jusqu'en octobre.

La météo au Canada est imprévisible; il est donc conseillé de suivre des applications météo comme **MétéoMédia** pour rester informé. La plupart des applications météo sur votre téléphone vous enverront également des alertes en cas de conditions météorologiques extrêmes signalées dans votre région.

Le printemps

Dans la majeure partie du Canada le printemps est une saison de pluies, et les températures augmentent de jour en jour, même si les nuits restent fraîches. La pluie et le soleil favorisent la croissance des plantes au printemps. Dans de nombreuses régions du Canada, le printemps est aussi la saison des insectes piqueurs, comme les moustiques et les mouches noires, surtout dans le nord de l'Ontario. Dans le sud du Canada, le printemps commence généralement dès le mois de mars. Les premières fleurs éclosent, mais les nouvelles feuilles ne réapparaissent sur les arbres qu'en avril ou en mai.

L'été

Durant les mois de juin, juillet et août, la chaleur dans certaines régions du sud du Canada peut être aussi intense que dans les pays tropicaux, atteignant 30 degrés Celsius ou plus. De nombreux bâtiments sont climatisés. Les Canadiens considèrent que l'été s'étend entre deux longs week-ends de trois jours : le 1er juillet, jour de la fête du Canada, et le premier week-end de septembre, jour de la fête du Travail. La saison d'été dans le sud du Canada commence réellement à la fin mai et dure jusqu'à la mi-septembre. Le climat y est chaud et sec, avec parfois des orages et de la pluie.

L'automne

L'automne au Canada commence généralement vers la fin septembre, au moment des premières gelées. Les jours plus courts et la diminution de la luminosité entraînent le changement de couleur et la chute des feuilles de nombreux arbres. Le temps est souvent pluvieux et variable. Il peut parfois neiger en novembre.



L'hiver

Durant les mois d'hiver (de décembre à mars), la majeure partie du Canada connaît des températures inférieures à zéro, descendant parfois jusqu'à -25 °C, sauf dans certaines régions des côtes Pacifique et Atlantique. Le refroidissement éolien accentue la sensation de froid. Sans vêtements appropriés, le risque d'engelures, voire de décès, est important. La neige, tantôt lourde et humide, tantôt fine et sèche, recouvre souvent le sol de la fin décembre à la mi-mars, et plus longtemps dans les régions nordiques.

Soyez prêts pour les conditions hivernales

Comment s'habiller pour l'hiver au Canada

BASE LAYER
Warmth/ Moisture Control
Regulates body warmth and moves perspiration away from body



Also known as "long underwear/ johns" and usually made of synthetic material. Available in lightweight, middleweight and heavyweight, depending on the season. We recommend one lightweight and one heavyweight top and lower options for the Dayara trek. This will allow you more choice, depending on the prevalent conditions.

Couche de base

Chaleur/contrôle de l'humidité - règle la chaleur et éloigne la respiration du corps

Aussi appelé sous-vêtements longs et habituellement fait de matériel synthétique. Disponibles en versions légère, intermédiaire et épaisse, selon la saison. Pour le trek de Dayara, nous recommandons une tenue légère et une tenue épaisse pour le haut et le bas. Cela vous permettra de choisir la version la plus adaptée aux conditions météorologiques.

MIDDLE LAYERS
Insulation
The Mid layers retain heat, trapping it close to the body



Fleece (synthetic wool) top and bottoms above the base layer. A puffy jacket (down or synthetic down) for insulations. Both of these are compressible and light and will easily fit into your backpack.

Couches intermédiaires

Couche isolante - Les couches intermédiaires retiennent la chaleur, la piégeant près du corps

Des hauts et des bas en tissu molletonné (laine synthétique) par-dessus la couche de base. Une doudoune (naturelle ou synthétique) comme isolation. Ces deux éléments sont compressibles et légers, et se rangeront facilement dans votre sac à dos.

OUTER LAYER
Weather Protection
Protects from harsh weather conditions such as Snow, Rain, Sleet, Hail



Commonly known as wind shell jackets, these can be worn above your mid layers and insulate your body as well as breathe well during hiking. On top of this we suggest a waterproof shell, which will actually keep you dry when it snows (snow quickly melts when coming into contact with the body).

Couche extérieure

Protection hivernale - Protège contre les conditions de météo sévère comme la neige, la pluie, le verglas et la grêle

Communément appelées vestes coupe-vent, elles se portent par-dessus vos couches intermédiaires et isolent le corps tout en assurant une bonne respirabilité lors de la randonnée. Nous vous conseillons d'y ajouter une veste imperméable qui vous gardera au sec même sous la neige (celle-ci fond rapidement au contact de la peau).

L'hiver peut paraître long, froid et isolant, surtout si vous n'êtes pas habitué aux journées courtes et à la neige. Maintenir des liens sociaux et passer du temps à l'extérieur pendant l'hiver est important pour le bien-être mental et physique. Socialiser, que ce soit par le biais d'événements communautaires, de groupes culturels ou de rencontres informelles, aide à réduire la solitude et à renforcer le sentiment d'appartenance à votre nouvelle région.

Sortir, même pour de courtes promenades ou des activités hivernales, peut améliorer votre humeur, augmenter votre énergie et aider votre corps à s'adapter à la saison. Avec les vêtements appropriés et un état d'esprit positif, l'hiver peut être l'occasion d'explorer la beauté naturelle du Canada, de rencontrer de nouvelles personnes et de créer des habitudes saines qui rendent les mois les plus froids plus agréables et enrichissants.

Le saviez-vous?

Ottawa est la capitale du Canada. Elle est située dans la province de l'Ontario. Ottawa est la quatrième plus grande ville du Canada. Les trois plus grandes villes du Canada sont Toronto (Ontario), Montréal (Québec) et Vancouver (Colombie-Britannique).

Le Canada compte dix provinces et trois territoires, chacun ayant sa propre capitale.

RÉGION	PROVINCE OU TERRITOIRE	CAPITALE
Provinces de l'Atlantique	Terre-Neuve-et-Labrador	St. John's
	Île-du-Prince-Édouard	Charlottetown
	Nouvelle-Écosse	Halifax
	Nouveau-Brunswick	Frédéricton
Canada central	Québec	Québec
	Ontario	Toronto
	Manitoba	Winnipeg
Provinces des Prairies	Saskatchewan	Saskatoon
	Alberta	Edmonton
	Colombie-Britannique	Victoria
Territoires du Nord	Yukon	Whitehorse
	Territoires du Nord-Ouest	Yellowknife
	Nunavut	Iqaluit

Le saviez-vous?

Si vous perdez votre emploi sans faute de votre part, vous pourriez avoir droit à **l'assurance-emploi** (AE). L'AE vous verse une allocation pour vous aider à couvrir vos frais de subsistance pendant votre recherche d'emploi. Pour être admissible, vous devez généralement :

- Avoir occupé un emploi au Canada où les cotisations à l'AE étaient déduites de votre paie (on parle alors d'« emploi assurable »),
- Avoir travaillé un certain nombre de jours avant la fin de votre emploi, et
- Être activement à la recherche d'un emploi.

Pour plus d'information, consultez le site : www.canada.ca/fr/services/prestations

Pour téléphoner au Canada :

- Composez d'abord l'indicatif régional (3 chiffres).
- Ensuite, composez le numéro de téléphone à 7 chiffres.

Si vous appelez un endroit au loin, il s'agit d'un appel interurbain. Pour les appels interurbains, vous devez ajouter un 1 avant l'indicatif régional.

Les appels interurbains peuvent coûter plus cher, mais de nombreux forfaits de téléphonie mobile incluent les appels interurbains au Canada.

Lors d'un appel entre téléphones cellulaires, il n'est peut-être pas nécessaire d'ajouter le 1. Les indicatifs régionaux de SDG sont le 613 et le 343.

+1 - (###) ### - ####
for long distance area code number

Les **chiens d'assistance** sont spécialement dressés pour aider les personnes handicapées en accomplissant des tâches qu'elles ne peuvent pas faire seules. Ces chiens facilitent le quotidien et aident leurs maîtres à être plus autonomes. Les chiens d'assistance sont reconnaissables à leur gilet ou harnais. Il est interdit de toucher ou de caresser un chien d'assistance lorsqu'il est en service. Demandez toujours la permission au propriétaire avant de vous approcher d'un chien et de le toucher.



« Jours de semaine » désigne les lundi, mardi, mercredi, jeudi et/ou vendredi, et « Fin de semaine » désigne le samedi et le dimanche.

211 Ontario est une ligne d'assistance téléphonique et un service en ligne gratuit et confidentiel qui vous mettent en contact 24 h/24 et 7 j/7 avec des services de soutien social partout en Ontario, dans plus de 150 langues. Vous pouvez appeler, texter, clavarder ou envoyer un courriel et recevoir des aiguillages personnalisés par des navigateurs formés pour répondre à vos besoins en matière de logement, santé mentale, services aux familles, programmes en français, aide à l'emploi, services d'urgence et non urgents, et bien plus encore.

Le saviez-vous?

Le Canada utilise officiellement le système métrique pour les mesures. Cependant, de nombreux Canadiens utilisent à la fois le système métrique et le système impérial.

Exemples courants :

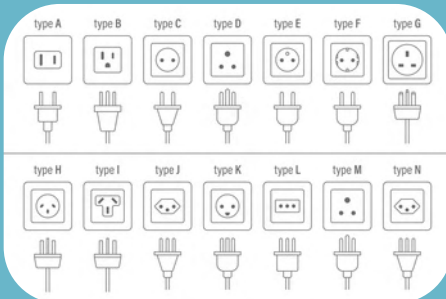
Unités métriques :

Kilomètres pour la distance
Celsius pour la température

Unités impériales :

Pieds et pouces pour la taille
Livres pour le poids

- Le degré Celsius est la norme pour les températures extérieures, mais le degré Fahrenheit est souvent utilisé pour mesurer la température des piscines.
- De nombreux formulaires demandent la taille en centimètres, mais la plupart des Canadiens utilisent les pieds et les pouces.
- De nombreux produits, notamment les aliments, sont étiquetés avec les unités métriques et impériales, et les prix sont parfois indiqués en livres.



Au Canada, vous trouverez des prises électriques de **type A** et de **type B**.

Des **adaptateurs** peuvent être achetés pour vous permettre d'utiliser des appareils avec différents types de fiches.



Tous les cinq ans, **Statistique Canada** effectue un **recensement de la population** afin de connaître les caractéristiques démographiques, sociales et économiques de la population. Le prochain recensement aura lieu en 2026.

Le recensement de 2021 a fourni les données suivantes :

Région	Canada	Cornwall	Stormont Sud	Stormont Nord	Dundas Sud	Dundas Nord	Glengarry Sud	Glengarry Nord	Prescott-Russell
Population	36 991 981	47 845	13 570	7 400	11 044	11 304	13 330	10 144	95 639

Lorsque vous conduisez un véhicule, vous devez toujours avoir sur vous vos permis de conduire, une preuve d'assurance et le certificat d'immatriculation. Si vous êtes intercepté par la police, celle-ci vous demandera ces trois documents.

Le saviez-vous?

Si vous habitez à Cornwall et avez besoin de soutien local ou d'information sur les services offerts, le **site Web de la Ville de Cornwall** est une ressource utile et fiable. Vous y trouverez des renseignements détaillés sur la garde d'enfants, le logement, les services d'emploi, les programmes de santé et de bien-être, le soutien aux jeunes et aux familles, et bien plus encore. Vous y trouverez également des coordonnées, des formulaires de demande, et des liens vers les organismes partenaires et les programmes provinciaux.

La plupart des provinces canadiennes, y compris l'Ontario, appliquent **l'heure d'été** ou **l'heure avancée**. Cela signifie que les horloges sont avancées d'une heure en été afin que la nuit tombe plus tard. L'heure d'été est appliquée généralement la deuxième semaine de mars et se termine le premier dimanche de novembre.

Pour se souvenir facilement si l'heure avance ou recule, il suffit de dire « avancer au printemps, reculer en automne ». L'horloge de votre ordinateur ou de votre téléphone cellulaire se mettra généralement à jour automatiquement, mais vous devrez penser à régler manuellement les autres horloges de votre domicile.

Il est obligatoire de posséder **un permis de pêche et de chasse en Ontario**.

Pêche pour débutants en Ontario

Chasse en Ontario

À l'origine, Cornwall s'appelait **New Johnstown** et a ensuite été rebaptisée en l'honneur du prince George, **duc de Cornouailles** en Angleterre.

Cornwall joue un rôle essentiel dans **la voie maritime du Saint-Laurent** qui relie les Grands Lacs à l'océan Atlantique.

Plusieurs villages de SDG ont été inondés dans les années 1950 pour la création de la voie maritime du Saint-Laurent et sont aujourd'hui connus sous le nom des **Villages disparus**.

La **prison historique de SDG**, construite en **1833**, est l'un des plus anciens édifices publics de l'Ontario.

L'Ontario est devenue une province en 1867, la même année que la formation du Canada.

L'Ontario est la province la plus peuplée du Canada, abritant environ 40 % des Canadiens.

L'Est ontarien est souvent considéré comme le « berceau de l'Ontario » en raison de ses premières colonies autochtones et loyalistes.