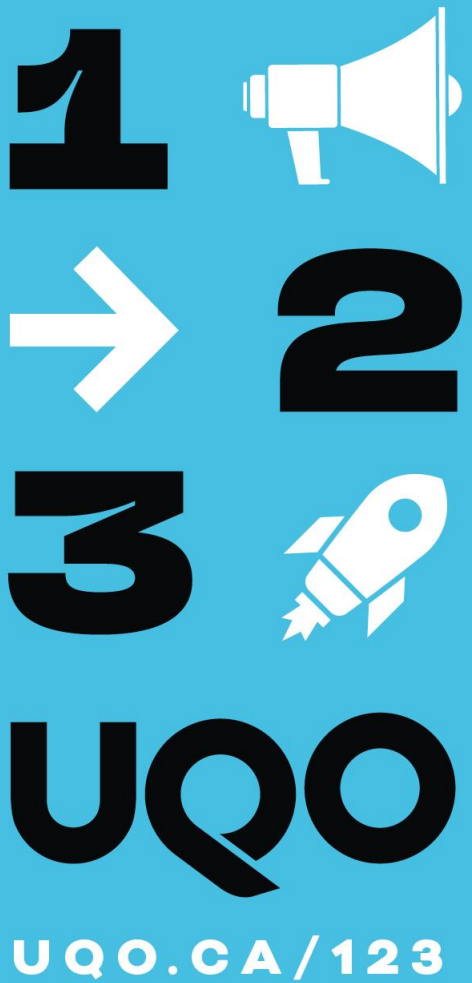
Favorise ta transition et ton intégration

Programmation pré-rentrée

12 novembre 2026



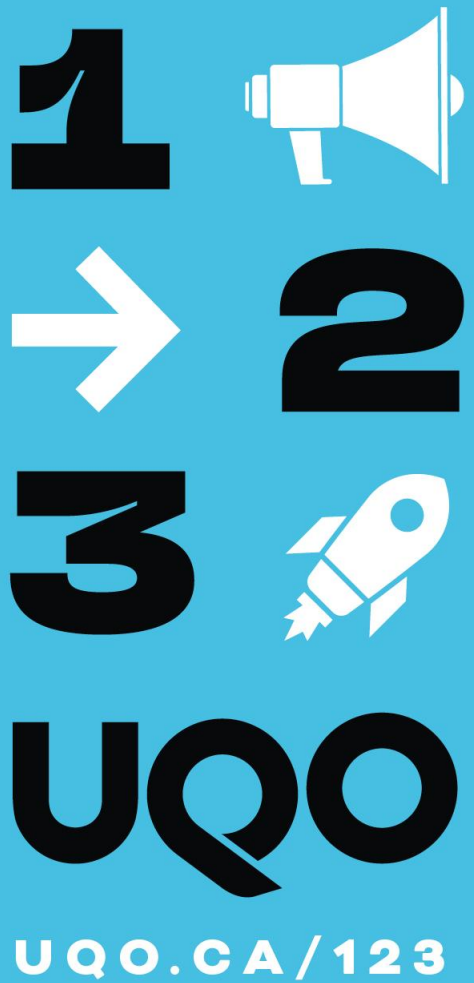
COMPÉTENCES CIBLÉES

WEBINAIRE ❶❷❸UQO

Après avoir assisté à la séance d'aujourd'hui, tu seras capable :

- De considérer l'impact du choc culturel sur ton mieux-être
- De mieux te projeter dans le mode de vie québécois
- De cibler le savoir, le savoir-faire et le savoir-être à développer pour t'adapter
- De bâtir ton réseau de soutien

Considérer l'impact du choc culturel sur ton mieux-être en examinant le modèle de Kalervo Oberg



SONDAGE | **Culture**

Quels mots te viennent à l'esprit en entendant le terme « culture » ?



CULTURE

DÉFINITION PROPOSÉE

« La culture se définit comme un tout complexe qui englobe les connaissances, les croyances et les mythes, les valeurs, les rituels, les lois et règles, les habitudes et les comportements qui sont acquis par l'être humain à titre de membre d'une société […]. Cet ensemble de représentations et de pratiques conditionne en quelque sorte notre vision du monde […]. De manière encore plus fondamentale, la culture nous propose **un modèle de "normalité" [qui] nous donne des points de repères quant à ce qui est bon et convenable ou, au contraire, ce qui est à proscrire au sein de la société**. »

SOURCE | Université de Moncton. (2012). *À la rencontre de soi et de l'autre : Guide d'adaptation interculturelle destiné aux étudiantes et étudiants de l'Université de Moncton*. Service aux étudiantes et étudiants internationaux. https://www.umoncton.ca/umcm-etudiants/sites/umcm-etudiants.prod.umoncton.ca/files/EEI_%20guides%20et%20ressources%20pratiques_3.pdf



Façons d'agir
Comportements, lois, rituels…

Façons de penser
Croyances, normes, rôles…

Façons de ressentir
Aspirations, mythes, valeurs…

SOURCE | Université de Moncton. (2012). *À la rencontre de soi et de l'autre : Guide d'adaptation interculturelle destiné aux étudiantes et étudiants de l'Université de Moncton*. Service aux étudiantes et étudiants internationaux. https://www.umoncton.ca/umcm-etudiants/sites/umcm-etudiants.prod.umoncton.ca/files/EEI_%20guides%20et%20ressources%20pratiques_3.pdf

IMPORTANT | **Choc culturel**

« L'expression "choc culturel" n'implique pas de jugements négatifs puisqu'il s'agit d'une réaction *normale* et *constructive*. » (Université de Moncton)



SONDAGE | **Choc culturel**

Quels mots te viennent à l'esprit en entendant l'expression « choc culturel » ?

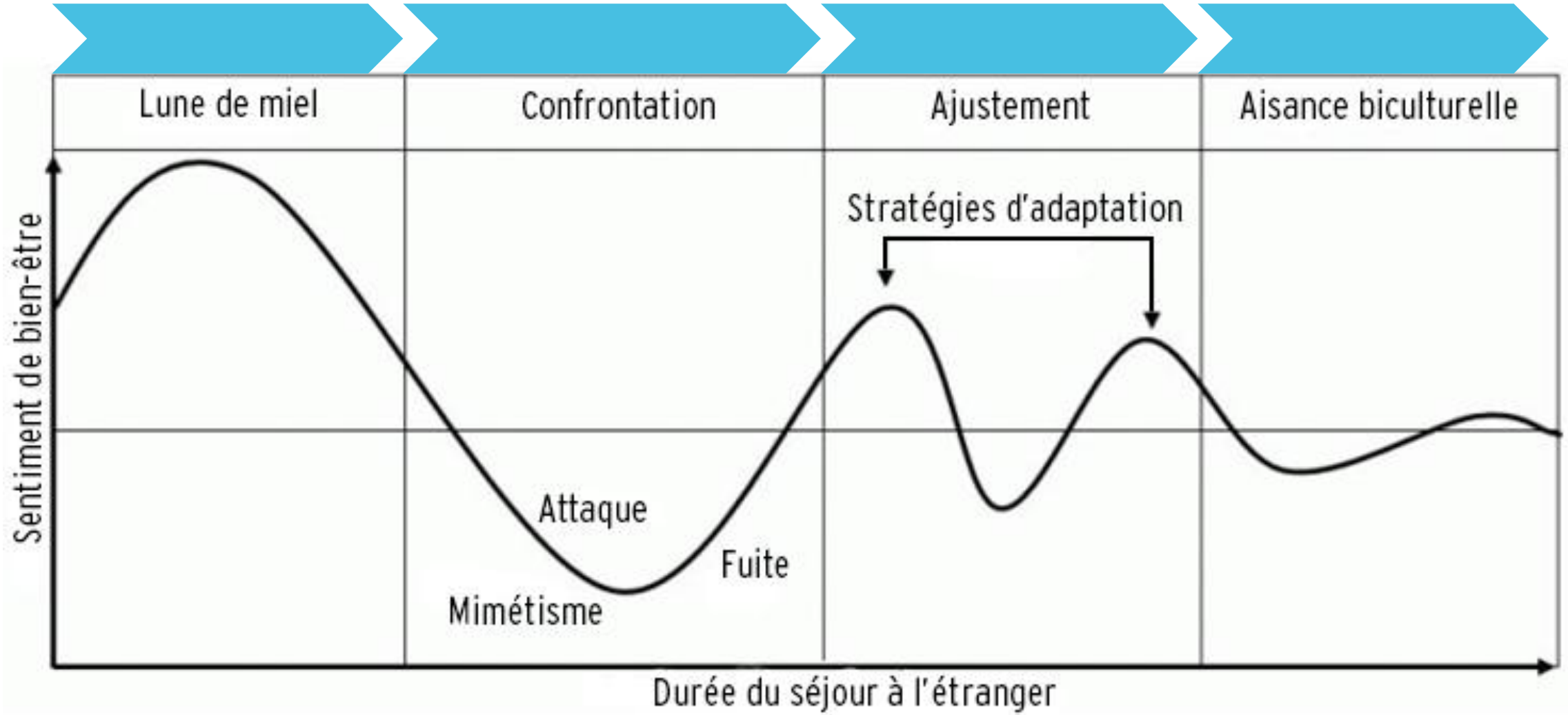


CHOC CULTUREL

DÉFINITION PROPOSÉE

« Kalervo Oberg a été le premier anthropologue à utiliser l'expression "choc culturel", qui se résume à une expérience de stress et de désorientation vécue par la personne devant apprendre à vivre dans une nouvelle culture. Le choc survient parce que l'individu quitte un milieu familier pour se plonger dans un milieu inconnu. Il survient alors **une perte des nombreux repères qui orientent son action de tous les jours**. Changer de milieu est un défi passionnant, qui comporte toutefois son lot d'anxiété et de stress. »

SOURCE | Université Laval. (2016). *Choc culturel et adaptation*. https://www.bve.ulaval.ca/etudiants-international/vivre-a-quebec/choc-culturel-et-adaptation/



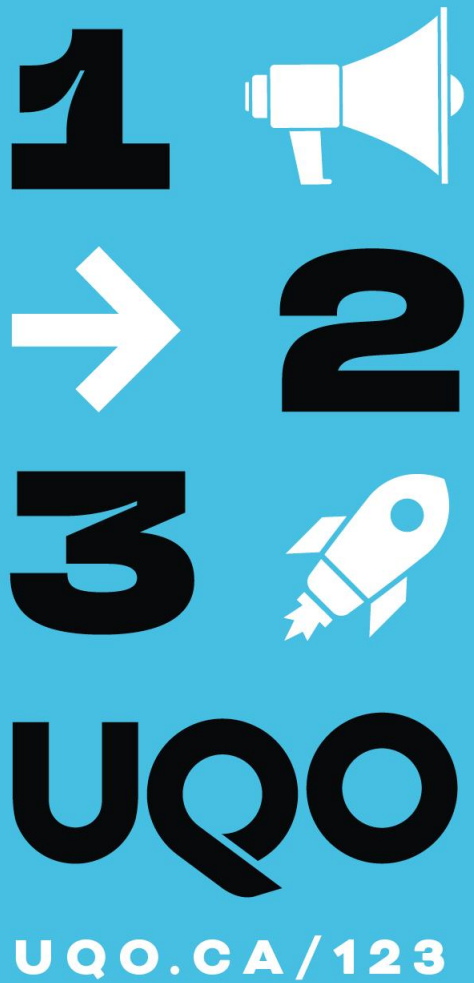
SOURCE | Université Laval. (2016). *Choc culturel et adaptation*. https://www.bve.ulaval.ca/etudiants-international/vivre-a-quebec/choc-culturel-et-adaptation/

IMPORTANT | **Équilibre personnel**

« Il n'y a aucune solution magique pour surmonter le choc culturel. Chaque personne doit apprendre à trouver un équilibre personnel entre les valeurs de son pays d'origine et celles de son pays d'accueil. » (Université Laval)



Mieux te projeter dans le mode de vie québécois en découvrant certains aspects pratiques de la vie au Canada



MODE DE VIE QUÉBÉCOIS

NORMALES CLIMATIQUES ET VÊTEMENTS D'HIVER

Bien que le mercure dépasse souvent les 27 °C en été, il n'est pas rare de voir des températures de -25 °C à -30 °C en hiver. Il faut donc te vêtir convenablement dès ton arrivée :

- Cache-cou ou foulard (*écharpe*)
- Chaussettes et bottes d'hiver
- Gants ou mitaines (*moufles*)
- Manteau d'hiver
- Tuque (*bonnet de laine*)



NOTE | Si tu ne possèdes pas de vêtements d'hiver, attends d'arriver au Québec pour y faire tes achats, car il y aura une plus grande sélection d'articles adaptés au climat d'ici. Vu le coût que représentent les vêtements d'hiver, tu voudras probablement commencer par aller dans des friperies (*magasins d'occasion*).

MODE DE VIE QUÉBÉCOIS

HEURES D'OUVERTURE DES COMMERCES

La plupart des commerces sont généralement ouverts la fin de semaine (*weekend*). À l'exception des jours fériés, les commerces ont généralement les heures d'ouverture suivantes :

- Du lundi au mardi | De 9 h à 18 h
- Du mercredi au vendredi | De 9 h à 21 h
- Samedi | De 9 h à 17 h
- Dimanche | De 10 h à 17 h



NOTE | Certains établissements, comme les marchés d'alimentation, les dépanneurs (*petites épiceries de quartier*), les pharmacies et les stations-service (*postes de distribution d'essence*), peuvent avoir un horaire plus étendu.

MODE DE VIE QUÉBÉCOIS

SERVICES POUR LESQUELS ON OFFRE UN POURBOIRE

Le pourboire est à la discrétion du client, mais il s'agit d'une pratique culturelle généralisée au Canada. Les Québécois ont l'habitude de laisser un pourboire d'un montant de 15 % à 20 % du prix avant les taxes :

- Bagagistes et voituriers
- Chauffeurs de taxi
- Coiffeurs, esthéticiennes et massothérapeutes
- Livreurs de restaurant
- Serveurs dans les bars et les restaurants



MODE DE VIE QUÉBÉCOIS

MOYENS DE TRANSPORT

En plus des déplacements à pied ou en voiture, il existe les options suivantes :

Amigo Express

Transport en commun

- La Navette de la Ville de Saint-Jérôme
- Réseau de transport métropolitain EXO
- Société de transport de l'Outaouais (STO)

UBER ou taxi

Vélo

- Parc de la Gatineau
- Parc Linéaire des Basses-Laurentides

NOTE | Si ton permis de conduire est valide et qu'il l'autorise, c'est possible que tu puisses conduire une voiture au Québec sans être titulaire d'un permis de conduire d'ici, mais c'est important de te renseigner sur les conditions qui exigent un permis de conduire international.

MODE DE VIE QUÉBÉCOIS

RESSOURCES À UTILISER EN CAS D'URGENCE

En plus de la ligne d'urgence (911), il existe les options suivantes :



Lignes d'appel

Info-Santé (811, option 1)
Info-Social (811, option 2)



Organismes communautaires (comme les CLSC)

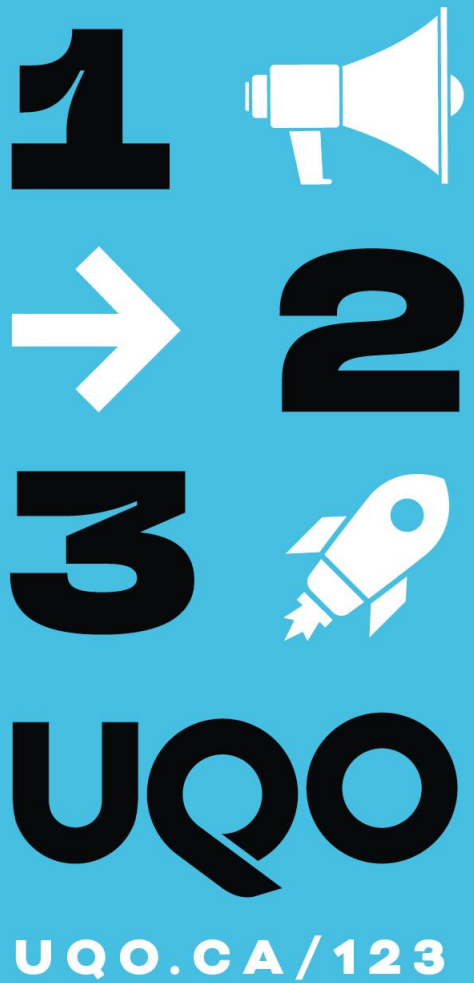


Urgences

Hôpitaux en Outaouais
Hôpitaux dans les Laurentides

NOTE | Il existe d'autres services de soins de santé au Québec. Pour en savoir plus, assiste au webinaire **Accède aux services de soins de santé du Québec**.

Cibler le savoir, le savoir-faire et le savoir-être à développer pour t'adapter en explorant certaines normes explicites et implicites liées à la communication



COMMUNICATION QUÉBÉCOISE

NORMES EXPLICITES

« Les normes explicites sont celles qui sont inscrites dans les règlements qui régissent la vie des groupes, comme les règlements universitaires sur les comportements autorisés et proscrits, les normes de présentation des travaux universitaires, etc. »

SOURCE | Université du Québec en Outaouais. (2025). *Formation CAMIE : Campus inclusifs pour les personnes étudiantes de l'international*. Centre de soutien et d'innovation en pédagogie universitaire. https://uqo.ca/csipu/formation-camie

COMMUNICATION QUÉBÉCOISE

NORMES EXPLICITES

Entre autres, il sera important de lire attentivement :

- Toute communication officielle du MIFI ou d'IRCC
- Toute communication officielle de l'UQO
- Ton bail (*contrat de location de logement*)
- Tes plans de cours
- Le Règlement concernant le plagiat et la fraude de l'UQO

NOTE | Au Québec, le contrat de location qui doit être utilisé est le formulaire de bail du Tribunal administratif du logement.
Pour en savoir plus, assiste au webinaire **Trouve un logement**.

NOTE | À l'Université, il existe un comité de discipline qui veille au respect du Règlement concernant le plagiat et la fraude.
Pour en savoir plus, assiste au webinaire **Informe-toi sur le système universitaire du Québec**.

COMMUNICATION QUÉBÉCOISE

NORMES IMPLICITES

« Les normes implicites sont plus nombreuses que les normes explicites et ne sont pas officiellement inscrites. Elles concernent la **manière d'entrer en relation avec les autres** (formes de politesses et règles de conversation par exemple), les **attentes sur la proactivité dans les études et le travail de groupe** dans le cas de l'université, la **manière de se comporter dans les lieux publics**, etc. Ces normes implicites sont plus difficiles à comprendre et demandent du temps et de l'observation, mais aussi elles nécessitent parfois d'aller chercher des explications auprès d'autres personnes (interprètes culturels). »

SOURCE | Université du Québec en Outaouais. (2025). *Formation CAMIE : Campus inclusifs pour les personnes étudiantes de l'international*. Centre de soutien et d'innovation en pédagogie universitaire. https://uqo.ca/csipu/formation-camie

COMMUNICATION QUÉBÉCOISE

NORMES IMPLICITES

Voici quelques conseils quant à la **manière d'entrer en relation avec les autres** :

- Apporte quelque chose pour compléter le repas si quelqu'un t'invite chez lui
- Assume tes propres dépenses si quelqu'un t'invite à faire une sortie
- Regarde tes interlocuteurs dans les yeux
- Réserve le contact physique pour la famille et les amis
- Salue les nouvelles connaissances par une poignée de main ferme

SOURCE | Université Laval. (2016). *Communication et valeurs québécoises*. https://www.bve.ulaval.ca/etudiants-international/vivre-a-quebec/communication-et-valeurs-quebecoises/

COMMUNICATION QUÉBÉCOISE

NORMES IMPLICITES

Voici quelques conseils quant aux **attentes sur la proactivité et le travail de groupe** :

- Arrive à l'heure et remets ta partie du projet à temps
- Communique les messages importants par écrit **et lis bien tous tes courriels (*mails*)**
- Concentre-toi sur la recherche de solutions en cas de désaccord
- Exprime-toi honnêtement
- Évite les sujets de discussion trop personnels

SOURCE | Université Laval. (2016). *Communication et valeurs québécoises*. https://www.bve.ulaval.ca/etudiants-international/vivre-a-quebec/communication-et-valeurs-quebecoises/

COMMUNICATION QUÉBÉCOISE

NORMES IMPLICITES

Voici quelques conseils quant à la **manière de se comporter dans les lieux publics** :

- Adresse-toi de la même façon aux hommes et aux femmes
- Évite de fixer les gens
- Fais la file (*queue*) en attente d'un service
- Respecte la bulle (*espace personnel*) des autres
- Sois sensible au volume de ta voix

SOURCE | Université Laval. (2016). *Communication et valeurs québécoises*. https://www.bve.ulaval.ca/etudiants-international/vivre-a-quebec/communication-et-valeurs-quebecoises/

COMMUNICATION QUÉBÉCOISE

FRANÇAIS CANADIEN

Au Québec, tu entendras souvent le mot « tu » utilisé comme un adverbe interrogatif dans le langage familier, en particulier pour les questions, par exemple :

- C'est **tu** loin? | **Est-ce que** c'est loin?
- Ça va **tu**? | **Est-ce que** ça va?
- Tu veux **tu**? | **Est-ce que** tu veux?

Tu remarqueras sans doute aussi que le mot « tu » est souvent utilisé spontanément, et ce, sans vouloir manquer de politesse. Si le tutoiement spontané te rend mal à l'aise, n'hésite pas à vouvoyer les gens ou à leur demander si tu peux les tutoyer.

COMMUNICATION QUÉBÉCOISE

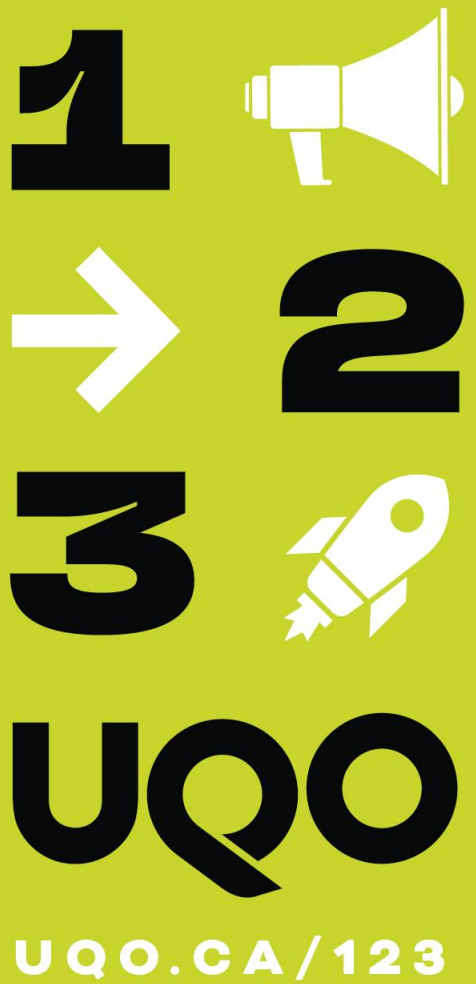
FRANÇAIS CANADIEN

Au Québec, tu entendras souvent des anglicismes et des québécismes, par exemple :

- **Achaler** (héritage de la France) | Déranger
- **Actuellement** (faux ami du mot *actually*) | En fait (plutôt que *présentement*)
- **Atoca** (apport autochtone) | Canneberge
- **Bine** (apport anglo-saxon) | Fève au lard
- **Bon matin** (calque de l'expression *good morning*) | Bonjour
- **Définitivement** (faux ami du mot *definitely*) | Assurément (plutôt que *pour toujours*)
- **En vente** (calque de l'expression *on sale*) | En solde
- **Faire du sens** (calque de l'expression *make sense*) | Avoir du sens
- **Poutine** (mot créé ici) | À toi de voir !

SONDAGE | **Français canadien**

Peux-tu repérer les synonymes ?



IMPORTANT | **Accent québécois**

Pour aider ton oreille à s'habituer à l'accent québécois, crée ton compte et connecte-toi à TOU.TV pour visionner du contenu d'ici. C'est simple et c'est gratuit !

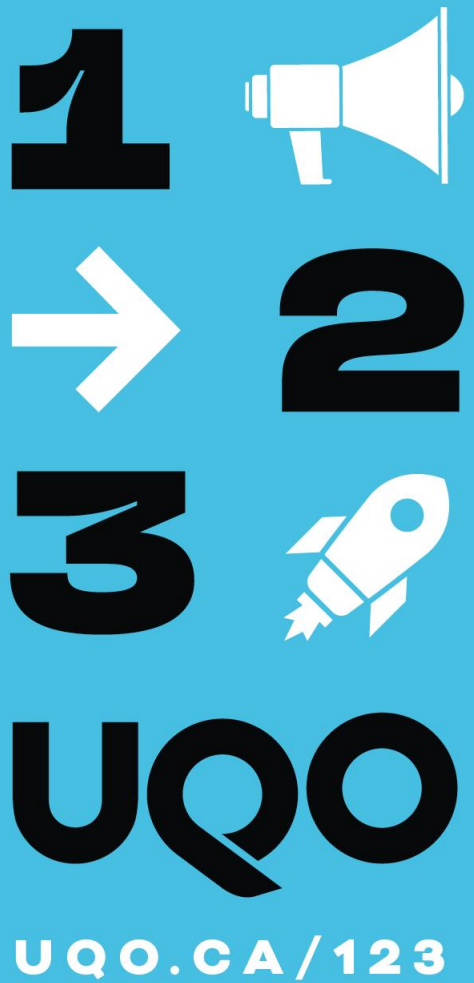


IMPORTANT | **Proactivité**

N'aie pas peur d'aborder les Québécois et de t'impliquer dans la vie étudiante – c'est une bonne façon de vivre une intégration réussie !



Bâtir ton réseau de soutien en identifiant les services d'appui universitaire, les services de mieux-être et les associations et regroupements étudiants qui s'alignent à tes besoins et à tes champs d'intérêt



UQO.CA/123

RÉSEAU DE SOUTIEN

SERVICES D'APPUI UNIVERSITAIRE

Voici quelques services de l'UQO dédiés à l'apprentissage et à la réussite scolaire :

- Le Centre d'aide à la rédaction en ligne (CAREL)
- Le Centre de soutien et d'innovation en pédagogie universitaire (CSIPU)
- Le Service aux étudiants en situation de handicap (SESH)
- Le Service de la bibliothèque
- Ton module ou département

NOTE | Si tu as une déficience auditive ou visuelle, un traumatisme crânien, un trouble d'apprentissage, un trouble du déficit de l'attention, un trouble de la parole et du langage, un trouble de santé chronique, un trouble de santé mentale, un trouble sensorimoteur et locomoteur, ou un trouble du spectre de l'autisme, n'hésite pas à communiquer avec le SESH. Pour en savoir plus, assiste au webinaire **Demande des accommodements pédagogiques**.

SONDAGE | **Services d'appui universitaire**

Combien d'examens adaptés l'équipe du SESH a-t-elle offerts aux personnes étudiantes en situation de handicap de l'UQO en 2025-2026 ?

1 → 2 → 3

UQO

UQO.CA/123

RÉSEAU DE SOUTIEN

SERVICES DE MIEUX-ÊTRE

Voici quelques services de l'UQO dédiés à la santé physique et mentale :

- Le Bureau d'intervention et de prévention en matière de harcèlement (BIPH)
- Le Campus nourricier
- Le Centre sportif
- La Clinique médicale
- Le Service psychosocial

NOTE | Le Centre sportif et la Clinique médicale de l'UQO sont situés à Gatineau seulement. Pour en savoir plus, assiste au webinaire **Accède aux services de soins de santé du Québec**.

SONDAGE | **Services de mieux-être**

Combien d'interventions l'équipe du Service psychosocial de l'UQO a-t-elle effectuées auprès des personnes étudiantes de l'UQO en 2025-2026 ?

1 → 2 → 3

UQO

UQO.CA/123

RÉSEAU DE SOUTIEN

ASSOCIATIONS ET REGROUPEMENTS ÉTUDIANTS

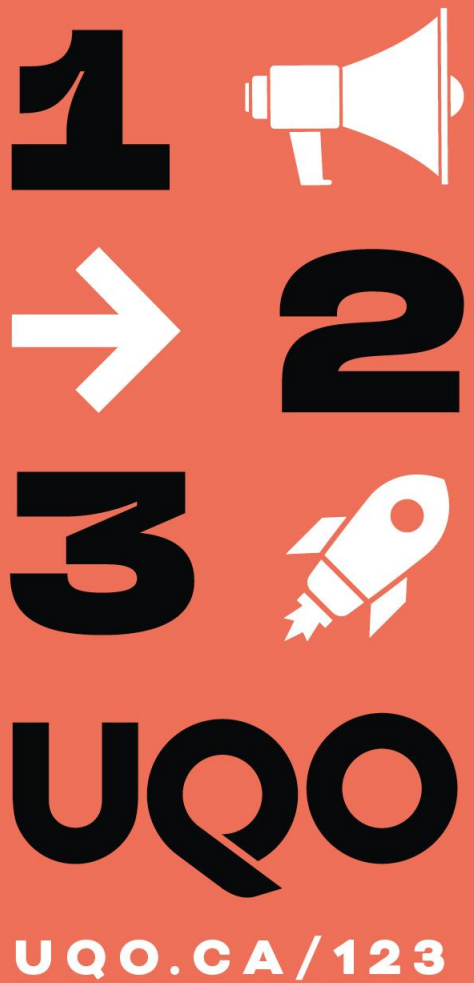
Une **association étudiante** est « un organisme qui a pour fonctions principales de représenter respectivement les étudiants et de promouvoir leurs intérêts, notamment en matière d'enseignement, de pédagogie, de services aux étudiants et d'administration de l'établissement d'enseignement. »

Un **regroupement étudiant** est « un regroupement d'étudiants de l'UQO poursuivant des objectifs collectifs et communautaires contribuant à la vie universitaire et enrichissant la vie intellectuelle, culturelle et sociale des étudiants. »

SOURCE | Université du Québec en Outaouais. (2025). *Rejoins une association étudiante ou un regroupement étudiant*. https://uqo.ca/vie-etudiante/associations-regroupements-comites

IMPORTANT | **Proactivité**

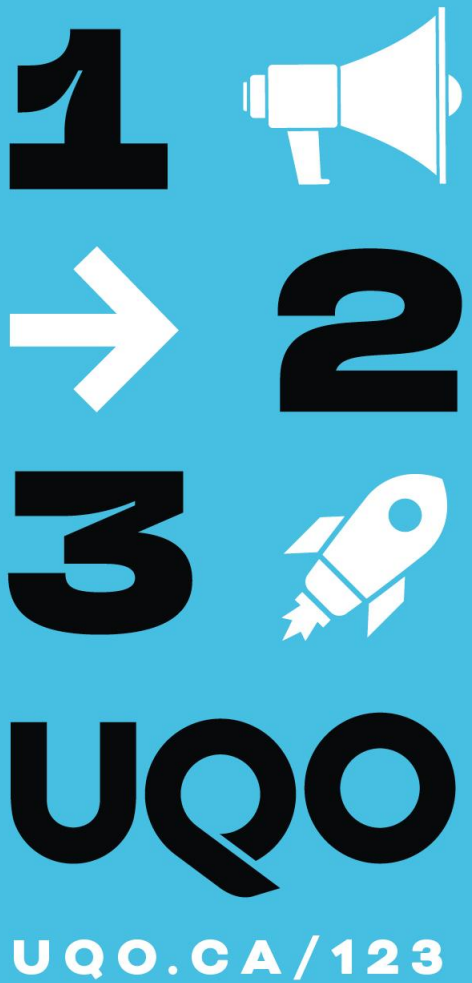
N'oublie pas de t'inscrire à la Journée d'accueil et d'orientation de ton campus !



Favorise ta transition et ton intégration

Programmation pré-rentrée

12 novembre 2026



RESSOURCES ADDITIONNELLES

WEBINAIRE ❶❷❸UQO

Pour en savoir plus sur le thème d'aujourd'hui, consulte :

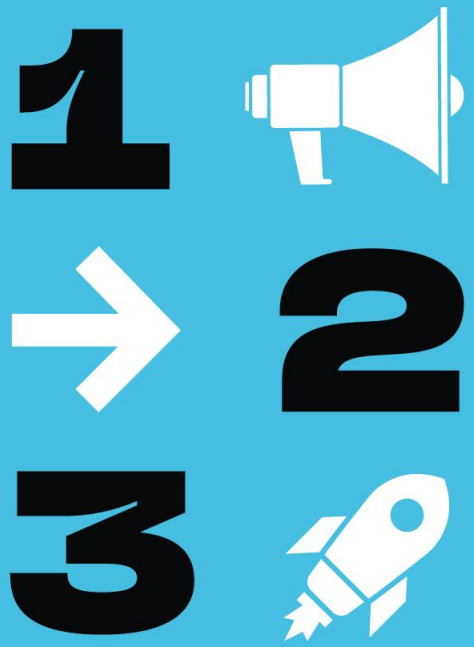
- Associations – Regroupements – Comités (UQO)
- Calendrier des activités (UQO)
- La FRIP' gratuite (UQO)
- TOU.TV (CBC/Radio-Canada)
- Société de Saint-Vincent de Paul
- Usito (Université de Sherbrooke)
- Village des valeurs

Favorise ta transition et ton intégration

Programmation pré-rentrée

12 novembre 2026

01 Réponds aux exigences d'immigration
02 Finance ton projet d'études
03 Trouve un logement
04 Accède aux services de soins de santé du Québec
05 Demande des accommodements pédagogiques
06 Séance de Q&R sur le processus d'inscription
07 Informe-toi sur le système universitaire du Québec
08 Favorise ta transition et ton intégration
09 Cultive ton bien-être
10 Planifie ton arrivée



UQO

UQO.CA/123