

1



3



2



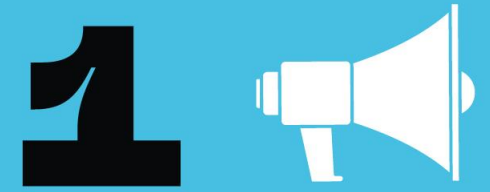
UQO

UQO.CA/123



FAVORISE TA TRANSITION ET TON INTÉGRATION

Programmation pré-rentree
Webinaire du 11 juin 2026



UQO.CA/123


COMPÉTENCES CIBLÉES

1 2 3 UQO

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

1 

→ **2**

3 

UQO

UQO.CA/123

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 [les] 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

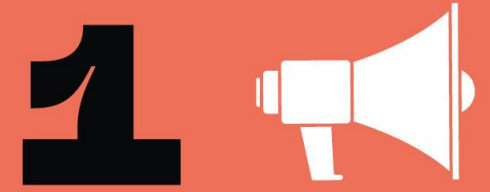
Croyances, normes, rôles...

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 | « Certains auteurs préfèrent plutôt parler de stress, de fatigue ou encore de malaise culturel. [Sache] toutefois que l'expression "choc culturel" n'implique pas ici de jugements négatifs puisqu'il s'agit d'une réaction *normale et constructive*. Prendre conscience du choc culturel et l'accepter indique déjà que [tu as] entamé [ton] processus d'intégration à la nouvelle culture » [\(Université de Moncton\)](#)

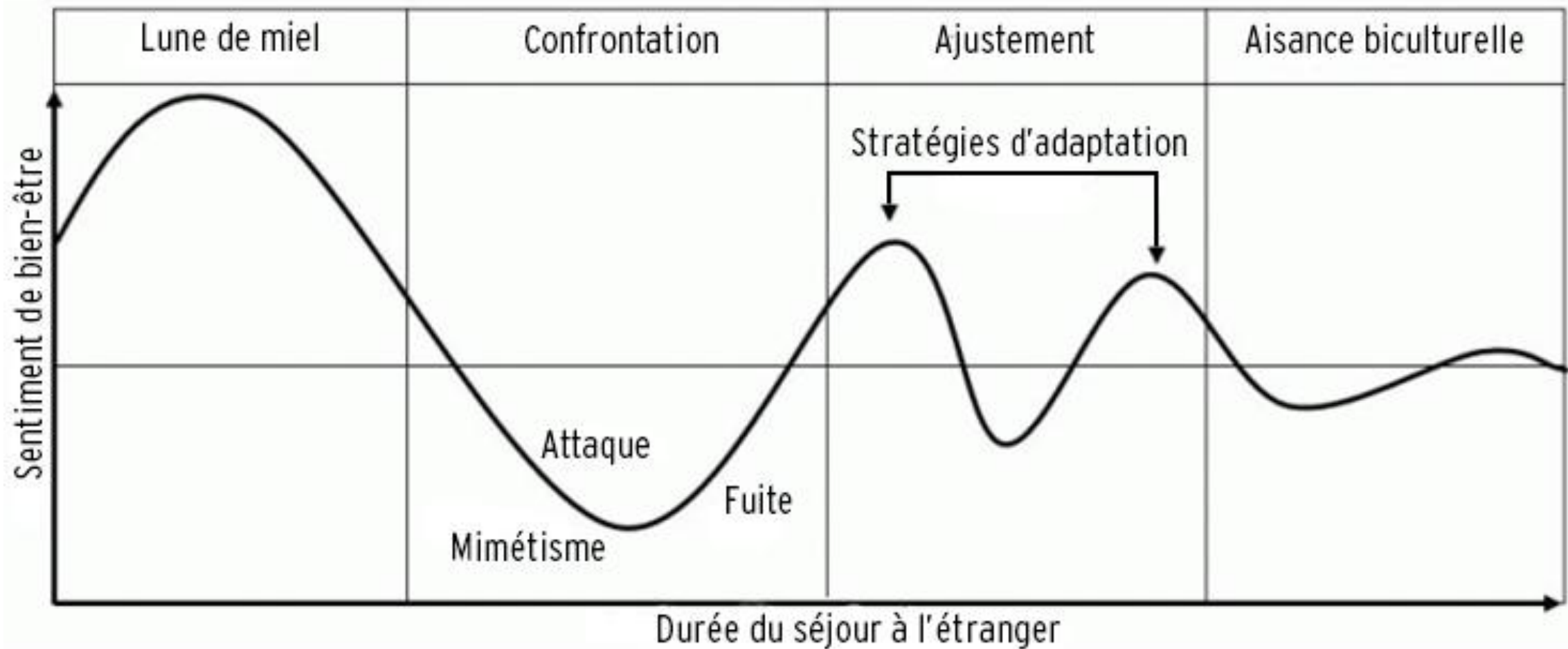


UQO.CA/123

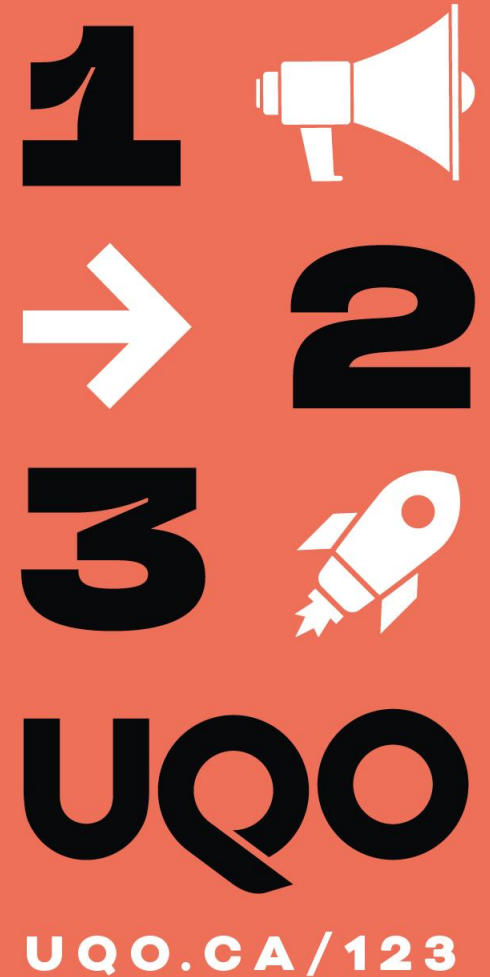
CHOC CULTUREL

DÉFINITION PROPOSÉE

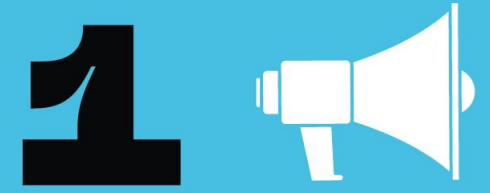
« Kalervo Oberg a été le premier anthropologue à utiliser l'expression "choc culturel", qui se résume à une expérience de stress et de désorientation vécue par la personne devant apprendre à vivre dans une nouvelle culture. Le choc survient parce que l'individu quitte un milieu familier pour se plonger 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 »



IMPORTANT | « 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



UQO

UQO.CA/123

MODE DE VIE QUÉBÉCOIS

NORMALES CLIMATIQUES ET VÊTEMENTS D'HIVER

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

- 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 souple

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 aux personnes suivantes :

- 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 :

- [AmigoExpress](#)
- Transport en commun de [La Navette](#) de la Ville de Saint-Jérôme
- Transport en commun du Réseau de transport métropolitain [EXO](#)
- Transport en commun de la Société de transport de l'Outaouais ([STO](#))
- [UBER](#) ou taxi
- Vélo | Pistes cyclables du [Parc de la Gatineau](#) et des environs
Pistes cyclables du [Parc Linéaire des Basses-Laurentides](#) et des environs

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

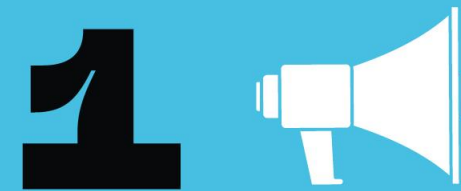
RESSOURCES À UTILISER EN CAS D'URGENCE

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 | [Centres locaux de services communautaires](#) (CLSC)
- Urgences | [Hôpitaux en Outaouais](#)
[Hôpitaux dans les Laurentides](#)

NOTE | Il existe d'autres « portes d'entrée » donnant accès aux services publics et universels de soins de santé d'ici. 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**



UQO

UQO.CA/123

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. »

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'UQO, 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) »

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 à manger 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

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

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

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 fermées, 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 [québécoismes](#), par exemple :

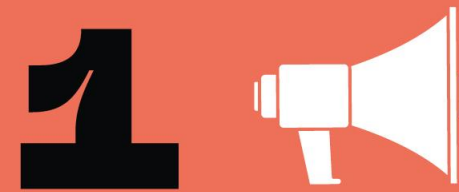
- **Achaler** (héritage de la France) | [Déranger](#)
- **Actuellement** (faux ami du mot *actually*) | [Présentement](#)
- **Atoca** (apport autochtone) | [Canneberge](#)
- **Bine** (apport anglo-saxon) | [Fève au lard](#)
- **Bon matin** (calque de l'expression *good morning*) | [Bonjour](#)
- **Définitivement** (faux ami du mot *definitely*) | [Assurément](#)
- **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 !](#)

IMPORTANT | Pour aider ton oreille à s'habituer à l'accent québécois, crée ton compte et connecte-toi à [TOU.TV](https://www.tou.tv) pour visionner du contenu d'ici. C'est simple et c'est gratuit !



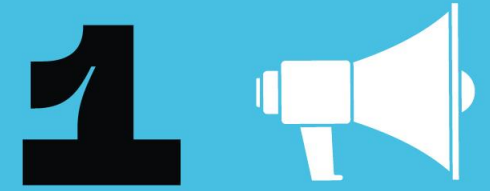
UQO.CA/123

**IMPORTANT | 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 !**



UQO.CA/123

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 :

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

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**

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 webinar **Accède aux services de soins de santé du Québec**

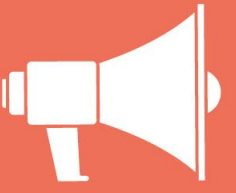
RÉSEAU DE SOUTIEN

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 »

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

1 

→ 2

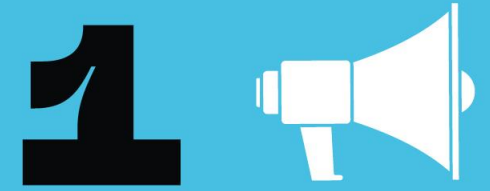
3 

UQO

UQO.CA/123

FAVORISE TA TRANSITION ET TON INTÉGRATION

Programmation pré-rentree
Webinaire du 11 juin 2026



UQO

UQO.CA/123

RESSOURCES ADDITIONNELLES



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

- [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](#)

1



3



2



UQO

UQO.CA/123

