GUIDE
du nouvel arrivant

POINT D'ACCUEIL
FRANCOPHONE
OTTAWA | CANADA

paf

Le paf est votre guichet unique de services en français d'aide aux nouveaux arrivants d'Ottawa.

Photos et illustrations : Freepik

Réalisé par le Point d'Accueil Francophone - Juin 2025. Tous droits réservés.
Programme financé par IRCC - Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada.

Bienvenue à Ottawa !

Bienvenue dans ce guide d'accueil et de ressources, conçu pour accompagner les nouveaux arrivants francophones dans leurs premiers pas à Ottawa.

S'installer dans une nouvelle ville et un nouveau pays représente un défi, mais aussi une opportunité de construire un nouveau projet de vie. Ce guide est là pour vous aider à mieux comprendre votre environnement, découvrir les services essentiels et avancer avec confiance dans votre intégration.

À qui s'adresse ce guide ?
Ce guide est destiné aux nouveaux arrivants francophones qui viennent de s'installer à Ottawa et souhaitent s'intégrer en français.

Que vous soyez seul, en couple ou en famille, vous y trouverez des informations concrètes et adaptées à vos besoins : **logement, scolarité, santé, emploi, formation, vie communautaire, et bien plus encore**.

Un guide créé avec et pour la communauté
Ce guide a été élaboré par le PAF, en collaboration avec nos partenaires. Ensemble, nous partageons un objectif commun : faciliter votre installation et favoriser votre épanouissement ici, à Ottawa.

Nous espérons que ce guide deviendra un allié utile dans vos démarches et une première porte ouverte vers la communauté francophone locale.

Bonne lecture et bienvenue chez vous !

Notre mission, vous orienter !

Table des matières

Services d'établissement..... 5
Écoles et garderies.....11
Formation pour adultes 16
Employabilité et entrepreneuriat 21

Légende des symboles

- Assistance démarches administratives
- Aide à la recherche de logement
- Aide à la recherche d'emploi
- Aide à l'entrepreneuriat
- Opportunités de bénévolat

- Services scolaires, camps d'été
- Information sur les services de garderie / petite enfance
- Formation professionnelle / Post-secondaire
- Apprentissage de l'anglais
- Littératie numérique, alphabétisation

- Ressources et orientation
- Soutien alimentaire, vestimentaire, équipement
- Soutien juridique / impôts

- Soutien à la communauté 2ELGBTQI+
- Santé mentale
- Activités communautaires / réseautage
- Services à la maternité, soutien parental
- Soutien aux aînés

SERVICES
d'établissement

Vous venez d'arriver à Ottawa et tout est à construire ?

Rencontrer un agent d'établissement, c'est poser les bases d'une installation réussie.

L'agent d'établissement vous accompagne pour comprendre les démarches à entreprendre dès votre arrivée : inscription à l'école pour vos enfants, accès aux soins de santé, recherche de logement, ouverture d'un compte bancaire, reconnaissance des diplômes, recherche d'emploi, etc. Il répond à toutes vos questions, vous informe sur vos droits, et vous oriente vers les bons services, au bon moment.

Au PAF, vous pouvez rencontrer un agent d'établissement sans rendez-vous. Vous aurez aussi accès à une grande diversité de services offerts par nos partenaires : aide juridique, soutien à l'emploi, intégration scolaire, services communautaires, activités familiales et bien plus encore.

Consultez ce livret pour découvrir l'ensemble des ressources disponibles et franchir chaque étape de votre intégration avec confiance.

Point d'Accueil Francophone (PAF)

POINT D'ACCUEIL FRANCOPHONE
OTTAWA | CANADA

> Accueil **sans rendez-vous**
De 8h30 à 11h30 et de 13h00 à 16h00

> Inscription requise sur place -
Apportez votre titre d'immigration !

+ Familles bienvenues !
- Service d'établissement
- Centre de ressources et d'orientation
- Infolettre mensuelle
- Ateliers et webinaires

66, rue Slater
Suite 101
K1P 5H1 - Ottawa, ON

(613) 321-1080
info.paf@cesoc.ca
www.pafottawa.ca

Inscrivez-vous à notre infolettre

Centre d'Établissement de Soutien et d'Orientation Communautaire

> Service d'établissement en ligne ou en présentiel

> Inscription en ligne via le portail client

- Intégration sociale
- Clinique d'impôts
- Aide aux réfugiés
- Ateliers pratiques
- Programmes communautaires

... et bien d'autres services

815, Bd Saint Laurent
Suite 107
K1K 3A7 - Ottawa, ON

(613) 248-1343, poste 301
www.cesoc.ca

Centre de Services Communautaires de Vanier

CENTRE DES SERVICES COMMUNAUTAIRES VANIER

VANIER COMMUNITY SERVICES CENTRE

> Soutien et activités communautaires en français

\+ Familles bienvenues !

- Centre de ressources et d'orientation
- Service d'aide à l'emploi Experica©
- Activités sociales
- Clinique juridique francophone
- Hub Vanier (espace ludique extérieur)

... et bien d'autres services

290, rue Dupuis
K1L 1A2 - Ottawa, ON
(Ferme entre 12h-13h)

(613) 744-2892
cscv@cscvanier.com
www.cscvanier.com

EXPERICA
Leads to employment ® Mène à l'emploi

Et aussi...

Coopération Intégration Canada - CICAN

- Cercles de conversation en français
- Service d'employabilité
- Bénévolat
- Soutien numérique
- Soins à domicile
- Santé mentale victimes de VBG
- Ateliers pratiques
- Programmes communautaires

(613) 805-3437
contact@cican.ca
www.cican.ca

Maison de la Francophonie d'Ottawa - CMFO

- Services d'établissement
- Service d'employabilité
- Aide sociale
- Activités culturelles
- Services juridiques et financiers
- Services aux aînés

... et bien d'autres services

(613) 296-6554
marcel.morin@cmfo.ca
www.cmfo.ca

La petite astuce en plus !

› Notez les **étapes clés** de votre installation pour ne rien oublier.

› **Une adresse est souvent nécessaire** pour accéder à d'autres services.

› Pas encore de score de crédit ? Un proche au Canada peut **co-signer votre bail.**

› **Préparez un budget mensuel** pour anticiper vos dépenses et éviter les surprises.

› Renseignez-vous sur les aides accessibles : alimentation, meubles, vêtements, transport… il existe des **services gratuits** ou à faible coût.

› Consultez le site **etablissement.org** développé par **OCASI** pour mieux comprendre l'écosystème ontarien

ÉCOLES *et garderies*

Choisir une école pour votre enfant en tant que nouvel arrivant

S'installer dans un nouveau pays, c'est aussi prendre des décisions importantes pour sa famille. Le choix de l'école est une étape clé qui aura un impact sur le bien-être de votre enfant et sur votre intégration.

Au PAF, nous encourageons l'accès à une éducation en français. Offrir à votre enfant la possibilité d'apprendre dans sa langue de confort, c'est lui permettre de poursuivre son parcours scolaire sans rupture, dans un environnement qui soutient son développement et son identité.

Conseil des Écoles Catholiques du Centre-Est

Écoles catholiques Centre-Est

> Réseau d'écoles francophones de la maternelle à la 12e année

> Inscriptions en tout temps

- De la maternelle au secondaire
- Académie d'apprentissage virtuel
- Groupes de jeu pour les tous petits
- Éducation spécialisée
- Recrutement / emploi

... et bien d'autres services

(613) 744-2555 poste 1
inscriptions@ecolecatholique.ca
www.ecolecatholique.ca

Conseil des Écoles Publique De l'Est de l'Ontario

Conseil des écoles publiques de l'Est de l'Ontario

> Réseau d'écoles francophones de la maternelle à la 12e année

> Inscriptions en tout temps

- De la maternelle au secondaire
- Baccalauréat international
- Groupes de jeu pour les tous petits
- Éducation spécialisée
- Recrutement / emploi

... et bien d'autres services

(613)-742-8960
inscription@cepeo.on.ca
www.cepeo.on.ca

Et aussi...

Services a l'enfance Grandir Ensemble

- Services de garde agréés en milieu familial
- Services de garde agréés en centre éducatif
- Camps d'été
- Carrière / recrutement
- Groupes de jeu "On Y Va"
- Centres On Y Va

(613) 789-3020
info@grandirensemble.ca
www.grandirensemble.ca

On Y Va - Centres pour l'enfant et la famille

- Groupes de jeu en français ou en anglais*
- De 0 à 6 ans
- Information et aiguillage pour les parents
- Gratuit

*présence d'un parent requise

(613) 789-3020, poste 231
onyva@grandirensemble.ca
Page internet

La petite astuce en plus !

› **Participez aux webinaires** proposés par le PAF sur le système scolaire (annoncés sur notre infolettre mensuelle), pour mieux comprendre comment fonctionne l'école en Ontario

› **Avoir une adresse en Ontario est obligatoire** pour inscrire votre enfant. Mettez donc en priorité votre recherche de logement.

› Une école vous plaît particulièrement ? Le **choix de l'école** peut aussi vous aider à choisir votre quartier de résidence...

› Les écoles ouvrent généralement de 9h00 à 15h30. Pour les plus petits, pensez à vous renseigner sur les **services de garde après l'école** !

FORMATION
pour adultes

Se former pour mieux démarrer !

Vous avez un projet professionnel, exercez un métier spécialisé ou souhaitez tout simplement enrichir vos compétences ? Le PAF et ses partenaires sont là pour vous accompagner dans la réalisation de vos objectifs.

À Ottawa, plusieurs options de formation professionnelle sont offertes en français : cours de perfectionnement, certifications reconnues, formations métiers, ou encore cours de mise à niveau. Grâce aux services de nos partenaires, vous pouvez accéder à des programmes adaptés à votre profil, à votre rythme et à vos ambitions.

Explorez ce livret pour découvrir les opportunités de formation qui s'offrent à vous !

Collège La Cité

LA CITÉ
LE COLLÈGE D'ARTS APPLIQUÉS ET DE TECHNOLOGIE

> Le plus grand collège francophone de l'Ontario

> Programme spéciaux pour les nouveaux arrivants

- Formations professionnelles
- Soutien aux nouveaux arrivants
- Apprentissage de l'anglais
- Employabilité
- Résidence étudiante

... et bien d'autres services

613 742-2483
Contact
www.collegelacite.ca

Centre Moi J'apprends

> Cours en personne

> Communauté solidaire

- Cours de français
- Cours de calcul
- Cours d'informatique
- DESO
- Cours en ligne
- Assistance communautaire

... et bien d'autres services

(613) 446-5312
info@moijapprends.ca
www.moijapprends.ca

Et aussi...

F@D - COFA

- Cours gratuits
- En direct ou en apprentissage autonome
- Informatique
- Français (DFQC)
- Mathématiques
- Compétences socio-émotionnelles

(613) 744-2178
info@sefad.ca
www.sefad.ca

CICAN - Coopération Intégration Canada

- Cercles de conversation en français
- Bénévolat
- Soutien numérique
- Soins à domicile
- Soutien pour la santé mentale
- Programmes communautaires

(613) 805-3437
contact@cican.ca
www.cican.ca

La petite astuce en plus !

› **Fixez un objectif clair** : reprise d'études, nouvelle orientation ou perfectionnement. Cela vous aidera à choisir le bon programme.

› **Certaines formations sont gratuites** pour les nouveaux arrivants, notamment en français. Informez-vous auprès de nos partenaires.

› Cours en ligne ou en personne : il existe des formats **adaptés à votre emploi du temps**.

› Un conseiller peut **vous guider dans vos choix** et démarches d'inscription. N'hésitez pas à demander de l'aide !

EMPLOYABILITÉ
Entrepreneuriat

S'intégrer sur le marché du travail canadien

Entrer sur le marché du travail au Canada peut représenter un vrai défi. Manque de réseau, différences culturelles, adaptation des compétences… le parcours peut parfois sembler complexe.

Heureusement, nos partenaires sont là pour vous accompagner à chaque étape et vous aider à ouvrir les bonnes portes.

Participer à un programme d'employabilité, c'est maximiser vos chances de réussir : mise à jour de votre CV, préparation aux entretiens, reconnaissance des acquis, recherche d'emploi ciblée, etc.

Nous soutenons également les personnes qui souhaitent entreprendre. Si vous avez un projet d'affaires, nos partenaires peuvent vous guider dans le développement de votre idée, la planification de votre entreprise et vos premières démarches concrètes.

Société Économique de L'Ontario - SÉO

> Coaching gratuit

> Programme spécifique de soutien aux femmes racisées

- Soutien aux entrepreneur·es
- Aide à l'emploi
- Appui en recrutement auprès des employeurs
- Ateliers pratiques

... et bien d'autres services

(613) 590-2493
Formulaire de contact
www.seo-ont.ca

Impact ON

> Aide à l'entrepreneuriat social ou coopératif

> Site d'offres d'emploi à impact

- Incubateur et formation en entrepreneuriat
- Service d'employabilité
- Soutien aux projets de coopératives
- Littératie financière

... et bien d'autres services

(613) 745-8619
info@impact-on.com
www.impact-on.com

Actions Interculturelles

Actions interculturelles
Depuis 1990
La diversité, c'est du monde

> Soutien aux jeunes et aux aînés

> Programmes d'employabilité

- Programme d'insertion professionnelle pour les jeunes de moins de 30 ans
- Programme de lutte contre l'isolement des aînés
- Littératie numérique pour les aînés
- Formation en valorisation des compétences non-techniques

(613) 606-2638
aura.maria.forero@aide.org
aide.org

Et aussi...

Autres services d'employabilité

> CÉSOC
> CSC Vanier
> Collège La Cité

La petite astuce en plus !

› Le saviez-vous ? Une grande partie des emplois se trouvent dans le **marché caché** : nos partenaires peuvent vous y préparer.

› **Soignez votre image en ligne,** surtout sur LinkedIn : des ateliers sont offerts pour optimiser votre profil.

› Commencez votre **réseautage dans votre communauté** d'origine, c'est un bon tremplin.

› Participez à des événements pour **créer des liens professionnels**.

› **Préparez-vous aux entretiens** pour gagner en confiance.

Le *paf* est le résultat de l'alliance formée par 10 organismes proposant des services aux nouveaux arrivants. Notre objectif commun est de vous accompagner en français dans votre nouvelle vie canadienne.

Notre programme est financé par
Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada.

CÉSOC

CENTRE DES SERVICES COMMUNAUTAIRES VANIER

VANIER COMMUNITY SERVICES CENTRE

LA CITÉ
LE COLLÈGE D'ARTS APPLIQUÉS ET DE TECHNOLOGIE

MOI J'APPRENDS

SEO
SOCIÉTÉ ÉCONOMIQUE DE L'ONTARIO

paf
POINT D'ACCUEIL FRANCOPHONE
OTTAWA | CANADA

Actions interculturelles
Depuis 1990
La diversité, c'est du monde

Écoles catholiques Centre-Est

M9 MEDIAS

IMPACT ON

Conseil des écoles publiques de l'Est de l'Ontario

Financé par : Funded by:

Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada
Immigration, Refugees and Citizenship Canada

POINT D'ACCUEIL
FRANCOPHONE
OTTAWA | CANADA

PAFOTTAWA.CA

66, rue Slater, Suite 101
Ottawa (Ontario)
K1P 5H1

T : 613 321-1080

Notre *mission*, vous *orienter*