

# GUIDE

*du nouvel arrivant*



**POINT D'ACCUEIL  
FRANCOPHONE**  
OTTAWA | CANADA

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

Photos et illustrations : [www.freepik.com](http://www.freepik.com)

Réalisé par le Point d'Accueil Francophone - Juin 2025. Tous droits réservés.

Financé par 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.

# Bienvenue !

Notre mission,  
vous orienter



POINT D'ACCUEIL  
FRANCOPHONE  
OTTAWA | CANADA



## 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](mailto:info.paf@cesoc.ca)  
[www.pafottawa.ca](http://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](http://www.cesoc.ca)





## Centre des services communautaires Vanier



### > Centre multi-services de soutien et d'activités communautaires

- Services pour nouveaux arrivants
  - Services d'emploi
  - Clinique juridique francophone d'Ottawa
  - Services pour enfants, jeunes et parents
  - Services socio-communautaires pour résidente.s de Vanier
- ... et bien d'autres services

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

(613) 744-2892  
[cscv@cscvanier.com](mailto:cscv@cscvanier.com)  
[www.cscvanier.com](http://www.cscvanier.com)



## Et aussi...

### Coopération Intégration Canada - CICAN

- Cercles de conversation
  - Soutien numérique
  - Bien-être physique et mental
  - Soutien aux aînés
  - Conseil juridique
- ... et bien d'autres services

(613) 805-3437

[contact@cican.ca](mailto:contact@cican.ca)

[www.cican.ca](http://www.cican.ca)



### Maison de la Francophonie d'Ottawa - CMFO

- Services d'établissement
  - Service d'employabilité
  - Aide sociale
  - Activités culturelles
  - Services juridiques et financiers
- ... et bien d'autres services

(613) 296-6554

[marcel.morin@cmfo.ca](mailto:marcel.morin@cmfo.ca)

[www.cmfo.ca](http://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](http://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.

# L'école francophone de premier choix

Faites le saut  
vers un avenir  
florissant!



Conseil des Écoles Catholiques  
du Centre-Est (CECCE)



- > Réseau d'écoles francophones de l'élémentaire au secondaire (maternelle à la 12<sup>e</sup> année)
- > Inscriptions en tout temps

- Programmes et services de la petite enfance (0 à 4 ans)
  - Réseau de classes nature
  - Académie d'apprentissage virtuel
  - Plus de 50 programmes spécialisés (Sports-études, IB, etc.)
  - Emplois variés et stimulants
- ... et bien d'autres services

(613) 744-2555 poste 1  
[inscriptions@ecolecatholique.ca](mailto:inscriptions@ecolecatholique.ca)  
[www.ecolecatholique.ca](http://www.ecolecatholique.ca)



# MON ÉCOLE FRANCOPHONE !



Conseil des Écoles Publique  
De l'Est de l'Ontario (CEPEO)



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

> Réseau d'écoles francophones de la  
maternelle à la 12<sup>e</sup> 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](mailto:inscription@cepeo.on.ca)

[www.cepeo.on.ca](http://www.cepeo.on.ca)



## Et aussi...

### Services à 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"

(613) 789-3020

[info@grandirensemble.ca](mailto:info@grandirensemble.ca)

[www.grandirensemble.ca](http://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

(613) 789-3020, poste 231

[onyva@grandirensemble.ca](mailto:onyva@grandirensemble.ca)

[Page internet](#)

\*présence d'un parent requise

## 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](http://www.collegelacite.ca)





## Centre Moi J'apprends



> Cours en personne ou en ligne

> Communauté solidaire

- Cours de français
  - Cours de calcul
  - Cours d'informatique
  - Diplôme d'études secondaire de l'Ontario (DESO)
  - Assistance communautaire
- ... et bien d'autres services

(613) 748-3879

[info@moijapprends.ca](mailto:info@moijapprends.ca)

[www.moijapprends.ca](http://www.moijapprends.ca)





## M9 médias



> Masterclass accessible en ligne

> Opportunités de bénévolat et engagement civique auprès de la communauté

- Camp de médias jeunesse
- Gestion présence dans les réseaux sociaux
- Quels outils de communications choisir?
- Création d'une stratégie marketing
- Production du contenu médiatique

(613) 769-9809

[www.m9medias.com](http://www.m9medias.com)

*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](mailto:info@sefad.ca)[www.sefad.ca](http://www.sefad.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 !

A photograph of two men shaking hands in a professional setting. The man on the left is Black, has a beard, and is wearing a maroon sweater over a white collared shirt. The man on the right is white, wears glasses, and is wearing a brown sweater over a white collared shirt. They are standing in front of a wooden table and a chair. The background is a bright, modern office space with large windows. The text 'EMPLOYABILITÉ' is in a bold, white, sans-serif font, and 'Entrepreneuriat' is in a white, cursive font, both centered over the image.

**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

### > Programmes spécifique de soutien aux femmes immigrantes francophones

- Soutien gratuit aux entrepreneur-es
- Aide à l'emploi
- Ateliers de formation
- Séance de réseautage avec les employeurs
- Speed Jobbing, foire de l'emploi et autres services adaptés

(613) 590-2493

[Formulaire de contact](#)

[www.seo-ont.ca](http://www.seo-ont.ca)

[info.ei@seo-ont.ca](mailto:info.ei@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](mailto:info@impact-on.com)

[www.impact-on.com](http://www.impact-on.com)





Actions  
interculturelles

Canada

La diversité, c'est du **monde**

LE RAPPROCHEMENT CULTUREL  
AU CŒUR DE NOS PROJETS



## Actions Interculturelles

Actions  
interculturelles  
Canada  
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](mailto:aura.maria.forero@aide.org)  
[aide.org](http://aide.org)



## *Et aussi...*

### Autres services d'employabilité

- > [CÉSOC](#)
- > [CSC Vanier](#)
- > [Collège La Cité](#)

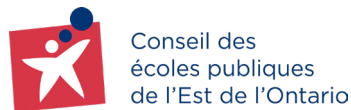
## *La petite astuce en plus !*

- › 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.



Financé par :

Funded by:



Immigration, Réfugiés  
et Citoyenneté Canada

Immigration, Refugees  
and Citizenship Canada

# Votre parcours d'intégration





*paf*

POINT D'ACCUEIL  
FRANCOPHONE  
OTTAWA | CANADA



Financé par :

Funded by:



Immigration, Réfugiés  
et Citoyenneté Canada

Immigration, Refugees  
and Citizenship Canada