

GUIDE D'ACCUEIL

Centre Eau Terre Environnement

2023-2024

**IN
RS**

Institut national
de la recherche
scientifique

INRS.CA

TABLE DES MATIÈRES

Mot de bienvenue	1
L'INRS en bref	1
Le Centre ETE en bref	1

1 AVANT L'ARRIVÉE 2

Information prédépart	2
Webinaire prédépart	2
GARE (Guichet d'accès aux ressources étudiantes)	2
Mentorat étudiant	2

2 À FAIRE DÈS VOTRE ARRIVÉE 3

Dépôt de vos documents légaux	3
Inscription	3
Ateliers d'adaptation et d'intégration	3
Journée d'accueil et séance d'information	3
Adresse courriel INRS	3

3 VOS ÉTUDES 4

Votre dossier étudiant : portail académique IDÉ	4
À faire chaque trimestre dans IDÉ	4
Formulaires utiles	5
Lexique universitaire	5
Projet d'études	5
Conciliation travail-études-famille	6
Environnement numérique d'apprentissage (Moodle)	6
Apprendre en ligne	6

4 VOTRE LIEU D'ÉTUDES 7

INRS : tous les centres	7
Administration générale	7
Direction du centre	7

Centre ETE 7

Accès à l'édifice	7
Carte d'accès	7
Stationnement	8
Vélo	8
Aire de repas	8
Salles de cours et de réunions	8
Locaux des étudiants	8
Recyclage et matières résiduelles	8
Clés de bureaux	8
Équité, diversité et inclusion	9

5 FINANCER VOS ÉTUDES 10

Bourses de l'INRS	10
Soutien financier lors d'un congé parental	10
Bourses d'exemption pour frais de scolarité majorés	10
Soutien offert par votre directrice ou directeur	10
Calendrier de versement	10
Aide financière aux études (AFE) du gouvernement du Québec	10

6 VOUS LOGER ET VOUS DÉPLACER 11

Se loger à Québec	11
Logement : Information de base	11
Se déplacer	12
Covoiturage	12

7 ÉTUDIANTES ET ÉTUDIANTS ÉTRANGERS 13

Budget, services bancaires et cartes de crédit	13
Autres services	13
Travailler	14
Le français, langue officielle au Québec	14
Assurance maladie et hospitalisation	14
Immigration	14
Quelques conseils pour améliorer votre séjour au Québec	14
Impôt sur le revenu	15

8 SERVICES À LA VIE ÉTUDIANTE 16

Vos personnes-ressources	16
Survol des services à la vie étudiante	16

9 MIEUX-ÊTRE 18

Soutien psychologique	18
Soutien psychosocial	18
Soutien à l'apprentissage	18

10 ASSOCIATIONS ÉTUDIANTES 19

Fédération étudiante de l'INRS (FEINRS)	19
---	----

Association étudiante du Centre Eau Terre Environnement (AECETE)	19
--	----

11 INFORMATIQUE ET TÉLÉPHONIE 20

Pour toute question ou soutien informatique	20
Accès au sans-fil	20
Transfert de gros fichiers	20
Téléphonie	20
Accès au réseau distant (VPN)	20
Office 365	20

12 BIBLIOTHÈQUE 22

Service de documentation et d'information spécialisées (SDIS)	22
Formations	22
Collection et service	22
Données de recherche	22

13 ASSURANCES SANTÉ ET ACCÈS AUX SOINS 23

Tableau Quelle assurance s'applique	23
Régime d'assurance maladie du Québec (RAMQ)	24
Assurance Desjardins	24
Régime complémentaire ASEQ	25
Membres de la famille	25
Types de soins couverts	26
Accès aux soins de santé physiques	26

14 VOS DROITS ET RESPONSABILITÉS 27

Droits et responsabilités des étudiants	27
Plagiat	27
Règlement sur les études supérieures	27
Harcèlement psychologique et violences à caractère sexuel	27
Code d'éthique	27
Politique linguistique	28
Intégrité en recherche	28
Propriété intellectuelle	28
Protecteur universitaire	28
Politique sur la liberté académique	28
Politique en santé mentale étudiante	28

15 LA SYNTHÈSE 29

MOT DE BIENVENUE

Chères nouvelles étudiantes
Chers nouveaux étudiants,

Nous sommes heureux que vous ayez choisi l'Institut national de la recherche scientifique (INRS) pour la poursuite de vos études universitaires et nous vous souhaitons la bienvenue chez nous !

En optant pour l'INRS comme lieu d'études, vous avez choisi de vivre une expérience de recherche et de formation de haut niveau. Vous avez également choisi de vous lancer à pieds joints dans une aventure unique qui vous propose un encadrement personnalisé et une formule d'études orientée autour d'enjeux stratégiques pour la société.

Nous avons donc à cœur de vous fournir, dès votre premier jour à l'INRS, toute l'information nécessaire vous permettant de vous familiariser adéquatement avec votre nouvel environnement de recherche, de formation et de vie. Ainsi, le Service des études supérieures et de la réussite étudiante et le Centre Eau Terre Environnement mettent à votre disposition ce guide d'accueil, un outil pratique qui présente l'information pertinente à votre intégration à l'INRS. Nous vous invitons à le lire dès maintenant et à vous y référer régulièrement.

Nous sommes heureux de vous accompagner dans cette nouvelle étape de votre parcours universitaire, qui sera assurément marquée de découvertes stimulantes, de rencontres enrichissantes et de souvenirs mémorables.

Au nom de toute notre communauté universitaire, nous vous souhaitons un parcours d'études des plus enrichissants !

Philippe-Edwin Bélanger

Directeur

Service des études supérieures et de la réussite étudiante

L'INRS EN BREF

- › Fondé par le gouvernement du Québec en 1969
- › Composé de quatre centres de recherche
 - Centre Armand-Frappier Santé Biotechnologie
 - Centre Eau Terre Environnement
 - Centre Énergie Matériaux Télécommunications
 - Centre Urbanisation Culture Société
- › Une université dédiée exclusivement à la recherche et à la formation aux cycles supérieurs
- › Quelque 150 membres du corps professoral
- › Environ 750 étudiantes et étudiants de 2^e et 3^e cycles

Une recherche interdisciplinaire dans une université de taille humaine.

LE CENTRE ETE EN BREF

- › Offre une approche multidisciplinaire procurant la vision globale nécessaire à la compréhension et à la gestion intégrée de l'eau et des géoressources.
- › Six axes de recherche : géomatique et télédétection; écologie, écotoxicologie et génomique environnementale; hydroclimatologie; technologies environnementales; géologie et ressources géologiques; géosciences environnementales.
- › Près de 37 membres du corps professoral.
- › Direction de deux importants projets, soit un programme de formation sur les technologies environnementales de décontamination et gestion intégrée des eaux et effluents résiduaux (TEDGIEER) et un regroupement stratégique en écotoxicologie (EcotoQ).
- › Participation à de nombreux regroupements de recherche, par exemple, Institut nordique du Québec, CentrEau, réseau RIISQ et CIRSA.
- › **Des unités mixtes de recherche**

1

AVANT L'ARRIVÉE

UNE SÉRIE DE MESURES ET DE SERVICES SONT MIS EN PLACE POUR FACILITER VOTRE PRÉPARATION, VOTRE ARRIVÉE ET VOTRE ADAPTATION.

DÈS L'ADMISSION

INFORMATION PRÉDÉPART

Vous avez déjà reçu, avec votre lettre d'admission ou par la suite, un courriel d'information sur :

- vos démarches d'immigration;
- les assurances maladie;
- la recherche d'un logement;
- le budget et l'argent;
- passer à la douane.

WEBINAIRE PRÉDÉPART

Ce Webinaire vous permet de passer en revue les préparatifs nécessaires pour venir vous installer au Canada et de poser des questions.



À compter du 7 août 2023, vous pouvez consulter [GARE](#) pour toutes vos questions.

- [Page Web](#) remplie de ressources et de services
- Clavardage
- Courriel : gare@inrs.ca
- En français et en anglais

 Santé et mieux-être	 Bourses et aide financière
 Études et registrariat	 Engagement et vie étudiante
 Immigration et intégration	 Réussite et carrière

QUELQUES SEMAINES AVANT LE TRIMESTRE

MENTORAT ÉTUDIANT

Vous débutez bientôt à l'INRS dans un programme régulier?

Bénéficiez du programme de mentorat et posez vos questions à une étudiante ou un étudiant qui est déjà à l'INRS.

Pour être jumelé, il faut que votre arrivée soit confirmée et que le permis d'études soit accepté (si cela vous concerne).

Deux façons de bénéficier du mentorat

Faites un choix selon votre préférence, en répondant au courriel qui vous sera transmis quelques semaines avant le début du trimestre.

1 Demander un jumelage personnalisé

- Une personne vous sera assignée selon vos profils respectifs.
- Elle vous guidera de façon personnalisée.
- Elle pourra vous aider à réseauter.

2 Recourir à l'équipe de mentor.es sur appel

- Toute personne, lors de sa première session, peut interpellé l'équipe au besoin.
- Écrivez aux membres de l'équipe, identifiés sur la [page Web](#) pour des questions en lien avec votre intégration, votre réseau, les ressources et la participation à la vie universitaire.
- Pour toute question ayant un impact sur vos études ou sur des sujets plus complexes, [contactez GARE](#).

2 À FAIRE DÈS VOTRE ARRIVÉE

DÉPÔT DE VOS DOCUMENTS LÉGAUX

Communiquez avec la personne-ressource pour les dossiers étudiants. Assurez-vous de lui remettre tous les documents requis (CAQ, permis d'études, etc.).

PERSONNES-RESSOURCE POUR LES DOSSIERS ÉTUDIANTS

- Programmes de recherche : ete.enseignement@inrs.ca
- Programmes professionnels : marie-claude.thivierge_pacheco@inrs.ca

INSCRIPTION

Il est important de procéder à votre inscription dans les meilleurs délais. L'inscription se fait dans le portail académique IDÉ.

Pour les étudiants étrangers non couverts par la RAMQ (voir section 9), l'inscription permet aussi d'activer l'adhésion au régime collectif d'assurance maladie et hospitalisation. Ceux couverts par la RAMQ doivent transmettre une copie de leur carte ou de leur lettre d'admissibilité à la personne-ressource pour les dossiers étudiants.

ACCÈS À IDÉ

<https://portail.inrs.ca/ide/portail/index.html>

Nom d'utilisateur et mot de passe transmis par courriel lors de votre première inscription.

JOURNÉE D'ACCUEIL ET SÉANCE D'INFORMATION

À l'automne, toute nouvelle personne inscrite à l'INRS est invitée à une journée d'accueil. L'invitation est transmise par courriel.

Participer à cette journée d'accueil est essentiel pour bien commencer votre parcours universitaire à l'INRS.

ADRESSE COURRIEL INRS

L'information pour activer votre adresse courriel de l'INRS vous est transmise à votre courriel personnel ou vous est remise en main propre lors de votre arrivée.

Dès votre inscription, allez dans IDÉ et cliquez sur votre nom pour accéder à votre page de profil et y indiquer l'adresse INRS comme courriel par défaut. Autrement, certains courriels importants risquent de ne pas vous parvenir.

Les courriels indésirables sont généralement interceptés. Vous recevrez un rapport lorsque cela se produit. Suivez les instructions pour [libérer les courriels légitimes](#).

CONFIGURER VOTRE BOÎTE COURRIEL

- Si vous avez besoin de soutien pour y accéder directement de votre appareil mobile ou de votre ordinateur, consultez le <https://sri.inrs.ca/soutien/>
- Pour y accéder via Internet : <https://outlook.office.com/>



ATELIERS D'ADAPTATION ET D'INTÉGRATION

(Ouverts à tous, mais obligatoires pour les groupes indiqués ci-dessous)

Vous serez informés de six ateliers, offerts en ligne qui seront répartis au cours du trimestre :

1. Adaptation au système scolaire québécois aux cycles supérieurs (étudiant.es de l'international).
2. Cheminement aux cycles supérieurs : défis de la formation à la recherche (étudiant.es en recherche).
3. Stratégies et outils pour la réussite (tous).
4. Planifier un parcours réussi au Québec (étudiant.es de l'international).
5. Développement des compétences transversales et intégration socioprofessionnelle (tous).
6. Rencontre-discussion : les défis rencontrés en formation à la recherche (étudiant.es en recherche).

3 VOS ÉTUDES

VOTRE DOSSIER ÉTUDIANT : PORTAIL ACADÉMIQUE IDÉ

Sert à :

- Gérer vos coordonnées
- Procéder à votre inscription
- Faire une demande d'absence
- Modifier votre inscription
- Demander une prolongation des études
- Demander un changement de régime d'études
- Faire votre choix de cours
- Consulter votre état de compte
- Choisir votre sujet de recherche
- Transmettre vos objectifs de recherche trimestriels
- Évaluer vos activités de recherche trimestrielles
- Consulter votre relevé de notes
- Soumettre votre proposition de jury
- Déposer électroniquement votre mémoire ou thèse
- Faire une demande d'embargo

COURS ET ACTIVITÉS

Vos cours et activités du trimestre sont déterminés lors de l'inscription. L'horaire des cours vous sera transmis par courriel. Pour plus d'information, voyez la rubrique [Trouver un programme d'études](#). Sélectionnez votre programme et accédez à l'onglet Cours pour y trouver leur description.

ABSENCES

- Vous devez faire une pause de vos études? Un maximum de 3 trimestres d'absence est permis (excluant les congés parentaux). Communiquez avec votre directrice ou directeur de recherche.

Attention : Une absence a des conséquences sur le soutien reçu et, pour les résidentes et résidents temporaires, sur la capacité à travailler.

MODIFICATIONS ET ABANDON

Si vous faites des modifications ou un abandon dans les dates limites indiquées au [calendrier universitaire](#), vous pouvez :

- modifier votre inscription avec remboursement
- abandonner des cours sans échec

À FAIRE CHAQUE TRIMESTRE DANS IDÉ

1. Vous devez vous inscrire chaque trimestre, jusqu'au dépôt final ou à la diplomation

Chaque trimestre, vous recevrez un courriel comprenant l'information nécessaire pour procéder à votre inscription.

Le dossier est bloqué à l'inscription si vous avez un solde non payé de 100 \$ ou plus. Dans ce cas, communiquez avec le Service des finances (finances@inrs.ca) pour payer ou prendre une entente de paiement.

Le dossier est bloqué à l'inscription pour les étudiantes et étudiants étrangers si l'un de ces documents (CAQ, permis d'études, carte RAMQ, s'il y a lieu), a une date d'échéance qui précède la fin du trimestre.

2. Choisir vos cours et vos activités (voir encadré)

3. Mettre à jour vos coordonnées, si requis

4. Payer vos frais de scolarité dès réception de la facture (voir [description des frais](#))

Paielement par carte de crédit ou par prélèvement bancaire (fournir un spécimen de chèque).

MAÎTRISE ET DOCTORAT EN RECHERCHE

5. Objectifs de recherche et évaluation

Vous inscrivez vos objectifs de recherche au début du trimestre sur le portail IDÉ.

Ces objectifs sont évalués à la fin du trimestre.

ATTESTATIONS D'ÉTUDES RELEVÉS DE NOTES

Pour obtenir une attestation d'études ou un relevé de notes officiel, il faut en faire la demande [via le lien Demande de documents](#).

FRAIS POUR LES ASSURANCES SANTÉ

Les frais de scolarité incluent les frais d'assurance santé et maladie. Vous pouvez vous retirer de certaines assurances. Voir la section 13.

Pour toute question : Bureau du registraire : registrariat.sesre@inrs.ca | Québec : 418 654-3861 | Sans frais : 1 877 326-5762

FORMULAIRES UTILES

Vous trouverez, sur le site Web de l'INRS, les [formulaires nécessaires](#) pour vos études, dont ceux-ci :

- Choix et changement de direction
- Proposition de jury
- Formulaires pour le rapport d'évaluation

LEXIQUE UNIVERSITAIRE

Ce [lexique en ligne](#) vous aidera à bien comprendre les termes relatifs à vos études.

PROJET D'ÉTUDES

Vous êtes la première personne responsable de la réussite de votre projet d'études. Il est donc important de vous renseigner, en commençant par le [Guide de cheminement aux cycles supérieurs](#). En plus d'aborder vos démarches initiales, il vous indique comment procéder lors de chaque étape de votre cheminement.

Une communication franche avec votre directrice ou directeur de recherche est une condition de réussite. Il est normal que vos opinions divergent à l'occasion ou que des malentendus surviennent, mais il importe de pouvoir en parler.

En cas de litige, ou si la communication est difficile, vous devez aviser votre directrice ou directeur de programme. Si vous vous estimez lésée ou lésé quant à votre encadrement, vous pouvez communiquer avec le Service des études supérieures et de la réussite étudiante.

ANNÉE UNIVERSITAIRE

DIVISÉE EN 3 TRIMESTRES AUTOMNE | HIVER | ÉTÉ

Voir le [calendrier universitaire](#) pour :

- Début et fin du trimestre
- Congés
- Dates limites de modification ou d'abandon

CARTE ÉTUDIANTE

La carte étudiante est valide pour la durée de l'année universitaire.

Une prise de photo est effectuée à votre arrivée au centre. L'information vous sera acheminée le moment venu.



CONCILIATION TRAVAIL-ÉTUDES-FAMILLE

S'engager dans un parcours de formation demande de concilier plusieurs sphères de sa vie. Suivre [un cours gratuit](#) sur la conciliation travail-études-famille ou faire appel à [un outil](#) afin de calculer combien d'heures par semaine vous consacrez à chacune de ces activités de la vie quotidienne peut vous aider. En tant qu'étudiante ou étudiant, un [guide de survie](#) vous présente des stratégies gagnantes.

L'INRS offre également aux étudiantes et étudiants un programme de soutien financier lors d'un congé parental. Voir section 5.

ENVIRONNEMENT NUMÉRIQUE D'APPRENTISSAGE (MOODLE)

Les membres du corps professoral donnent accès à du contenu sur l'environnement numérique d'apprentissage [Moodle de l'INRS](#). Dans l'autoformation intitulée [Étudier à l'INRS](#), accessible à toute la communauté étudiante, vous trouverez notamment quelques conseils afin d'utiliser cet environnement.

ACCÈS À MOODLE

Vos informations de connexion à Moodle sont les mêmes que pour IDÉ.

4

VOTRE LIEU D'ÉTUDES

TOUS LES CENTRES

Centre Armand-Frappier Santé Biotechnologie

531, boulevard des Prairies, Laval (QC) H7V 1B7

Centre Urbanisation Culture Société

Montréal

385, rue Sherbrooke Est, Montréal (QC) H2X 1E3

Québec

490, rue de la Couronne, Québec (QC) G1K 9A9

Centre Eau Terre Environnement

490, rue de la Couronne, Québec (QC) G1K 9A9

Centre Énergie Matériaux Télécommunications

Varenes

1650, boulevard Lionel-Boulet
Varenes (QC) J3X 1S2

Montréal

Place Bonaventure
800, de La Gauchetière Ouest
Portail Nord-Ouest, bureau 6900
Montréal (QC) H5A 1K6

ADMINISTRATION GÉNÉRALE

- Affaires juridiques (Service des)
- Archives et de la gestion documentaire (Service des)
- Communications (Service des)
- Développement philanthropique et des relations avec les diplômés (Service du)
- Études supérieures et de la réussite étudiante (Service des)
- Finances (Service des)
- Planification et des relations internationales (Service de la)
- Recherche et à la valorisation (Service à la)
- Registraire
- Relations gouvernementales et des affaires publiques (Direction des)
- Ressources humaines (Service des)
- Ressources informationnelles (Service des)
- Ressources matérielles (Service des)

CENTRE EAU TERRE ENVIRONNEMENT

490, RUE DE LA COURONNE, QUÉBEC (QUÉBEC) G1K 9A9 CANADA

DIRECTION DU CENTRE

Voir le bas de la [page Web](#) du Centre ETE pour connaître l'équipe administrative et de gestion du Centre.

ACCÈS À L'ÉDIFICE

- Tous les jours de 8 h à 23 h
- Réception du centre ouverte de 8 h à 16 h
- Si vous prévoyez travailler après 18 h, vous devez remplir le registre à l'entrée et indiquer l'endroit où vous travaillez.

De plus, personne n'est autorisé à rester dans l'édifice entre 23 h et 6 h du lundi au vendredi et entre 18 h et 6 h le samedi, le dimanche et les jours fériés, à moins d'avoir une autorisation écrite du responsable des bâtiments.
- Un agent de sécurité est présent jusqu'à 23 h 50.

CARTE D'ACCÈS

Vous devez obtenir une carte d'accès à l'édifice. Un dépôt de 20 \$ est exigé. Il vous est remis après vos études.

Pour plus d'information :

Céline Bélanger, bureau 1304, poste 3807
celine.belanger@inrs.ca

STATIONNEMENT

Le stationnement intérieur est géré par [Indigo](#). Tous y ont accès (entrée et sortie par la rue Victor-Revillon, sens unique) en payant à la journée. Le paiement est automatisé.

VÉLO

Des supports à vélo sont situés dans le stationnement intérieur au 1^{er} sous-sol. Il y en a également un situé à l'extérieur, à l'avant de l'édifice.

AIRE DE REPAS

L'aire de repas est située au 3^e étage. On y retrouve plusieurs réfrigérateurs, fours micro-ondes, petit four de table et grille-pain destinés à tout le personnel de l'édifice. De plus, vous y retrouverez deux évier. Des machines à café et des machines distributrices sont également disponibles. Vous êtes responsable de la propreté de tous les équipements et ustensiles que vous utilisez. De la vaisselle lavable pour les rencontres est disponible auprès de la bibliothèque et de l'Association étudiante du Centre ETE.

SALLES DE COURS ET DE RÉUNIONS

Plusieurs salles sont mises à votre disposition pour la tenue de séminaires, de colloques ou de réunions. Deux salles permettent la tenue de visioconférences. Pour plus d'information, écrivez à reservation-salles.ete@inrs.ca.

LOCAUX DES ÉTUDIANTS

Les locaux étudiants sont attribués lors de la première inscription et sont gérés par la [personne-ressource pour les dossiers étudiants](#).

RECYCLAGE ET MATIÈRES RÉSIDUELLES

- Chaque année, l'INRS tient un [concours de projets pour réduire l'empreinte écologique](#). Jusqu'à 10 000 \$/projet.
- Les **bacs bleus servent au recyclage** du papier, du carton, du verre et du plastique et sont disponibles dans la plupart des bureaux et locaux.
- Les **résidus alimentaires** peuvent être déposés dans l'ilôt de tri situé à l'intérieur de l'aire de repas, au 3^e étage. **Attention** : *aucun produit laitier, viande, poisson, élastique, broche ou étiquette de fruits ne doit y être déposé.*
- Les **bacs noirs sont des poubelles** et servent seulement aux matières NON recyclables et NON compostables.
- Les piles et les stylos usagés peuvent être déposés au 1^{er} étage pour recyclage.
- Un électrobas est situé dans le hall d'entrée pour recueillir les petits électroniques.
- Des questions? Écrivez au Comité vert du 490. Il regroupe toutes les personnes provenant des diverses entités qui logent au 490 (ETE, UCS, CGC, administration). Sa mission est d'appuyer l'intégration des meilleures pratiques environnementales possibles dans notre quotidien. Joignez-vous au comité :

comite-vert.ete@inrs.ca

<https://www.facebook.com/CV490>

CLÉS DE BUREAUX

Si un espace de travail vous est attribué, la [personne-ressource pour les dossiers étudiants](#) vous guidera afin d'obtenir la clé de votre bureau (dépôt de 10 \$). Pour votre sécurité, nous vous recommandons de ne jamais laisser vos objets précieux sans surveillance. Le montant du dépôt vous sera remboursé lorsque vous remettrez votre clé.

ÉQUITÉ, DIVERSITÉ ET INCLUSION

En entrant dans chaque centre, vous remarquerez des bannières mentionnant « À l'INRS, toutes les variables sont incluses ». Elles rappellent l'importance que l'INRS accorde à offrir un lieu d'études et de recherche inclusif à toute sa communauté.

Chaque année, l'INRS sensibilise ses membres à un nouveau thème :

› 2021-2022 – Diversité sexuelle et de genre

Vous trouverez sur cette page la série balado Les voix multiples, ainsi que d'autres ressources et pistes d'action pour l'inclusion des personnes LGBTQ2+.

› 2022-2023 – Diversité ethnoculturelle

La communauté de l'INRS est formée de gens de cultures et d'horizons variés, ce qui en fait sa richesse. Plus de 60 % de la population étudiante provient d'une quarantaine de pays différents.

› 2023-2024 – Thème à venir

Découvrez la nouvelle campagne.

INFOS PRATIQUES EN EDI

- Besoin de discuter d'un enjeu d'inclusion? Trois options :
 - Repérez un membre du [réseau d'allié.e.s](#) dans votre centre
 - Écrivez à edi@inrs.ca
 - Repérez les autocollants ci-dessous qui traduisent la volonté d'inclusion des membres de votre centre
- Consultez [la boîte à outils](#) pour des pratiques inclusives et équitables en recherche
- Utilisez [le guide de rédaction inclusive](#) de l'INRS
- Trouvez des produits menstruels gratuits dans les salles de bain

Consultez le [site Web](#) pour plus d'information sur l'action de l'INRS en EDI.



MESURES D'URGENCE

Si votre vie ou celle d'une autre personne est compromise, vous devez :

1. Composez le **911** pour obtenir les secours de la police, des pompiers ou des ambulanciers.
2. Aviser l'équipe des mesures d'urgence de votre centre en composant le **4477** ou le **1 855 888-4477** (téléphones fixes à l'INRS) afin qu'elle puisse agir selon les consignes de sécurité en vigueur.

Un seul numéro pour tous les centres (4477).

Le numéro unique pour les mesures d'urgence facilite votre demande d'assistance et la prise en charge d'une évacuation ou d'une autre intervention visant à assurer la sécurité de toutes et de tous.

Prenez connaissance des [directives et des procédures en cas d'urgence](#). Savoir quoi faire peut sauver des vies!



5

FINANCER VOS ÉTUDES

L'INRS OFFRE DIFFÉRENTS TYPES DE SOUTIEN AVEC L'OBJECTIF DE PERMETTRE À TOUTES SES ÉTUDIANTES ET TOUS SES ÉTUDIANTS DE SE CONSACRER À LEURS ÉTUDES.

BOURSES DE L'INRS

PROGRAMME UNIVERSEL

Pour les personnes recevant une bourse externe, voir la [section cumul de bourses](#).

Centre ETE

Doctorat et maîtrise de recherche

[Bourse pour toutes les personnes étudiant à temps plein](#)

Maîtrise avec mémoire : 4 trimestres (6 320 \$ / trimestre)
Doctorat : 8 trimestres (7 355 \$ / trimestre)

Maîtrise professionnelle

[Bourse pour toutes les personnes étudiant à temps plein](#)

Sc. de l'eau : 2 premiers trimestres (6 320 \$ / trimestre) pour le troisième et dernier trimestre (3 185 \$)
Sc. de la Terre : 3 trimestres (3 185 \$ / trimestre)

Note : Montants réévalués chaque année selon le coût de la vie. Pour les personnes admises à la maîtrise professionnelle en sciences de la Terre, seulement deux bourses par année sont offertes.

Pour plus d'information, veuillez communiquer avec la [personne-ressource pour les dossiers étudiants](#).

SOUTIEN FINANCIER LORS D'UN CONGÉ PARENTAL

En 2021, l'INRS est devenu la première université au Québec à offrir un programme de soutien à ses étudiantes et étudiants lors d'un congé parental. Pour en bénéficier, il faut notamment étudier à l'INRS depuis un an et recevoir une bourse de l'INRS. Les étudiants salariés à l'INRS sont également admissibles. Pour tous les détails, consultez la [page Web du programme](#).

Les Fonds de recherche du Québec et les conseils subventionnaires fédéraux aussi ont des mesures relatives aux congés parentaux. Consultez-les.

BOURSES D'EXEMPTION POUR FRAIS DE SCOLARITÉ MAJORÉS

Les frais de scolarité sont plus élevés pour les étudiantes et étudiants qui ne sont pas du Québec. Consultez le [site Web de l'INRS](#) pour plus de détails. Ces frais majorés ne s'appliquent pas aux personnes provenant de France et de Belgique francophone.

À l'INRS, des bourses d'exemption de ces frais majorés sont offertes.

SOUTIEN OFFERT PAR VOTRE DIRECTRICE OU DIRECTEUR

Si vous n'avez pas de soutien financier ou si celui-ci a pris fin, discutez avec votre directrice ou directeur. Il se peut que des fonds soient disponibles pour vous soutenir.

Votre intégration dans une équipe de recherche accroît vos possibilités de soutien.

BOURSES EXTERNES

Pour une recension des programmes offerts par les organismes externes, publics et privés :

[Site de l'INRS](#)

Toute bourse d'excellence est un plus à votre CV!

CALENDRIER DE VERSEMENT

Que vous receviez une bourse ou un soutien de l'INRS, ou encore une bourse externe gérée par l'INRS, vos versements se font généralement aux dates suivantes :

Trimestre d'automne 2023	Trimestre d'hiver 2024
21 septembre	18 janvier
19 octobre	16 février
16 novembre	21 mars
21 décembre	18 avril

AIDE FINANCIÈRE AUX ÉTUDES (AFE) DU GOUVERNEMENT DU QUÉBEC

Si vous avez la citoyenneté canadienne ou la résidence permanente, vous êtes admissible à l'AFE. Les demandes peuvent être faites [en ligne](#).

DES QUESTIONS SUR LE SOUTIEN OU SUR LE VERSEMENT DE VOTRE BOURSE?

Communiquez avec la personne-ressource pour les dossiers étudiants.

[Voir ses coordonnées à la section 2](#)

6

VOUS LOGER ET VOUS DÉPLACER

SE LOGER À QUÉBEC

Pour trouver un logement, nous vous suggérons de vous informer un peu sur les différents [quartiers de la ville de Québec](#) afin de cibler ceux dans lesquels vous souhaitez vous établir.

Consultez également le document interactif de l'INRS [Trouvez son logement](#).

INFORMATION DE BASE

[Site Immigrant Québec](#) (section logement)

- Comment chercher un logement
- Les caractéristiques des logements
- Le bail ou contrat de location
- Vos droits comme locataire

[Lappart.info](#)

Référence étudiante sur le logement (pièges à éviter, astuces, droits des locataires)

[Assurance habitation](#)

Il est important de prendre une assurance habitation. En cas de vol, d'incendie ou de sinistre, elle protège :

- vos biens
- votre responsabilité quant aux dommages provoqués à la propriété ou aux biens d'autrui

PAIEMENT DU LOYER

Vous devez payer votre loyer le 1^{er} jour de chaque mois. Plus de détail : [site du Tribunal administratif du logement](#)

SITES DE RECHERCHE

- [Kijiji](#)
- [Logisquebec](#)
- [Trouve un appart](#)
- [Appartogo](#)
- [LesPac](#)
- [Facebook Marketplace](#)
- [Kangalou](#)
- [Louer.ca](#)

PLUSIEURS OPTIONS POUR TROUVER UN LOGEMENT

LOGEMENTS TEMPORAIRES POUR LES PREMIERS JOURS

- [Hôtels](#)
- [Auberges de jeunesse](#)
- [Couchsurfing](#)
- [Airbnb](#)
- [Locations temporaires de condos](#)
- [Chambres chez des particuliers](#)

RÉSIDENCES ÉTUDIANTES (LISTE DE COLLÈGES ET UNIVERSITÉS OFFRANT DES RÉSIDENCES)

L'INRS n'a pas de résidence étudiante, mais vous pouvez faire une demande auprès de ces résidences. Le nombre de places est toutefois limité, il est donc probable que vous deviez chercher un logement.

- [Résidences de l'Université du Québec](#)
- [UTILE \(Logement étudiant à but non lucratif\)](#)
- [Résidence étudiante l'Universitaire](#)
- [Ré](#)

OFFICES MUNICIPAUX D'HABITATION

Les offices municipaux d'habitation (OMH) peuvent vous soutenir dans la recherche d'un logement et offrir une liste des gestionnaires de logements privés et une liste des sites de recherche par localité.

- [OMH de Québec](#)

SERVICES SOCIAUX DE PROXIMITÉ (211)

Ressources sociocommunitaires de proximité qui vous viendront en aide pour trouver des solutions pour vous sortir d'une situation précaire. Vous y trouverez entre autres, de l'aide pour la recherche de logement.

- [Site Web](#)
- Par téléphone : composer le **211**

SE DÉPLACER

Plus d'informations sur le site de l'INRS, [rubrique Transports](#).

Le meilleur moyen de déterminer le temps de déplacement entre un logement qui vous intéresse et l'INRS est d'utiliser la fonction itinéraire de Google Maps. Vous verrez les numéros de parcours qui permettent d'aller à l'INRS et le temps requis.

Consultez le [site du Réseau de transport de la Capitale](#) (RTC). Les Métrobus (dont le numéro est dans les 800) sont notamment rapides et fréquents.

AUTOPARTAGE À PETIT PRIX

Consultez : [Communauto](#)

COVOITURAGE

Des solutions de covoiturage pour la communauté de l'INRS!

L'INRS vous propose deux nouvelles solutions de transport écoresponsable.

Pour vos déplacements interurbains, entre les Centres de recherche (Montréal, Québec, Laval et Varennes), utilisez [l'application de l'INRS](#).

Pour vos déplacements pendulaires, entre votre domicile et l'INRS (région de Montréal incluant aussi les sites de Laval et de Varennes), utilisez [l'application de l'ARTM](#).

Une façon responsable, économique et écologique d'effectuer vos déplacements!

AUTOBUS

Pour obtenir les tarifs réduits, demandez d'abord la carte OPUS Étudiant+ :

- Sur la page [Étudiant+](#), consultez la section Comment obtenir le carte OPUS Étudiant+
- Obtenez le formulaire Preuve de fréquentation scolaire à temps plein auprès de la personne-ressource pour les dossiers étudiants.

[Voir ses coordonnées à la section 2](#)

VÉLO

- Site de la Ville de Québec : [réseau cyclable](#)
- Le RTC offre des [vélos en location libre-service](#) sur abonnement.

STATIONNEMENT ET SUPPORTS À VÉLO

Consultez les rubriques Stationnement et Vélo de la section 4.



7

ÉTUDIANTES ET ÉTUDIANTS ÉTRANGERS

Cette section résume quelques informations utiles pour toute personne arrivant au Québec. La page [S'installer au Québec](#) du site de l'INRS contient plus d'information sur les sujets suivants :

- Un avenir au Québec
- Climat et habillement
- Nourriture
- Monnaie et banque
- Budget
- Langue
- Logement
- Téléphone
- Transports

Nous vous invitons aussi à télécharger le guide [Étudier au Québec](#) du site Immigrant Quebec. Il est très complet. Consultez spécialement la section 4.

ACCOMPAGNEMENT QUÉBEC

Inscrivez-vous à ce **service offert** par le ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration (MIFI). Il vous donne accès à plusieurs services et à des rencontres avec un agent d'aide à l'intégration (AAI). Les rendez-vous avec les AAI peuvent se prendre au bureau du MIFI à l'aéroport Montréal-Trudeau ou par téléphone au 514 864-9191.

BUDGET, SERVICES BANCAIRES ET CARTES DE CRÉDIT

Avant ou à votre arrivée, vous devez ouvrir un compte bancaire canadien pour que l'INRS puisse y verser votre bourse.

Le site Immigrant Québec offre de l'information utile :

- [Comptes bancaires et cartes de crédit](#)

Parmi les autres sources utiles :

- [Étudier au Canada](#), section banques et cartes de crédit

OFFICE DE LA PROTECTION DU CONSOMMATEUR (OPC)

L'OPC est un organisme public qui vous aidera à y voir plus clair avant d'acheter ou de signer un contrat. Que ce soit pour un téléphone, une carte de crédit, un meuble ou une garderie, référez-vous à la [page pour les personnes immigrantes](#).

AUTRES SERVICES

Certains services sont associés directement à votre logement. Ceux-ci imposent [différents frais](#).

ASSURANCE HABITATION

Il est important de prendre une assurance habitation.

En cas de vol, d'incendie ou de sinistre, elle protège :

- vos biens
- votre responsabilité quant aux dommages provoqués à la propriété ou aux biens d'autrui

Assurance Québec

<http://www.assurance-qc.com/maison.html>

EAU POTABLE

Le service d'eau potable est gratuit au Québec. Aucun besoin d'acheter de l'eau, de communiquer avec un fournisseur, ni de payer à l'utilisation.

CHAUFFAGE ET ÉLECTRICITÉ

Informez-vous des coûts pour le chauffage et l'électricité avant de louer un logement.

Au Québec, le chauffage est généralement électrique. Si un logement est dit :

- Chauffé, le propriétaire paie le chauffage
- Éclairé, le propriétaire paie l'électricité, sans compter le chauffage
- Si le logement n'est pas chauffé et éclairé, vous devez vous abonner.

Hydro-Québec est l'unique fournisseur :
1 888 385-7252 | www.hydroquebec.com

COMPARAISON DE COMPTES BANCAIRES

Gouvernement du Canada :

[Outil de comparaison de comptes](#)

COMPARAISON DE CARTES DE CRÉDIT

Gouvernement du Canada :

[Outil de comparaison de cartes de crédit](#)

TRAVAILLER

Il vous est généralement possible de travailler au Canada avec un permis d'études, mais cela dépend des conditions indiquées sur le permis d'études et de votre situation d'inscription. Le site [Étudier au Canada](#) précise les conditions et les situations vous permettant de travailler.

TRAVAILLER HORS CAMPUS

La plupart du temps, le permis d'études permet le travail en dehors du campus, mais pour un maximum de 20 h / semaine. Assurez-vous de respecter les [conditions](#).

Si, en consultant les conditions en vigueur, il est question de règles plus permissives lors des congés prévus au calendrier scolaire, notez que cela ne concerne pas les congés que vous décidez de prendre. Cela s'applique seulement dans deux situations à l'INRS :

- Durant les quelques jours de congé entre la fin d'un trimestre et le début du trimestre suivant
- Programme professionnel : pour un trimestre où aucune activité n'est offerte

TRAVAILLER SUR LE CAMPUS

Le nombre d'heures de travail sur le campus n'est pas limité. Toutefois, assurez-vous que cela ne vous empêche pas de progresser normalement dans vos études. Le cas échéant, il est pertinent d'en discuter avec votre directrice ou votre directeur pour éviter tout malentendu.

NUMÉRO D'ASSURANCE SOCIALE (NAS)

Vous avez besoin de votre numéro d'assurance sociale avant d'occuper un emploi. Pour l'obtenir, consultez le site de [Service Canada](#).

Attention : le NAS est hautement confidentiel. Vous devriez le donner seulement à :

- votre employeur
- votre institution financière
- le gouvernement du Canada
- votre établissement d'enseignement

LE FRANÇAIS, LANGUE OFFICIELLE AU QUÉBEC

Le français est la langue officielle au Québec, même s'il est généralement possible, surtout à Montréal, de fonctionner en s'exprimant en anglais. Votre milieu de vie sera tout de même majoritairement francophone.

COURS DE FRANÇAIS

Il est possible et recommandé de commencer ou de poursuivre votre apprentissage du français. Chaque trimestre, des cours de français gratuits sont disponibles, peu importe votre niveau. Avant le début du trimestre, vous recevrez un courriel concernant les cours et les ressources qui vous sont offerts pour pratiquer votre conversation.

ASSURANCE MALADIE ET HOSPITALISATION

Vous devez être couvert par une assurance maladie et hospitalisation. Voir la section [Assurances santé et accès aux soins](#).

IMMIGRATION

Il est crucial :

- de toujours vous assurer que vos documents d'immigration sont valides ;
- de respecter rigoureusement les règles d'immigration et vos conditions particulières ;
- de renouveler vos documents avant le début du trimestre si ceux-ci viennent à échéance avant la fin dudit trimestre.

UN SOUCI EN LIEN AVEC VOTRE STATUT D'IMMIGRATION?

Pour toute question générale en lien avec l'immigration, adressez-vous au Guichet d'accès aux ressources étudiantes ([GARE](#)).

Pour des questions plus pointues ou pour un cas particulier, écrivez à immigration.etudes@inrs.ca.

QUELQUES CONSEILS POUR AMÉLIORER VOTRE SÉJOUR AU QUÉBEC

- Échangez avec votre mentore ou mentor et créez des liens avec vos collègues.
- Engagez-vous dans la vie universitaire.
- Intéressez-vous aux particularités culturelles du Québec et posez des questions.
- Continuez à pratiquer des sports et des activités que vous aimez.
- Évitez de vous isoler.
- Maintenez activement les liens avec votre famille ou vos amis dans votre pays d'origine.



IMPÔT SUR LE REVENU

Dois-je produire mes déclarations de revenus fédérale et provinciale?

Si vous avez travaillé au Canada entre le 1^{er} janvier et le 31 décembre précédents, de l'impôt a sans doute été prélevé sur votre salaire. Comme étudiante ou étudiant, vous pouvez probablement récupérer une partie de ces prélèvements puisque vous avez droit à des crédits d'impôt.

Si vous avez des enfants, que vous ayez travaillé ou non, vous pouvez aussi recevoir des allocations pour enfants du fédéral et du provincial, à condition d'être au Canada depuis 18 mois comme résidente ou résident temporaire ou d'avoir le statut de personne protégée.

Vous devez produire vos déclarations de revenus pour obtenir les crédits d'impôt et les allocations pour enfants. Il y a une déclaration à faire au fédéral (consultez le site du [gouvernement du Canada](#)) et une au provincial (consultez le site de [Revenu Québec](#)).

Vous devez aussi produire vos déclarations de revenus si vous devez payer de l'impôt. Les déclarations de revenus doivent normalement être produites au plus tard le 30 avril.

Ma bourse est-elle imposable et à quels crédits ai-je droit?

Au provincial, votre bourse INRS ou toute autre bourse d'études n'est pas imposable, mais elle doit être inscrite dans votre déclaration de revenus. Consultez cette [page de Revenu Québec](#) pour plus d'information sur les crédits applicables aux étudiantes et étudiants.

Au fédéral, la bourse INRS et les autres bourses d'études doivent être déclarées également. Vous pourriez bénéficier de l'[exemption pour bourses d'études](#) si vous êtes inscrite ou inscrit à un programme de maîtrise ou de doctorat.

Comment produire mes déclarations de revenus ou savoir si je dois payer le l'impôt?

Il existe différents moyens et la meilleure solution dépendra de la complexité de votre situation fiscale et du temps que vous voudrez bien investir. Un étudiant célibataire et sans enfants, bénéficiant seulement d'une bourse et d'un revenu comme salarié aura une déclaration très simple à effectuer. Ce sera plus complexe pour une personne divorcée, ayant des placements, un travail autonome, avec deux enfants et des biens à l'étranger. Dans ce dernier cas, il peut être une bonne idée de communiquer avec une firme comptable. Vous pouvez consulter l'[article de Protégez-vous sur le sujet](#). Il y a

également de nombreuses annonces et publicités un peu partout lors de la saison des impôts, de février à avril.

Si votre situation est plus simple, il existe des solutions peu coûteuses :

- Il existe d'excellents [logiciels d'impôt homologués](#) par les gouvernements qui permettent de produire gratuitement ou à peu de frais les déclarations de revenus. Vérifiez que le logiciel [permet de produire la déclaration](#) du Québec.
- Si, outre votre bourse d'études, [vos revenus sont limités et votre situation fiscale est simple](#), vous êtes admissible à recourir aux services d'un bénévole. Les gouvernements du Canada et du Québec soutiennent ce service via divers organismes communautaires. Pour [trouver un organisme](#) près de chez-vous qui aident les étudiants.
- Pour faire simple, vous pouvez aussi recourir à une firme spécialisée qui fera le travail pour vous. Pour un étudiant dont la situation fiscale est relativement simple, il en coûtera souvent entre 50 et 80 \$. Encore une fois, voir l'[article de Protégez-vous sur le sujet](#).

Avant de produire vos déclarations de revenus, notez que vous devez avoir obtenu votre NAS. Voir la page précédente à ce sujet.

Relevés d'impôt transmis par l'INRS

En février de chaque année, si vous avez reçu une bourse ou un salaire de l'INRS au cours de l'année précédente (1er janvier au 31 décembre), vous recevrez de l'INRS les relevés 1 et T4A qui serviront pour vos déclarations de revenu provinciale ou fédérale.

Vous recevrez aussi un relevé 8 pour déclarer vos frais de scolarité et obtenir les crédits auxquels vous pourriez avoir droit.

DES ATELIERS SUR L'IMPÔT

Chaque année, au trimestre d'hiver, l'INRS offre des ateliers ou séances d'information sur l'impôt. Surveillez votre boîte courriel INRS et nos canaux de communications.

8

SERVICES AUX ÉTUDIANTES ET AUX ÉTUDIANTS

LE SERVICE DES ÉTUDES SUPÉRIEURES ET DE LA RÉUSSITE ÉTUDIANTE DE L'INRS APPUIE LES ÉTUDIANTES ET LES ÉTUDIANTS ET LES ÉPAULE DANS LEURS PROJETS EN LEUR OFFRANT UNE GAMME VARIÉE DE SERVICES AYANT COMME OBJECTIF DE RENDRE LEUR MILIEU D'ÉTUDES ACCUEILLANT ET PROPICE À LEUR RÉUSSITE.

VOS PERSONNES-RESSOURCES

Comme étudiante ou étudiant à l'INRS, vous pouvez compter sur plusieurs ressources pour vous guider et obtenir des services.

1. GUICHET D'ACCÈS AUX RESSOURCES ÉTUDIANTES (GARE)

Consultez GARE pour toutes vos questions! L'équipe veillera à vous informer ou à vous guider vers la bonne ressource.

- [Page Web avec clavardage](#)

- Courriel : gare@inrs.ca

2. PERSONNE-RESSOURCE POUR LES DOSSIERS ÉTUDIANTS

Pour obtenir des informations spécifiques concernant votre dossier étudiant ou votre centre de recherche.

Programmes de recherche :

ete.enseignement@inrs.ca

Programmes professionnels :

marie-claude.thivierge_pacheco@inrs.ca

3. VOTRE MENTORE OU MENTOR

Pour de simples questions, elle ou il pourra vous aider ou vous [guider vers la bonne ressource](#).

SURVOL DES SERVICES

Communiquez avec [GARE](#) pour plus d'information.

ATELIERS ET FORMATIONS

Chaque trimestre, [des ateliers et des formations](#) sont offerts pour vous aider à :

- Développer vos compétences
- Préparer votre insertion professionnelle
- Être mieux informés sur ce qui vous concerne

Un courriel est transmis aux personnes visées lorsque de nouvelles activités sont ajoutées.

COURS DE FRANÇAIS

Voir la section 7.

ÉVITER LE PLAGIAT

Copier et coller un passage d'un texte scientifique et omettre de le retirer, cela peut arriver. Évitez tout soupçon de plagiat : voir la section 14.

CONSULTEZ VOTRE BOÎTE COURRIEL INRS RÉGULIÈREMENT

L'équipe des services à la vie étudiante, comme les autres services de l'INRS, vous avise par courriel des informations vous concernant. Parfois, des activités se déroulant dans quelques jours sont relayées.

SOUTIEN À LA RÉDACTION

THÈSEZ-VOUS

L'organisme [Théssez-vous](#) soutient les étudiantes et étudiants dans la rédaction universitaire, du mémoire à la thèse, en passant par les articles scientifiques, les demandes de bourses, les travaux de session, les examens de synthèse ou les rapports de stage. Plusieurs activités proposées : ateliers, formations, rédactions collectives en ligne et en présence, retraites de rédaction.

Pour profiter de ce service vous devez tout d'abord devenir membre (gratuit pour les ateliers et 25 \$ pour avoir accès à l'ensemble des activités de rédaction).

Bourses — Codes bourses à l'inscription

Après avoir payé votre abonnement, l'INRS vous alloue un nombre fixe de codes bourses par année pour l'inscription aux activités. Pour y avoir accès, vous devez être inscrite ou inscrit à un programme d'études à l'INRS.

SOUTIEN FINANCIER À DES PROJETS ÉTUDIANTS

Vous avez un projet ou une activité en tête pour :

- Promouvoir la vie scientifique universitaire
- Améliorer la qualité de vie à l'INRS

Consultez la page [Web Bourses pour les projets scientifiques ou académiques](#) et n'hésitez pas à nous joindre pour en discuter! Nous encourageons tout projet bénéfique à la communauté de l'INRS!

INSTALLATIONS SPORTIVES — CENTRE ETE

Il y a une salle d'entraînement au local 1320 incluant vélo stationnaire, tapis roulant et quelques haltères. Accessible sur [réservation](#). (formulaire accessible sur l'intranet de l'INRS ou par VPN).

SOUTIEN AUX ÉTUDIANTES ET ÉTUDIANTS AYANT UNE LIMITATION DIAGNOSTIQUÉE

L'INRS soutient, informe et offre des [mesures d'accommodements aux étudiantes et étudiants ayant une limitation diagnostiquée](#). Une preuve diagnostique doit avoir été émise par une professionnelle ou un professionnel pratiquant au Québec. Cela inclut les troubles d'apprentissage, neurologiques, organiques ou de santé mentale persistants, ainsi que les déficiences physiques ou sensorielles et les incapacités temporaires.

Pour effectuer une demande de soutien ou pour toutes questions, écrivez à l'adresse suivante : cime.sesre@inrs.ca.

INSERTION PROFESSIONNELLE

Chaque année, l'équipe des services à la vie étudiante vous partage des opportunités visant à améliorer votre insertion professionnelle, soit :

- Des formations facilitant votre employabilité
- Des liens vers des initiatives et des offres d'emploi de nos partenaires
- Lorsque pertinent, des événements de réseautage

ENGAGEMENT ÉTUDIANT

L'INRS soutient [l'engagement étudiant](#). Il s'agit d'une expérience riche et valorisante, qui fait une différence.

- Par le [programme des ambassadrices et des ambassadeurs](#), l'INRS offre à celles et ceux qui ont l'INRS à cœur de contribuer à sa promotion.
- Le [programme de mentorat](#) étudiant favorise aussi l'engagement envers les collègues qui débutent.
- Enfin, les étudiantes et étudiants sont invités à participer au [réseau d'allié.e.s en santé mentale](#).

Engagez-vous de toutes les façons!

RECONNAISSANCE ÉTUDIANTE

Vos travaux, votre parcours et vos aptitudes sont mis en valeur de diverses façons :

[Ma thèse en 180 secondes / Three Minute Thesis](#)

- Présentez votre thèse en trois minutes
- Volet francophone et volet anglophone
- Les lauréats INRS se rendent aux finales régionales

[Force Avenir](#)

Un mandat : reconnaître, honorer et promouvoir les étudiantes et étudiants universitaires qui font preuve d'excellence et d'un engagement remarquable.

- Un concours panquébécois
- Un jury composé de personnalités publiques

Dévoilez tous vos talents!

[OSEntreprendre](#)

Concours visant à faire rayonner les initiatives entrepreneuriales des étudiantes et étudiants, tant à l'INRS qu'à l'extérieur.

COMMISSAIRE À L'ASSERMENTATION

Pour faire authentifier des documents officiels, les étudiantes et étudiants du Centre ETE peuvent communiquer avec :

Secrétariat général, secretariatgeneral@inrs.ca



MIEUX-ÊTRE (SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE, PSYCHOSOCIAL ET À L'APPRENTISSAGE)

RESSOURCES DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

BESOIN D'UNE OREILLE ATTENTIVE

Le **Réseau d'allié(e)s en santé mentale** est constitué de membres du personnel et de la communauté étudiante, qui agissent de manière bénévole et confidentielle. Ces personnes sont formées et accompagnées pour aider ceux et celles qui ont besoin de soutien psychologique.

SOUTIEN PROFESSIONNEL - EN TOUT TEMPS (24/7)

Afin d'amorcer les changements nécessaires pour mieux vous sentir, trouver des réponses à vos questions, résoudre des problèmes, faire des choix ou mieux vous comprendre :

Programme d'aide aux employés et aux étudiants (PAEE)
1-855-612-2998.

Pour plus de détails sur le programme, voir le [site de l'INRS](#).

URGENCES ET SITUATIONS DE CRISE

Pour une intervention d'urgence, veuillez contacter le centre de prévention du suicide, 24/7 :

1-866-APPELLE ou <https://suicide.ca/>

Pour une situation de crise nécessitant un hébergement, un soutien quotidien temporaire ou le déplace-

ment d'un intervenant, contactez le [centre de crise de votre secteur](#), 24/7. Qc : Centre de crise de Québec, (418) 688-4240 | Mtl : Centre de crise Le Transit (514) 282-7753

OUTILS D'AUTOGESTION

Pour vous aider à prendre soin de votre santé mentale, évaluer votre détresse et votre bien-être psychologique, surveiller vos symptômes et vous doter d'une stratégie pour aller mieux : <https://suicide.ca/fr/mes-outils>

Consultez le [site Web de l'INRS](#) pour d'autres suggestions.

AUTRES RESSOURCES PROFESSIONNELLES DISPONIBLES

Vérifiez vos régimes d'assurance étudiants.

Assurances Desjardins

Quelques rencontres avec un ou une psychologue sont remboursées jusqu'à un maximum de 1000 \$ par année.

ASEQ

Pour le régime de base, les rencontres avec une ou un psychologue ou psychothérapeute sont remboursables à hauteur de 50 \$ par visite, jusqu'à un total de 500 \$ (par année de couverture).

Pour le régime bonifié, c'est 80 \$ qui est remboursé par visite, jusqu'à un total de 800 \$.

SOUTIEN PROFESSIONNEL – JOURS OUVRABLES

[Soutien psychologique, psychosocial et à l'apprentissage par la Cellule d'intervention mieux être \(CIME\) de l'INRS](#)

La CIME offre du soutien professionnel gratuit et confidentiel aux membres de la communauté de l'INRS vivant des difficultés personnelles, liées à l'intégration, à l'adaptation ou à leurs études. Ces ressources sont disponibles pendant les jours ouvrables que ce soit pour une consultation ponctuelle, une évaluation, un suivi professionnel, une intervention de crise ou une référence vers une ressource complémentaire.

Prévenir, soutenir... pour réussir!

L'équipe de la CIME est composée d'une psychologue, d'une travailleuse sociale et d'une orthopédagogue qui veilleront à vous accompagner dans la résolution des défis que vous rencontrez.

Pour rejoindre l'équipe de la CIME : cime.sesre@inrs.ca

Soutien psychologique	Soutien psychosocial	Soutien à l'apprentissage
Symptômes anxieux et/ou dépressifs, difficultés relationnelles ou d'adaptation, épuisement, enjeux d'identité ou d'estime de soi, perte de sens, dépendances, etc.	Problématiques liées au logement, au service de garde, au transport, au budget, à différents facteurs de stress (ex.: deuil, séparation, isolement/intégration, etc.).	Défis en situation de rédaction, de lecture d'articles ou de revues scientifiques, d'organisation, de motivation, d'attention/concentration, etc.

10

ASSOCIATIONS ÉTUDIANTES

FÉDÉRATION ÉTUDIANTE DE L'INRS (FEINRS)

La FEINRS regroupe les associations étudiantes de tous les centres. Elle facilite les échanges et la coordination entre les étudiantes et étudiants sur des sujets d'intérêt commun. Sa mission :

- Défendre et promouvoir les droits et intérêts des membres sur les sujets d'intérêt commun, notamment :
 - Les frais de scolarité, frais afférents et autres sommes destinées à l'INRS;
 - La gestion, l'administration et le versement des bourses de soutien de l'INRS ainsi que des bourses externes;
 - Les affaires académiques (évaluation et modifications des programmes, ajouts et modifications aux règlements);
 - La gestion du dossier des assurances (santé et dentaire);
 - Le respect de la réglementation de l'INRS de la part de l'administration et du corps professoral;
 - Les conditions de santé et de sécurité qui prévalent dans les laboratoires de l'INRS;
 - Tout autre besoin inclus dans ce cadre identifié par les membres.
- Représenter officiellement ses membres auprès de toute instance jugée pertinente afin d'y faire la promotion de leurs droits et intérêts.
- Promouvoir, protéger et développer les intérêts scientifiques de ses membres et des étudiantes et étudiants de l'INRS en général.
- Mettre en relation les étudiantes et étudiants des associations locales membres afin de favoriser le sentiment d'appartenance à l'INRS et les échanges, autant sociaux que scientifiques.

Pour communiquer avec la FEINRS, écrivez à : fe.inrs@inrs.ca

ASSOCIATION ÉTUDIANTE DU CENTRE EAU TERRE ENVIRONNEMENT (AECETE)

Elle représente l'ensemble des étudiantes et étudiants en sciences de l'eau et en sciences de la Terre de l'INRS. L'AECETE a pour mission de protéger et de promouvoir les intérêts éducatifs, environnementaux, sociaux, économiques et de recherche de ses membres. Vous êtes invités à vous impliquer dans votre association étudiante : chaque automne il y a un renouvellement des différents comités. L'AECETE organise régulièrement un ensemble d'activités de nature sociale (5 à 7, vins et fromages, soirée Halloween, etc.), environnementale (journée zéro déchet, collecte de matières recyclables, événement « apporte ta tasse », etc.), sportive (hockey, soccer, challenges sportifs, etc.) et scientifique (congrès étudiants, conférenciers invités, etc.). Vos suggestions d'activités sont toujours bienvenues. L'AECETE est aussi à l'écoute des problèmes que les étudiantes et étudiants du centre peuvent rencontrer lors de leurs parcours. Elle peut vous rediriger vers des ressources, notamment d'aide psychologique si besoin.

Pour communiquer avec l'AECETE : aecete@inrs.ca.

Vous pouvez également les suivre sur [Facebook](#).



11

INFORMATIQUE ET TÉLÉPHONIE

POUR TOUTE QUESTION OU SOUTIEN INFORMATIQUE (COURRIEL INRS, RÉSEAU SANS FIL, SALLE D'ORDINATEURS)

Vous pouvez vous référer au [site du Service des ressources informationnelles](#). Vous y trouverez notamment :

- des documents sur certaines procédures et certains outils
- un formulaire de [demande de soutien](#)

ACCÈS AU SANS-FIL

Partout à l'INRS, quatre réseaux sans fil sont accessibles.

- INRS : à utiliser par tous les membres du personnel de l'INRS, quel que soit le centre INRS où ils se connectent. Le compte et mot de passe sont ceux de Windows.
- INRS-Visiteurs : Pour tous ceux qui n'ont pas de compte à l'INRS; accès Internet seulement; pas de mot de passe.
- Eduroam : Réseau sans-fil présent dans plusieurs universités, permettant une connexion Internet en utilisant le compte Windows de l'INRS.
- INRS-EDUC : Réseau sécurisé, qu'avec un poste géré sur le domaine. Offre l'accès aux ressources (serveur de fichiers et impressions).

RECEVEZ LES NOTIFICATIONS SUR VOTRE TÉLÉPHONE

L'INRS vous recommande d'installer Microsoft Teams sur votre téléphone. Vous pourrez ainsi décider de recevoir des notifications pour les informations que vous jugez importantes.

Pour gérer vos notifications, une procédure vous sera remise à votre arrivée.

TRANSFERT DE GROS FICHIERS

Vous pouvez utiliser l'[outil de partage](#) de fichiers volumineux pour échanger des documents. La personne qui envoie ou celle qui reçoit les documents doit avoir une adresse courriel INRS.

TÉLÉPHONIE

[Bottin de l'INRS](#)

[Bottin de l'édifice Québec](#)

(plus exhaustif, incluant tous les occupants ainsi que le local de chaque personne. Disponible sur l'intranet de l'INRS ou par VPN)

ACCÈS AU RÉSEAU DISTANT (VPN)

Que vous soyez à votre domicile ou en déplacement, le service d'accès à distance sécurisé (VPN) permet d'établir un lien de communication sûr avec les serveurs du réseau informatique. Le VPN vous permet d'accéder à vos dossiers et de consulter l'intranet.

Instructions pour l'installation :

- [Windows](#)
- [Mac](#)

OFFICE 365

À l'INRS, Microsoft Teams est devenu un outil de communication important pour les étudiantes et les étudiants. Vous aurez des communications, des réunions et peut-être des cours sur cette application.

Installation

Vous pouvez accéder aux applications Office 365, dont Microsoft Teams, via le Web. Pour ce faire, veuillez suivre les procédures qui seront mises à votre disposition par le service informatique à votre arrivée. Notez que la version Web d'Office 365 est plus limitée.

Pour bénéficier de toutes les fonctionnalités des logiciels de la suite Office 365, vous devez l'installer sur votre ordinateur.





BIBLIOTHÈQUE

SERVICE DE DOCUMENTATION ET D'INFORMATION SPÉCIALISÉES (SDIS)

Il regroupe toutes les bibliothèques de l'INRS.

Consultez le [site web du SDIS](#) pour savoir comment emprunter des documents ou accéder aux ressources numériques auxquelles la bibliothèque est abonnée.

COMMUNIQUER AVEC LE SDIS

Adresse courriel : sdis@inrs.ca

Téléphone : 418-654-2577

Texto : 514 613-7347 (514 613-SDIS)

Boîte de clavardage au <http://sdis.inrs.ca>

BOTTIN SDIS

Consultez également le [bottin du personnel](#) du SDIS.

FORMATIONS

Des formations sont offertes régulièrement pour vous aider à utiliser tous les outils et surtout à vous démêler dans le beau monde de l'information, la publication et la documentation.

Consultez :

- la liste des [autoformations](#) disponibles
- la liste des [formations](#) offertes

COLLECTIONS ET SERVICES

Le SDIS offre l'accès à des milliers de livres, rapports, thèses, mémoires et revues, autant en numérique qu'en format imprimé. Il est également votre porte d'entrée pour l'ensemble des collections imprimées détenues par les bibliothèques universitaires québécoises. Pour pouvoir emprunter des livres d'ici et d'ailleurs, vous devez demander une [carte de bibliothèque](#).

Notre mission est de vous aider à trouver les publications dont vous avez besoin, à organiser votre information, à rédiger vos textes scientifiques, à comprendre le droit d'auteur, etc. Nous ne refusons aucune question! N'hésitez pas à nous contacter.

DONNÉES DE RECHERCHE

En partenariat avec le Service à la recherche, Jonathan Dorey, agent de recherche, peut vous aider pour toute question concernant la gestion de vos données de recherche. Communiquez avec lui à gdr@inrs.ca pour obtenir des conseils sur la recherche, l'utilisation, l'organisation, la description, le stockage, la préservation et le partage des données de recherche. Pour plus d'information : <https://inrs.libguides.com/gdr>.

13

ASSURANCES SANTÉ ET ACCÈS AUX SOINS

Toutes les étudiantes et étudiants étrangers doivent payer l'assurance Desjardins apparaissant sur la facture de frais de scolarité, car l'assurance maladie et hospitalisation est obligatoire selon les lois d'immigration. Certaines personnes admissibles au régime public du Québec (RAMQ) peuvent être exemptées de l'assurance Desjardins : dès qu'elles l'obtiennent, elles doivent envoyer par courriel la preuve d'inscription à la RAMQ à la personne-ressources pour les dossiers étudiants (voir section 2).

À cette facture s'ajoutent aussi les frais de souscription à l'ASEQ, un régime d'assurance complémentaire optionnel gérée par la Fédération étudiante de l'INRS. Le montant dépend du ou des volets auxquels vous avez droit. Vous pouvez vous retirer de ce régime à une période précise (voir la rubrique ASEQ plus bas).

QUELLE ASSURANCE S'APPLIQUE À VOUS ET VOS PROCHES?

	Assurance maladie et hospitalisation (obligatoire)	ASEQ – volet santé	ASEQ – volet dentaire
Étudiant.e.s étranger.ère.s			
Originaires de : Belgique, Danemark, Finlande, France, Grèce, Luxembourg, Norvège, Portugal, Roumanie, Serbie ou Suède	RAMQ ⁽¹⁾	optionnel	optionnel
Originaires d'autres pays			
Cas habituel - avec CAQ	Assurance Desjardins	∅	optionnel
AVEC bourse PBEEE	RAMQ	optionnel	optionnel
Études moins de 6 mois - sans CAQ	Assurance privée	∅	∅
AUTRES cas particuliers (boursiers d'organismes canadiens ou internationaux / enfants de parents travaillant pour la diplomatie canadienne ou pour un organisme international)	Vérifier avec l'organisme si une assurance santé vous couvre	selon le cas	selon le cas
Étudiant.e.s qui sont citoyen.ne.s canadien.ne.s / résident.e.s permanent.e.s			
Résident.e.s du Québec	RAMQ	optionnel	optionnel
Résident.e.s d'autres provinces	RAMQ, après 3 mois ⁽²⁾	optionnel	optionnel
Étudiant.e.s réfugié.e.s			
Demandeur.se.s d'asile et réfugié.e.s réinstallé.e.s	Programme fédéral de santé intérimaire	∅	optionnel
Personnes protégées	RAMQ	optionnel	optionnel
Enfants et conjoint.e.s des étudiant.e.s étranger.ère.s			
Enfants mineurs au Québec pour 6 mois ou plus	RAMQ	possible ⁽³⁾	possible ⁽³⁾
Enfants mineurs au Québec pour moins de 6 mois	Assurance privée ⁽³⁾	possible ⁽³⁾	possible ⁽³⁾
Enfants majeurs	Assurance privée ⁽³⁾	possible ⁽³⁾	possible ⁽³⁾
Conjoints avec permis d'études	Selon l'établissement d'enseignement		
Conjoints avec permis de travail : • postdiplôme OU • fermé de 6 mois ou plus	RAMQ, après 3 mois	possible ⁽³⁾	possible ⁽³⁾
Conjoints - statut visiteur	Assurance privée ⁽³⁾	possible ⁽³⁾	possible ⁽³⁾

(1) Seules les personnes originaires de France métropolitaine et de Belgique ont droit à l'assurance médicaments de la RAMQ.

(2) Pendant les trois premiers mois, l'assurance de la province d'origine s'applique.

(3) Voir l'encadré sur les couvertures accessibles pour les enfants et les conjoint.e.s des étudiant.e.s étranger.ère.s.

RAMQ

Les personnes non canadiennes admissibles à la RAMQ y ont accès **gratuitement**, mais elles doivent :

- **Avant leur départ**, vérifier auprès de l'organisme responsable dans leur pays si elles sont bien couvertes par l'entente avec la RAMQ et demander l'attestation officielle d'affiliation au régime de sécurité sociale ou de santé de leur pays;
- **Après leur arrivée** au Québec, [s'inscrire à la RAMQ](#) dès que possible.

Inscription

Faites les démarches assez rapidement après votre arrivée. La couverture sera rétroactive à la plus tardive des deux dates suivantes : la date de début du CAQ ou la date d'arrivée au Québec (sauf pour la France où c'est à compter d'un mois avant le début du trimestre). Le coût de l'assurance Desjardins sera inclus à votre facture de frais de scolarité tant que vous n'aurez pas fourni la preuve de votre adhésion à la RAMQ.

Les enfants mineurs admissibles à la RAMQ seront aussi couverts rétroactivement. Pour les inscrire, remplissez le formulaire sur le [site de la RAMQ](#).

Réclamation

D'abord, avant d'obtenir des soins, assurez-vous qu'ils sont couverts. Le tableau des soins couverts, plus bas, donne un aperçu général, mais il convient de vérifier, dans votre cas, lesquels seront vraiment [couverts par la RAMQ](#).

- Pour que la RAMQ soit facturée, il faut présenter la carte à l'hôpital ou dans la clinique de soins. Si vous n'avez pas la carte ou la lettre d'admissibilité, on devra vous facturer pour le moment.
- Il est possible, pour ceux qui reçoivent une facture, d'aller voir la facturation de l'établissement quand ils reçoivent leur preuve d'inscription, afin de faire annuler la facture.

ASSURANCE DESJARDINS

Peu importe le temps que vous prendrez pour vous inscrire, l'assurance Desjardins prend effet à la date ci-dessous, ou à votre date d'arrivée au Québec si elle survient après cette date :

- Le 15 août pour un début au trimestre d'automne;
- Le 15 décembre pour un début au trimestre d'hiver;
- Le 15 avril pour un début au trimestre d'été.

La prime d'assurance Desjardins, tel que vous le verrez sur votre facture de frais de scolarité, est de : 324 \$ par trimestre.

Inscription

Quelques semaines après votre inscription à l'INRS, vous recevrez du bureau du registraire le certificat d'assurance avec le numéro de certificat requis pour obtenir votre [carte de paiement](#) de l'assurance Desjardins. Le numéro de certificat est Q178.

Pour vous inscrire :

Sur le web : Allez sur <http://www.desjardinsassurancevie.com/adherent> et cliquez sur Accéder aux services en ligne, puis sur Inscrivez-vous maintenant.

Sur appareil mobile : Téléchargez l'application Omni dans l'App Store ou Google Play puis inscrivez-vous.

Qui consulter pour plus d'information?

Vous avez la responsabilité de prendre connaissance de la brochure explicative de votre police d'assurance. Voir comment y [accéder en ligne](#).

Réclamation

Le contrat Q178 avec Desjardins Assurances couvre les cas qui seraient habituellement admissibles à la RAMQ pour un citoyen québécois. Ainsi, les chirurgies électives (non urgentes), par exemple, ne sont pas couvertes par ce régime collectif. En cas de doute, il convient de communiquer préalablement avec Desjardins pour vérifier si des frais médicaux donnés sont admissibles avant d'effectuer quelques démarches que ce soit. Cette mesure préventive évitera les mauvaises surprises!

Vous avez des questions sur votre couverture?

Desjardins - centre de contact avec la clientèle :
1 800 463-7843

Si vous n'avez pas la carte ou si la clinique consultée ne facture pas Desjardins, vous devrez payer la facture et réclamer auprès de Desjardins vous-mêmes. Par contre, comme les frais peuvent être importants dans certains cas, il est possible de prendre une entente de paiement avec la plupart des cliniques ou établissements.

Que faire pour réclamer?

Une fois inscrit (voir ci-dessus), consultez la section [Comment réclamer](#) sur le site de Desjardins.

ASEQ

L'assurance complémentaire ASEQ est automatiquement ajoutée à votre facture de frais de scolarité de l'automne et de l'hiver selon les volets auxquels vous avez droit. Voir le tableau Quelle assurance s'applique à vous et vos proches? au début de cette section. Si vous débutez l'été, l'assurance ASEQ commencera seulement à l'automne. Les frais ASEQ pour 2023-2024 sont les suivants :

SE RETIRER DU RÉGIME

La prime est facturée à l'automne et à l'hiver avec vos frais de scolarité.

Chaque année, lors du 1^{er} mois de votre 1^{er} trimestre d'inscription, vous pouvez vous retirer d'un volet ou des deux.

Détail des frais pour 2023-2024 :

Automne	Hiver
Santé : 58,32 \$	Santé : 116,63 \$
Dentaire : 72,68 \$	Dentaire : 145,36 \$

Vous pouvez effectuer un **retrait annuel**, auquel cas vous paierez de nouveau la prime l'automne suivant et pourrez vous retirer à nouveau durant le mois de septembre. Vous pouvez aussi effectuer un **retrait permanent**, auquel cas l'assurance ne sera plus ajoutée à votre facture durant toute la durée de vos études à l'INRS. **Dans tous les cas, si vous vous retirez, vous devez payer votre facture de frais de scolarité intégralement et vous recevrez un remboursement direct de l'ASEQ dans un délai de quelques semaines.**

Pour tout problème avec vos frais ASEQ ou pour activer votre couverture, consultez [GARE](#).

Pour toute question sur la couverture et la réclamation, [communiquez directement avec l'ASEQ](#).

FEINRS

La FEINRS (voir section 10) s'occupe du régime d'assurance collective avec l'ASEQ. Vous pouvez communiquer avec le ou la membre de l'exécutif qui vous représente auprès de l'ASEQ.

Inscription

Pour obtenir le code ASEQ et confirmer la couverture, rendez-vous sur [cette page](#) et entrez votre matricule étudiant INRS, tel que vous le trouverez dans votre profil IDÉ (en cliquant sur votre nom). Ne pas utiliser le code permanent du Ministère.

Pour toute question sur votre couverture ou sur les réclamations, voir les [documents d'information](#) sur le site et consultez l'item « Contactez-nous » tout au bas du menu de droite.

Pour inscrire des membres de votre famille, voir l'encadré ci-dessous.

Réclamation

Avant de recourir à des soins en vertu du régime d'assurance ASEQ, assurez-vous de [ce qui est couvert](#) selon le volet auquel vous souscrivez. Vous trouverez aussi sur le site de l'ASEQ, toute l'information nécessaire quant au processus de [réclamation](#).

COUVERTURES ACCESSIBLES POUR LES ENFANTS ET LES CONJOINT.E.S DES ÉTUDIANT.E.S ÉTRANGER.ÈRE.S

Assurance maladie et hospitalisation de base

Assurance Desjardins

- Les dépendants ne peuvent souscrire au régime collectif.
- Ils ont par contre accès à l'[assurance visiteurs de Desjardins](#).

Autres assurances

- Recherchez simplement en ligne « assurance maladie pour visiteurs au Canada ». Vous trouverez de nombreuses alternatives. En comparant, tenez compte du montant couvert, de ce qui est couvert, du montant de la franchise et des conditions particulières.

Assurance complémentaire ASEQ

Il est possible que votre conjoint.e et vos enfants aient accès à cette assurance complémentaire.

- L'inscription doit se faire directement auprès de l'ASEQ (sur [cette page web de l'ASEQ](#), voir menu de droite, section RETRAIT ET CHANGEMENT DE COUVERTURE, Inscrivez votre famille)
- Il y a une prime supplémentaire à payer directement à l'ASEQ.

Valeur de la prime supplémentaire :

1 dépendant = même prime que l'étudiant.e
2 dépendants ou plus = 2 fois la prime de l'étudiant.e

TYPES DE SOINS COUVERTS, SELON LE RÉGIME D'ASSURANCE

Ce tableau est présenté à titre indicatif. Les soins couverts peuvent varier dans le temps et les éléments couverts peuvent également varier selon le cas. Pour un avis plus précis sur la couverture, consultez votre police d'assurance ou communiquez avec votre assureur.

Types de soins couverts	Assurance maladie et hospitalisation (obligatoire)			ASEQ	
	RAMQ santé	RAMQ médicaments	Desjardins	ASEQ dentaire	ASEQ santé
Consultation médicale	X		X		
Spécialistes couverts par la RAMQ	X		X		
Spécialistes non couverts par la RAMQ (physiothérapeute, psychologue, etc.)			X		X
Hospitalisation	X		X		
Médicaments		X	X		
Examen de la vue			X		X
Lunettes et verres de contact					X
Maternité	X		X		
Ambulance			X		X
Assurance voyage hors Québec			X		X
Soins dentaires de base				X	
Programme mieux-être (santé mentale et bien-être)				X	
Télémédecine			X	X	X

ACCÈS AUX SOINS DE SANTÉ PHYSIQUES

PROBLÈMES DE SANTÉ NON URGENTS ET URGENCES MINEURES

Le système de santé au Québec est public, mais il existe aussi des cliniques privées. Les hôpitaux et les urgences sont accessibles à tous et les soins seront généralement couverts par votre assurance maladie et hospitalisation. Par contre, certaines cliniques médicales ne sont accessibles que pour les personnes couvertes par la RAMQ.

Pour les problèmes mineurs, vous trouverez ci-dessous quelques ressources accessibles à toutes et tous. L'accessibilité aux services d'urgences est également universelle.

PROBLÈMES DE SANTÉ MINEURS

Service Info-Santé

Vous pouvez bénéficier des conseils d'une infirmière ou d'un infirmier gratuitement. Vous avez de la fièvre, des démangeaisons ou des ou des symptômes qui se prolongent et vous demander quoi faire et s'il faut consulter un médecin?

Composez le 8-1-1 / disponible 24 h sur 24 / 7 j sur 7

Pharmacies

Votre pharmacienne ou votre pharmacien peut vous renseigner sur les médicaments appropriés pour soigner vos problèmes mineurs de santé. Les pharmacies offrent également certains services de vaccination ou de consultation. Consultez le site Web de votre pharmacie.

URGENCES MAJEURES

Si vous, ou votre entourage ne nécessitez des soins rapides, vous pouvez vous rendre au service des urgences de l'hôpital le plus près de chez vous. Les urgences sont ouvertes toute l'année, 24h sur 24. Elles sont généralement surchargées alors n'y ayez recours que si c'est vraiment nécessaire. Avant de vous rendre à l'urgence, si vous pouvez vous déplacer facilement, choisissez l'endroit le moins achalandé en consultant le taux d'occupation en temps réel sur le site suivant : <https://www.indexsante.ca/urgences/>

- Médecins, ambulances, pompiers, police : 911 (dans la plupart des régions du Québec) / sinon, faites le 0.
- Centre antipoison du Québec : 1 800 463-5060
- Info-crime Québec : 1 800 711-1800
- Centres de crise: <https://www.centredecrise.ca/>
- Centres de prévention du suicide: <https://www.aqps.info/besoin-aide-urgente/liste-centres-prevention-suicide.html> 1-866-appelle (277-3553)

14

VOS DROITS ET RESPONSABILITÉS

EN TANT QUE MEMBRE DE LA COMMUNAUTÉ UNIVERSITAIRE DE L'INRS, CERTAINS **DOCUMENTS NORMATIFS** VISENT À VOUS ASSURER UN MILIEU DE VIE ET DE TRAVAIL ADÉQUAT. CES RÈGLEMENTS, NORMES ET POLITIQUES VOUS PROTÈGENT ET VOUS IMPOSENT CERTAINS CODES DE CONDUITE. VOICI CERTAINS ASPECTS QUI VOUS TOUCHENT PLUS DIRECTEMENT.

DROITS ET RESPONSABILITÉS DES ÉTUDIANTES ET ÉTUDIANTS

Par la **Déclaration des droits et responsabilités des étudiantes et étudiants**, l'INRS réaffirme son engagement auprès de sa communauté d'offrir un milieu d'études, de recherche et de travail sain et sécuritaire favorisant la réussite.

La Déclaration couvre les sujets suivants :

- Le droit à une formation universitaire de qualité
- Le droit à un encadrement de qualité
- Le droit à l'information et à la protection des renseignements personnels
- Le droit à la propriété intellectuelle
- Le droit de participer à la vie associative
- Le droit à un milieu de formation de qualité
- Le droit à une formation universitaire en français
- Responsabilités des membres de la communauté étudiante

PLAGIAT

Que vous prépariez un travail scolaire, un article scientifique ou votre mémoire ou thèse, vous avez la responsabilité d'éviter le plagiat. L'INRS vérifie vos textes et ne tolère pas le plagiat (voir article 11.12 du **Règlement sur les études supérieures**). L'INRS met à la disposition des étudiantes et étudiants un outil de détection du plagiat nommé **iThenticate**. Il est ainsi possible de vérifier l'originalité de vos textes avant de les soumettre. Pour une formation ou obtenir un accès, adressez-vous à sdis@inrs.ca.

RÈGLEMENT SUR LES ÉTUDES SUPÉRIEURES

Le **Règlement sur les études supérieures** couvre essentiellement :

- La gestion des études
- Les programmes, les cours et les activités de recherche
- L'encadrement
- L'admission et l'inscription
- L'évaluation et la délivrance des diplômes

ENCADREMENT

Le règlement énonce notamment les règles et pratiques entourant l'encadrement des études supérieures.

HARCÈLEMENT PSYCHOLOGIQUE ET VIOLENCES À CARACTÈRE SEXUEL

Consultez le site de l'INRS sur le **harcèlement psychologique et les violences à caractère sexuel**. Il clarifie les concepts, vous explique comment agir et vous suggère des ressources. Voir aussi :

- **[Politique contre le harcèlement, la discrimination et l'incivilité](#)**
- **[Politique contre les violences à caractère sexuel](#)**

CODE D'ÉTHIQUE

Veuillez consulter la page Web sur le **code d'éthique**.

ASPECTS COUVERTS PAR LE CODE D'ÉTHIQUE

- Respect des personnes
- Utilisation des biens de l'INRS
- Respect des lois
- Confidentialité
- Respect de l'établissement
- Conflit d'intérêts

POLITIQUE LINGUISTIQUE

[La politique linguistique de l'INRS](#) vise à valoriser l'emploi d'un français de qualité de manière à prévenir l'appauvrissement de l'expression en français de la pensée scientifique. Elle a également comme objectif de promouvoir et d'assurer l'emploi du français, conformément aux exigences de la Charte de la langue française.

INTÉGRITÉ EN RECHERCHE

[La Politique d'intégrité en recherche de l'INRS](#) vise à favoriser la conduite responsable de la recherche. Elle signifie notamment que vous devez faire des études honnêtes et sérieuses, faire une analyse rigoureuse, vous engager à diffuser les résultats de la recherche et appliquer les normes professionnelles. Consultez le [Guide de l'étudiant sur l'intégrité en recherche](#).

POLITIQUE EN SANTÉ MENTALE ÉTUDIANTE

[La politique en santé mentale étudiante de l'INRS](#) (à venir à l'automne 2023) s'inscrit dans le Plan d'action sur la santé mentale étudiante (PASME) 2021-2026, adopté par le ministère de l'Enseignement supérieur. Elle vise à démontrer la volonté de notre établissement d'assurer collectivement un milieu de vie et d'étude sain, sécuritaire, inclusif, bienveillant et propice à une santé mentale étudiante florissante.

POLITIQUE SUR LA LIBERTÉ ACADÉMIQUE

[La Politique sur la liberté académique dans le milieu universitaire](#) vise à reconnaître, promouvoir et protéger la Liberté académique afin de soutenir la mission de l'INRS. Elle reconnaît entre autres que des idées et des sujets susceptibles de choquer soient abordés à l'occasion d'une activité qui contribue à la mission universitaire. Elle statue que de telles activités n'ont pas besoin d'être précédées d'un avertissement lorsqu'elles comportent un tel contenu.

PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE

[La Politique sur la propriété intellectuelle](#) établit les principes et les règles qui régissent les rapports entre les membres de la communauté universitaire et l'INRS en matière de propriété intellectuelle et a notamment pour objectifs de préciser selon quels principes s'effectue la valorisation des droits des auteurs et autrices et des inventeurs et inventrices. Consultez aussi le [Guide sur les droits d'auteur](#).

PROTECTEUR UNIVERSITAIRE

À titre de membre de la communauté universitaire, vous pouvez porter à l'attention du [Protecteur universitaire](#) toute situation où vous jugez que vos droits n'ont pas été respectés.

Le protecteur universitaire agit en toute indépendance.



15 LA SYNTHÈSE

LA SYNTHÈSE EST UN JOURNAL DE VULGARISATION SCIENTIFIQUE QUI DÉMOCRATISE TOUTES LES RECHERCHES ÉTUDIANTES MENÉES À L'INRS, DES BACTÉRIES AUX CANCERS, EN PASSANT PAR L'HYDROLOGIE ET LES SOURCES D'ÉNERGIE DURABLES, JUSQU'AUX ENJEUX DE SOCIÉTÉ.

Les étudiantes et étudiants y présentent en termes vulgarisés leurs projets de maîtrise et de doctorat. Les articles sont illustrés avec des photos et de courtes bandes dessinées. Ils sont publiés en français et en anglais, et s'adressent aux pairs comme au grand public. Le rythme de publication est de trois à quatre numéros de La Synthèse par année.

POUR NE RIEN MANQUER DE LA SYNTHÈSE :

Visiter le [site Web](#)

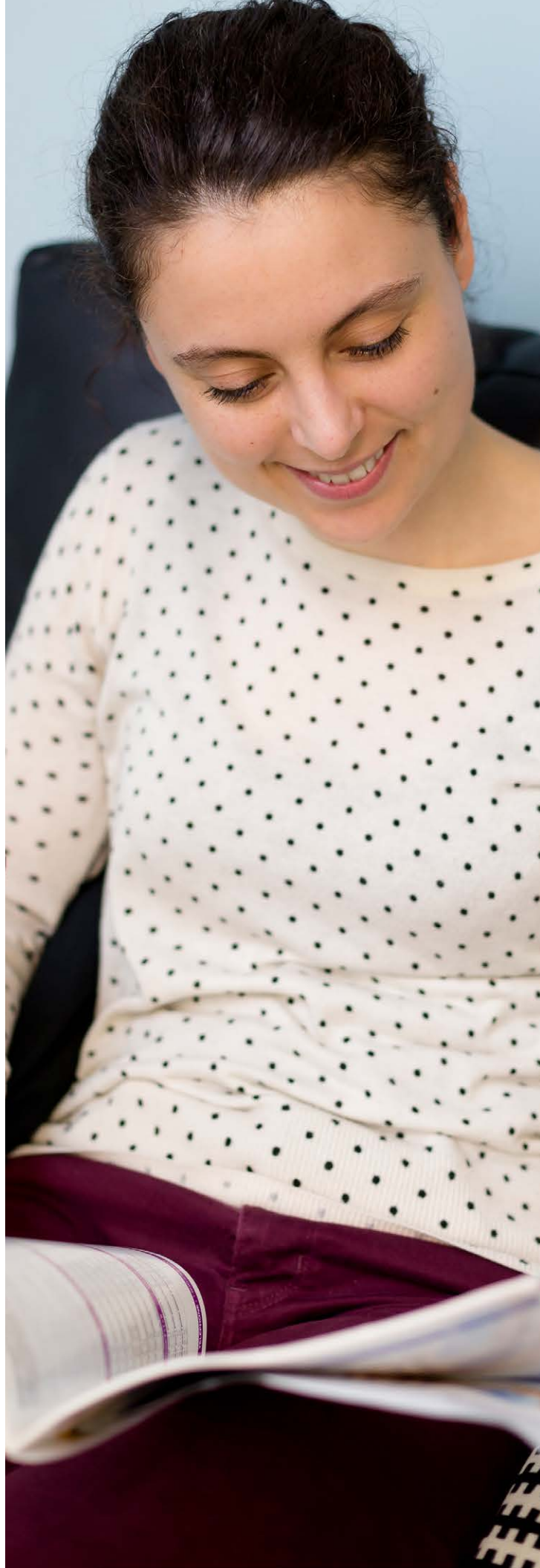
Suivre sur [Facebook](#)

Suivre sur [Twitter](#)

Suivre sur [Instagram](#)

PORTRAITS DE LA RECHERCHE ÉTUDIANTE

La recherche étudiante est également mise en valeur sur le site Web de l'INRS. Dans la section **Actualités**, cliquer sur *Catégories* et cocher *Ma recherche en série*.



**IN
RS**

INNOVER
PAR LA
RECHERCHE