

SOMMAIRE

- 01 TON PROJET
- 02 TON ARGENT
- 03 TON EMPLOI
- 04 TES DOCUMENTS
- 05 TON DÉPART
- 06 TON ARRIVÉE

LA CHECKLIST CANADA 2026

*27 actions concrètes à cocher pour préparer ton
départ et ton installation au Canada.*

INTRODUCTION

LA CHECKLIST QUE J'AURAIS AIMÉ AVOIR.

Quand je suis arrivé au Canada en 2021, j'aurais aimé avoir une simple checklist qui me dise : fais ça, puis ça, puis ça.

J'ai donc créé celle que j'aurais aimé recevoir avant mon départ.

L'objectif n'est pas de tout savoir avant de partir.
L'objectif est de savoir où tu en es, ce qu'il te manque et quelle est ta prochaine action.

— Souf

Tu n'as pas besoin de tout savoir. Tu dois savoir quoi faire ensuite.

COMMENT UTILISER CETTE CHECKLIST

Coche uniquement ce qui est réellement fait.

Certaines étapes comportent la mention ACTION PACK : cela signifie qu'un template, un calculateur ou un outil prêt à l'emploi existe pour cette étape dans le Canada Action Pack.

↳ OUTIL : CALCULATEUR BUDGET — CANADA ACTION PACK



VANCOUVER, COLOMBIE-BRITANNIQUE

27

 ACTIONS

LES 6 ÉTAPES

01 TON PROJET

02 TON ARGENT

03 TON EMPLOI

04 TES DOCUMENTS

05 TON DÉPART

06 TON ARRIVÉE

01 TON PROJET

Avant les démarches, il y a une direction. Elle se choisit maintenant.

☐ 01 J'ai défini mon objectif : travailler, étudier, voyager ou m'installer.

☐ 02 J'ai choisi la province et la ville que je vise en priorité.

☐ 03 J'ai vérifié sur les sources officielles canadiennes quelles options correspondent à ma situation.

☐ 04 J'ai vérifié les conditions liées à mon statut avant de travailler ou d'étudier au Canada.

☐ 05 J'ai fixé une période de départ réaliste.

02 TON ARGENT

Le Canada ne coûte pas cher. C'est le début qui coûte cher.

☐ 06 J'ai calculé combien me coûtera mon installation.

↳ OUTIL : CALCULATEUR BUDGET

☐ 07 J'ai estimé mon coût de vie mensuel dans ma future ville.

↳ OUTIL : CALCULATEUR BUDGET

☐ 08 J'ai prévu une réserve financière pour mes premiers mois.

↳ OUTIL : CALCULATEUR BUDGET

☐ 09 J'ai vérifié les coûts à prévoir dès l'arrivée : logement temporaire, transport, téléphone, nourriture.

↳ OUTIL : CALCULATEUR BUDGET

↳ LES OUTILS MENTIONNÉS SUR CETTE PAGE SONT INCLUS DANS LE CANADA ACTION PACK

03

TON EMPLOI

Le marché canadien ne lit pas ton CV comme la France.

-
- ☐ **10** J'ai créé un CV adapté au marché canadien.
↳ OUTIL : TEMPLATE CV CANADIEN
-
- ☐ **11** J'ai mis à jour mon profil LinkedIn pour ma recherche au Canada.
↳ OUTIL : KIT LINKEDIN
-
- ☐ **12** J'ai identifié au moins 20 entreprises qui recrutent dans mon domaine.
↳ OUTIL : TRACKER EMPLOI
-
- ☐ **13** J'ai créé des alertes emploi pour les postes qui m'intéressent.
↳ OUTIL : TRACKER EMPLOI
-
- ☐ **14** J'ai préparé une présentation de 30 secondes de mon profil professionnel.
↳ OUTIL : KIT EMPLOI
-
- ☐ **15** J'ai commencé à contacter des professionnels ou recruteurs de mon secteur.
↳ OUTIL : MESSAGES PRÊTS À ENVOYER

↳ LES OUTILS MENTIONNÉS SUR CETTE PAGE SONT INCLUS DANS LE CANADA ACTION PACK

04 TES DOCUMENTS

Ce que tu n'as pas préparé avant, tu le chercheras à 8 000 km.

☐ 16 Mon passeport couvre suffisamment ma période de voyage prévue.

☐ 17 J'ai sauvegardé une copie numérique de mes documents importants.

☐ 18 J'ai regroupé diplômes, références professionnelles et documents utiles à ma recherche d'emploi.

☐ 19 J'ai vérifié si mon métier nécessite une licence, une certification ou une reconnaissance particulière au Canada.

05 TON DÉPART

Les premières semaines décident souvent du reste.

- ☐ 20 J'ai organisé mon hébergement pour mes premières semaines.

↳ OUTIL : KIT LOGEMENT

- ☐ 21 J'ai vérifié mes besoins en assurance pour mon séjour.

- ☐ 22 J'ai préparé une solution pour accéder à mon argent dès mon arrivée.

- ☐ 23 J'ai préparé les documents nécessaires à mon voyage et à mon entrée au Canada.

↳ LES OUTILS MENTIONNÉS SUR CETTE PAGE SONT INCLUS DANS LE CANADA ACTION PACK

Le plus dur n'est pas de partir. C'est de s'organiser pour partir.

06

TON ARRIVÉE

Arriver est une chose. S'installer en est une autre.

- ☐ 24 Je sais quelles démarches administratives je devrai effectuer après mon arrivée.

↳ OUTIL : PLAN D'ARRIVÉE

- ☐ 25 J'ai prévu comment obtenir téléphone, banque et moyens de transport rapidement.

↳ OUTIL : KIT PREMIÈRE SEMAINE

- ☐ 26 Je connais les quartiers où je souhaite commencer ma recherche de logement.

↳ OUTIL : KIT LOGEMENT

- ☐ 27 J'ai préparé mon plan d'action pour mes 30 premiers jours au Canada.

↳ OUTIL : PLAN 30 JOURS

↳ LES OUTILS MENTIONNÉS SUR CETTE PAGE SONT INCLUS DANS LE CANADA ACTION PACK

CHECKLIST COMPLÈTE

27 / 27

TON PROJET CANADA EST LANCÉ.

Tu sais maintenant quoi faire.

La prochaine étape, c'est de passer à l'action.



L'ÉTAPE SUIVANTE

TU SAIS QUOI FAIRE. VOICI MAINTENANT LES OUTILS POUR LE FAIRE.

CANADA ACTION PACK

79 €

PRIX UNIQUE — ACCÈS IMMÉDIAT

01 PLAN CANADA EXPRESS*Le guide complet Souf DNA.***02 CV CANADIEN***Template, exemple et checklist.***03 LINKEDIN & EMPLOI***Optimisation et messages recruteurs.***04 CALCULATEUR BUDGET CANADA***Installation et coût de vie mensuel.***05 TRACKER DE CANDIDATURES***Le suivi complet de ta recherche.***06 KIT LOGEMENT***Recherche, dossier, premiers réflexes.***07 PLAN DE DÉPART 90 JOURS***Le rétroplanning avant le décollage.***08 MESSAGES PRÊTS À ENVOYER***Recruteurs, réseau, propriétaires.***09 KIT PREMIÈRE SEMAINE***Téléphone, banque, transport.***10 PLAN D'ACTION 30 JOURS***Tes trente premiers jours au Canada.**+ autres ressources.***DÉCOUVRIR LE CANADA ACTION PACK**

SOUFDNA.COM

*Le Canada ne changera pas ta vie tout seul.
Mais une décision peut le faire.*

— Souf

Cette checklist est un outil général de préparation et ne constitue pas un conseil juridique ou en immigration. Pour les règles de statut, d'admissibilité et d'entrée au Canada, consulte toujours les sources officielles du gouvernement du Canada ou un professionnel autorisé.