



L'EXPÉRIENCE MILITAIRE : un guide pour la famille

Canada

Trois points d'accès aux services

En personne :

Centre de ressources pour les familles des militaires /
Services aux familles des militaires OUTCAN



Par téléphone : 24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Ligne d'information pour les familles
1-800-866-4546 (Amérique du Nord)
00-800-771-17722 (Europe)

Par Courriel : LIF@ConnexionFAC.ca

En ligne : www.ConnexionFAC.ca

Renseignements importants

Renseignements sur le militaire en déploiement

Nom au complet : _____

Grade : _____

Numéro matricule : _____

Unité militaire d'appartenance : _____

Profession ou fonction : _____

Unité d'affectation, si elle diffère de l'unité d'appartenance : _____

Adresses lors du déploiement

Adresse postale : _____

Courriel : _____

Nom de la mission ou de l'opération militaire : _____

Numéros de téléphone importants

Nom : _____ Téléphone : _____

Nom : _____ Téléphone : _____

Personne-ressource du Centre de ressources pour les familles des militaires/
SFM OUTCAN :

Nom : _____ Téléphone : _____

Ligne d'information pour les familles 1-800-866-4546 (Amérique du Nord)
00-800-771-17722 (Europe)

Programme d'aide aux membres
des Forces canadiennes 1-800-268-7708

Notes

This image shows a single page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Table des matières

Mot des Services aux familles des militaires	7
Engagement des Forces armées canadiennes à l'endroit des familles	9
1 : La communauté militaire et le mode de vie militaire	11
Les Forces armées canadiennes	11
Les familles des militaires	20
Le mode de vie militaire	20
Risques	21
2 : Points d'accès aux services pour les familles	23
Programme de services aux familles des militaires	24
Centres de ressources pour les familles des militaires	26
www.ConnexionFAC.ca	27
Ligne d'information pour les familles	28
3 : Déploiements et absences	31
Déploiements	31
Séparation de la famille	33
Cycle émotionnel du déploiement	34
Réunion de la famille	40
Faire face au stress lié au déploiement	43
Liste de vérification avant un déploiement	45
Communication au cours d'un déploiement	49
4 : Santé et bien-être	55
Soins de santé	56
Programme de promotion de la santé Énergiser les Forces	56
Santé mentale et bien-être social	57
Soutien aux militaires malades ou blessés	58
Services de transition	60
Bien-être spirituel et religieux	61
Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes	62
Services de deuil du Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes	62
Soutien social aux blessés de stress opérationnel	63
ESPOIR	64
Police militaire : Programme d'assistance aux victimes	64

5 :	Éducation et emploi	65
	Éducation	65
	Emploi du conjoint	67
6 :	Avantages sociaux et services de soutien	69
	Rémunération et avantages sociaux	69
	Soins médicaux et dentaires	70
	Questions d'ordre juridique (procurations)	71
	Services de garde lors de situations difficiles	72
	Plan de garde familiale	72
	Plan de garde d'urgence des CRFM	72
	Services de garde en cas d'urgence	73
	Services de garde en cas d'urgence du PSFM	74
7 :	Services de bien-être et moral des Forces canadiennes	77
	Répertoire des services de bien-être et de maintien du moral	78
	CANEX	79
	Programme de reconnaissance des Forces canadiennes	79
	Carte UneFC	80
	Services bancaires pour la communauté de la Défense canadienne	80
	Programmes de soutien du personnel	81
	Services de la Financière SISIP	84
	Fonds du programme Appuyons nos troupes	85
8:	Ressources utiles	87
	Glossaire des acronymes et abréviations	89
	Centres de ressources pour les familles des militaires au Canada	93
	Services aux familles des militaires aux États-Unis	97
	Services aux familles des militaires en Europe	98
	Liens utiles	101

Mot des Services aux familles des militaires



Le document *L'expérience militaire : un guide pour la famille* est conçu tout particulièrement pour les familles des militaires d'aujourd'hui qui doivent composer avec les défis découlant des déménagements fréquents, des séparations et des risques tout en tenant compte de la santé et du bien-être de tous leurs membres. Il s'adresse aux conjoints, partenaires, parents, grands-parents, frères et sœurs et enfants de membres des Forces armées canadiennes (FAC). Il contient un aperçu des ressources qui vous aideront à vous préparer au mode de vie militaire. Ces renseignements seront utiles aux familles qui se sont récemment jointes à la communauté militaire, à celles qui s'apprentent à déménager ou à vivre un déploiement, et à celles dont un militaire est en voie de quitter les Forces armées canadiennes. Les renseignements au sujet des programmes et services, les coordonnées des personnes-ressources et les conseils pratiques sont présentés pour une consultation facile et seront une référence utile.

Vous savez mieux que quiconque que le service au sein des Forces armées canadiennes comprend des obligations et responsabilités qui touchent toute la famille. Les Services aux familles des militaires (SFM) font en sorte que la communauté des familles des militaires est bien appuyée. Ce soutien est offert par le biais du Programme de services aux familles des militaires (PSFM), en partenariat avec les Centres de ressources pour les familles des militaires (CRFM) de chaque emplacement, et par des points de service aux États-Unis et en Europe.

Les équipes des Services aux familles des militaires, la chaîne de commandement et les Centres de ressources pour les familles des militaires sont avant tout au service des familles. Les Centres de ressources pour les familles des militaires et les Services aux familles des militaires à l'étranger sont ouverts à tous les membres de votre famille.

Pour en savoir plus, consultez le site (www.ConnexionFAC.ca) ou appelez la Ligne d'information pour les familles au 1-800-866-4546 en Amérique du Nord ou au 00-800-771-17722 en Europe.

Merci de votre soutien et de votre dévouement à l'endroit des Forces armées canadiennes.



Les Services aux familles des militaires

Engagement des Forces armées canadiennes à l'endroit des familles



Engagement des Forces armées canadiennes à l'endroit des familles

*Nous sommes conscients de la contribution
importante des familles à l'efficacité
opérationnelle des Forces armées canadiennes
et nous reconnaissons la nature unique
du mode de vie militaire. Nous honorons
la résilience des familles et rendons
hommage aux sacrifices qu'elles font
pour soutenir le Canada. Nous promettons
de travailler en partenariat avec les
familles et les communautés dans
lesquelles elles vivent. Nous nous
engageons à améliorer le mode
de vie militaire.*





1

La communauté militaire et le mode de vie militaire

Les Forces armées canadiennes

Une carrière au sein des Forces armées canadiennes constitue un engagement à protéger et à servir le Canada. Les militaires défendent les Canadiens et les intérêts du Canada, chez nous comme à l'étranger. Ce faisant, ils s'exposent à des risques importants et font preuve d'abnégation, de dévouement et d'un grand sens du devoir. Les militaires doivent donc compter sur un soutien tout aussi important de la part de leur famille et de leurs proches.

Les Forces armées canadiennes comprennent trois éléments opérationnels principaux (air, terre et mer) et se composent de quatre groupes clés :

- La Marine royale canadienne
- L'Armée canadienne
- L'Aviation royale canadienne
- Le Commandement des Forces d'opérations spéciales du Canada

Une carrière au sein des Forces armées canadiennes n'est à nulle autre pareille. Il s'agit d'une profession des armes où une formation continue est nécessaire pour acquérir et perfectionner des habiletés de combat et d'appui tactique. Les fonctions exercées par les militaires ne se retrouvent pas à l'extérieur des Forces armées canadiennes. C'est pourquoi tous les militaires suivent une instruction de base. Au fil des ans, la progression dans le rang est le fruit de l'expérience. Le personnel militaire reçoit une formation poussée : les militaires se perfectionnent et acquièrent du savoir tout au long de leur carrière.

La formation continue est une condition de service dans les Forces armées canadiennes. Au cours des périodes de formation, les militaires doivent quitter leur foyer et leur famille.

Depuis plus de 60 ans, les Forces armées canadiennes appuient activement les familles des militaires. Cette riche tradition s'exprime par l'Engagement des Forces armées canadiennes à l'endroit des familles, qui reconnaît le lien complexe entre une famille saine et un guerrier au sommet de son art, et qui souligne l'obligation morale des Forces armées canadiennes à soutenir les familles qui épaulent les hommes et les femmes en uniforme.

Force régulière et Force de réserve

Les membres des Forces armées canadiennes font soit partie de la Force régulière ou de la Force de réserve (réservistes). Les membres de la Force régulière sont des militaires à temps plein. Ils peuvent faire l'objet d'une réinstallation ou recevoir l'ordre de participer à un déploiement opérationnel en tout temps au cours de leur carrière. De leur côté, les réservistes ont choisi de servir au sein des Forces armées canadiennes à temps partiel, souvent en soirée ou la fin de semaine. Les réservistes peuvent seulement faire l'objet d'un déploiement ou d'une réinstallation s'ils se portent volontaires.

Force régulière

La Force régulière œuvre à temps plein pour protéger le Canada, défendre l'Amérique du Nord en collaboration avec les États-Unis et maintenir la paix et la sécurité mondiale. Les membres de la Force régulière sont prêts à intervenir en tout temps en cas de crise ou de menace au Canada ou à l'étranger.

En tant que membres à temps plein des Forces armées canadiennes, ils touchent un salaire concurrentiel, reçoivent un soutien constant pour faire progresser leur carrière et peuvent avoir l'occasion de voyager dans le monde entier. Les membres de la Force régulière jouissent d'une gamme complète d'avantages, dont des régimes de soins de santé et de soins dentaires, des possibilités d'éducation et de formation, des congés généreux, et un régime de retraite solide.

Les familles des membres de la Force régulière profitent de nombreux services et programmes. Les coordonnées des points d'accès aux services se trouvent dans la section 2.

Force de réserve

Le rôle de la Force de réserve est d'augmenter, de maintenir et de soutenir la Force régulière, au pays et à l'étranger. Certains réservistes sont à temps plein au sein des Forces armées canadiennes, alors que d'autres ayant des carrières à temps plein au civil ou étant des étudiants servent à temps partiel. Ces militaires peuvent être en service quelques soirs par semaine ou les fins de semaine à des endroits à proximité de leur domicile. Plus de 100 communautés à travers le pays possèdent une unité de réservistes. Dans l'éventualité d'une crise ou de menaces, on peut demander aux réservistes de participer à temps plein à une mission au Canada ou à l'étranger, mais les réservistes ont toujours le choix d'accepter ou de refuser de participer à une telle mission.

Les réservistes occupent des fonctions qui s'apparentent à celles des membres de la Force régulière. Les trois éléments des Forces armées canadiennes comptent des réservistes. La structure des grades est la même que pour la Force régulière. Les réservistes reçoivent une formation équivalente à celle de leurs homologues de la Force régulière et ils peuvent occuper les mêmes fonctions.

Au même titre que les familles des membres de la Force régulière, celles des réservistes peuvent avoir besoin d'information, de ressources et de soutien, particulièrement lors d'un déploiement ou d'une autre absence. Les coordonnées des points d'accès aux services se trouvent dans la section 2.

Les familles des réservistes ont accès à toutes les ressources mandatées du Programme des services aux familles des militaires. À cela peuvent s'ajouter des activités ou programmes ponctuels au cours d'une absence prolongée de membres de la Force régulière. Dans bien des cas, les familles des réservistes n'habitent pas à proximité de la base ou de l'escadre et ne sont donc pas en mesure de participer aux programmes et activités sur place. Des activités de prise de contact et des initiatives dans la communauté peuvent offrir un soutien additionnel à ces familles. Vous pouvez obtenir plus d'information en consultant votre Centre de ressources pour les familles des militaires, la Ligne d'information pour les familles (1-800-866-4546) ou le site (www.ConnexionFAC.ca). L'unité de réserve peut également fournir des renseignements sur les services destinés aux familles.

Formation

La formation prépare les militaires à exercer la profession des armes et à relever les défis associés aux opérations des Forces armées canadiennes. Ces dernières fournissent une formation approfondie pour que les militaires disposent des connaissances, compétences et habiletés requises pour bien s'acquitter de leurs fonctions.



L'instruction de base est une introduction à la formation militaire. Les recrues y acquièrent des connaissances communes à tous les métiers et éléments. L'instruction de base est axée sur la préparation physique et mentale ainsi que sur les valeurs militaires fondamentales.

L'instruction de base n'est qu'un début. Les membres des Forces armées canadiennes participent à de la formation individuelle et collective tout au long de leur carrière.

Les Forces armées canadiennes sont déterminées à appuyer le perfectionnement professionnel continu des membres. Il s'agit d'une responsabilité commune des militaires et de leur commandant.

Durée du service

Les recrues qui s'enrôlent dans les Forces armées canadiennes doivent prendre un engagement, connu sous le nom de conditions de service. Il existe trois catégories de conditions de service :

- 1. Engagement initial de durée variable**

À leur enrôlement au sein des Forces armées canadiennes, les membres de la Force régulière signent un engagement initial de durée variable. La durée de cet engagement varie de trois à neuf ans, sans compter la formation ou la scolarité subventionnée. La durée dépend des besoins du groupe professionnel militaire et de la durée de l'instruction exigée.

- 2. Engagement de durée indéterminée**

À la fin de l'engagement initial de durée variable, les militaires qui poursuivent leur carrière militaire prennent un engagement de durée indéterminée (ou service militaire continu). L'engagement de durée indéterminée prend fin lors de la libération du militaire ou au plus tard le jour de son 60^e anniversaire de naissance.

- 3. Engagement de durée intermédiaire de 25 ans**

L'engagement de durée intermédiaire est une période de 25 ans de service continu dans la Force régulière. Cette période est suivie d'un engagement de durée indéterminée, qui se termine lors de la libération du militaire.

Réinstallation et affectation

À la fin de sa formation initiale, le militaire est prêt à entrer en service. On lui donne une affectation qui correspond à ses compétences et aux exigences du service. Dans la mesure du possible, les Forces armées canadiennes s'emploient à affecter le membre à l'endroit de son choix. Toutefois, la décision dépend avant tout de l'endroit où les compétences du militaire seront les mieux mises à profit. La durée des affectations dépend du groupe professionnel et du grade. Les militaires de la Force régulière peuvent s'attendre à déménager à intervalles de quelques années.

Au fil de leur carrière, les membres des Forces armées canadiennes peuvent servir dans plusieurs régions du Canada et ailleurs dans le monde. Les affectations sont établies pour une variété de raisons : promotion, formation, poste prioritaire à pourvoir, perfectionnement et acquisition d'expérience. Les déménagements associés à une affectation sont payés par les Forces armées

canadiennes et coordonnés par un service de réinstallation distinct, conformément aux politiques sur la rémunération et les avantages sociaux. Pour plus d'information, consultez la page Politiques et normes (www.forces.gc.ca/fr/a-propos-politiques-normes/index.page).

Dans certaines circonstances, les militaires peuvent demander une affectation à un lieu particulier pour des motifs personnels, notamment afin de permettre à la famille de se rapprocher d'un proche malade, d'avoir



accès à des services médicaux ou spécialisés, de répondre à des besoins particuliers en matière d'éducation, ou d'assurer son bien-être et sa stabilité. Il n'y a aucune garantie qu'une telle demande soit approuvée.

On demande périodiquement aux militaires d'indiquer leurs préférences en ce qui concerne les affectations. Les militaires peuvent modifier leurs préférences en tout temps, selon leur situation personnelle. Cette information est prise en charge par un gestionnaire des carrières, dont le rôle est de coordonner les aspects clés de la carrière du militaire, y compris les affectations et l'inscription à des cours.

En moyenne, les militaires occupent une fonction de trois à cinq ans. Toutefois, une nouvelle affectation n'entraîne pas nécessairement un déménagement. Les principales bases, escadres et unités comptent une variété de postes. Dans certains cas, il est possible d'y obtenir une nouvelle affectation sans avoir à déménager.

Les affectations peuvent entraîner des difficultés pour les familles, puisque les conjoints et partenaires des militaires ainsi que les enfants doivent obtenir de nouveaux services communautaires à la suite de chaque déménagement. Un membre des Forces armées canadiennes peut invoquer certains facteurs, dont l'emploi du conjoint, l'éducation des enfants ou des problèmes médicaux dans la famille, pour demander qu'une affectation soit reportée ou que la famille ne l'accompagne pas lors de son affectation. En vertu de la politique de restriction imposée, les militaires peuvent obtenir l'autorisation d'occuper leurs nouvelles fonctions sans être accompagnés de leur famille.

Restriction imposée

En général, la famille d'un membre des Forces armées canadiennes l'accompagne lors d'une réinstallation. Dans certaines circonstances, un militaire peut participer à une affectation sans sa famille. La politique de restriction imposée offre au militaire la possibilité de se rendre à son nouveau lieu de service sans être accompagné de sa famille.

Les demandes de restriction imposée peuvent être approuvées pour une variété de motifs. Ces motifs incluent les suivants (la liste n'est pas exhaustive) :

- **Questions familiales** : la famille serait déracinée à un autre moment que la période annuelle des affectations
- **Éducation** : le déménagement aurait lieu pendant l'année scolaire ou pendant une période d'études secondaires
- **Finances** : la famille serait en rupture de bail; la famille est incapable de louer ou de vendre son logement; le conjoint ne veut pas quitter son emploi actuel
- **Traitement médical ou dentaire** : un membre de la famille doit subir des traitements médicaux ou dentaires continus
- **Cours** : le militaire est affecté pour une formation
- **Avis d'affectation** : le militaire reçoit un préavis de moins de 90 jours avant le début de l'affectation
- **Retraite** : le militaire est à moins de deux ans de l'âge de la retraite obligatoire
- **Coût de la vie** : le militaire est affecté à un endroit où le coût de la vie est élevé

La restriction imposée est une solution à court terme pour trouver un équilibre entre les exigences du service militaire et les obligations familiales. Prendre la décision de laisser le militaire déménager à sa nouvelle affectation alors que la famille demeure sur place entraîne son lot de défis, comme la difficulté d'entretenir une relation à distance. Plusieurs facteurs doivent être pris en considération avant de demander une restriction imposée. La politique de restriction imposée atténue certaines perturbations associées à des réinstallations fréquentes, y compris en ce qui concerne l'emploi du conjoint, l'éducation des enfants et les soins médicaux des membres de la famille. La politique tient également compte des effets à long terme d'une longue séparation sur les membres de la famille.

Libération et retraite

Un militaire est libéré lorsqu'il quitte les Forces armées canadiennes avant la fin de ses conditions de service. Il peut s'agir d'une libération pour raisons médicales ou d'une libération volontaire. La libération peut aussi avoir lieu pour des motifs d'inconduite ou de service non satisfaisant. Le militaire n'a

pas droit à une annuité. Il reçoit plutôt un remboursement de ses cotisations au régime de retraite.

La retraite se prend lorsque les conditions de service sont remplies. Il y a deux temps identifiés pour la pension dans la carrière militaire. Le premier survient après 20 ans de service et le second, après 25 ans. Toutefois, un militaire peut travailler jusqu'à 60 ans, bien au-delà du 25^e anniversaire de service.

Le type de prestation de retraite lors d'une libération ou d'une retraite des Forces armées canadiennes varie selon votre âge et le nombre d'années de service ouvrant droit à une pension.

Les militaires à la retraite reçoivent un soutien du ministère des Anciens Combattants (www.ancienscombattants.gc.ca). Certains Centres de ressources pour les familles des militaires fournissent des programmes et services aux militaires libérés pour des raisons médicales, ainsi qu'à leur famille en transition à la vie de civile. Pour en savoir plus à ce sujet, consultez le Programme pour les familles des vétérans en ligne au (www.ConnexionFAC.ca.)



Les familles des militaires

Le portrait actuel des familles des militaires est fort différent de celui d'il y a quelques années à peine. Aujourd'hui, 80 % des familles des militaires habitent à l'extérieur des bases, comparativement au même pourcentage de familles qui vivaient sur les bases il y a plusieurs années. Ce changement apporte tout un lot de nouvelles réalités pour les familles, qui doivent faire la transition dans de nouvelles communautés à quelques années d'intervalle, d'une affectation à une autre. Les familles pouvaient compter sur une communauté très unie sur la base, mais elles doivent maintenant se tourner beaucoup plus vers la communauté civile. Cette réalité peut donner lieu à un désengagement au sein de la communauté militaire, à un manque d'information au sujet des programmes et services et à un sentiment d'isolement.

La structure de la famille canadienne et les normes sociales ont aussi connu des changements importants au fil des années. La dynamique familiale est toujours une considération lors de la mise au point de programmes et services pour les familles des militaires.

Le mode de vie militaire

Le mode de vie militaire englobe les absences fréquentes et les déploiements d'un militaire, qui peut être appelé à participer à des exercices de formation au pays ou à l'étranger. Ces absences et déploiements peuvent durer quelques jours, quelques semaines ou quelques mois selon les circonstances.

Dans ce contexte de déménagements, d'absences et de déploiements fréquents, les familles des militaires ont plusieurs problématiques : obtenir des services de garde, trouver un emploi pour le conjoint, poursuivre les études, et adoucir la transition lors des déménagements.



Le ministère de la Défense nationale (MDN) et les Forces armées canadiennes ont donné au Programme de services aux familles des militaires le mandat de faire en sorte que les familles soient bien appuyées et qu'elles puissent mener une vie enrichissante et stimulante, comparable à celle des autres familles canadiennes.

Risques

L'une des caractéristiques clés des familles des militaires est le risque associé à la profession des armes.

Les militaires s'exposent à des risques de blessure importants lorsqu'ils participent à de la formation continue et à des opérations de combat.

Les membres des Forces armées canadiennes sont pleinement conscients des risques associés aux milieux instables où ont lieu les déploiements opérationnels. La notion de risque, y compris la possibilité de blessures, de maladies permanentes ou de décès, est acceptée comme un principe fondamental de la profession des armes.

Contrairement à la croyance générale, ces risques ne sont pas restreints aux missions de combat comme en Afghanistan. La préparation en vue d'opérations de combat requiert une simulation intense et réelle avec des armes, des munitions chargées et des machines puissantes, et ce, dans tous les types de milieux, de conditions et de scénarios. Les militaires participent à un entraînement rigoureux pour renforcer leur endurance physique et mentale et se préparer au service en zone de guerre. Ces situations peuvent être dangereuses. Des blessures et des décès se produisent lors des entraînements malgré les nombreuses mesures de précaution et de sécurité en place.

Compte tenu de ces risques, il est d'autant plus important de soutenir adéquatement les militaires, les familles et l'ensemble de la communauté militaire.





2

Points d'accès aux services pour les familles

Les Services aux familles des militaires sont une division des Services de bien-être et moral des Forces canadiennes (SBMFC). Leur rôle est de surveiller et de gérer le soutien offert aux familles des militaires, notamment par l'entremise du Programme de services aux familles des militaires en finançant et en surveillant les Centres de ressources pour les familles des militaires, en offrant des services aux États-Unis et en Europe, le service Gestion de l'éducation des enfants, la Ligne d'information pour les familles, le site (www.ConnexionFAC.ca) et plus.



Programme de services aux familles des militaires

Le Programme de services aux familles des militaires a été développé pour répondre aux besoins identifiés des familles de militaires découlant des caractéristiques uniques du mode de vie militaire.

Cadre du Programme des services aux familles des militaires



Le Programme des services aux familles des militaires a été développé pour répondre aux besoins identifiés des familles des militaires qui découlent des caractéristiques uniques du mode de vie militaire.

Voici les programmes et services offerts : Information et éducation/sensibilisation

- Accueil et orientation
- Information
- Programmes d'éducation (rôle parental, psychopédagogique, déploiement, financier, etc.)
- Développement personnel

Aiguillage et soutien/services

- Soutien aux déploiements
- Programme pour les familles des vétérans
- Aiguillage vers des services communautaires
- Services d'aide à l'emploi
- Soutien à l'éducation
- Intégration communautaire
- Activités destinées aux enfants et aux jeunes
- Aiguillage en soins de santé
- Rayonnement
- Évaluations
- Service de garde occasionnel
- Transférabilité interprovinciale et internationale (spécialistes et éducateurs en besoins spéciaux)

Intervention

- Counseling (psychosocial, services de traitement en santé mentale, etc.)
- Services de garde en cas d'urgence
- Soutien en situation de crise
- Officier de liaison avec les familles

Notez que les programmes et services ne sont pas tous disponibles OUTCAN.

Il existe des occasions pour s'impliquer de façon significative dans la communauté militaire en étant bénévole auprès d'un Centre de ressources pour les familles des militaires ou des Services aux familles des militaires OUTCAN. Le bénévolat est une composante importante au succès du Programme de services aux familles des militaires.

L'accès au Programme de services aux familles des militaires est disponible aux personnes suivantes :

- le personnel des Forces armées canadiennes, de la Force régulière et de réserve, leurs parents, conjoints, partenaires, enfants et autres proches
- les employés civils des Fonds non publics et du ministère de la Défense nationale lors d'un déploiement avec les Forces armées canadiennes dans une zone de mission à l'étranger, leurs parents, conjoints, partenaires, enfants et membres de la famille à leur charge

- les membres de la famille et les proches d'un militaire canadien qui meurt pendant son service, et qui feront partie de la collectivité des familles de militaires à perpétuité

Les familles de militaires peuvent avoir accès aux renseignements, aux programmes et aux services par le biais de trois points d'accès :

- en personne à un Centre de ressources pour les familles des militaires ou un point de service des Services aux familles des militaires OUTCAN
- par téléphone en appelant la Ligne d'information pour les familles 1-800-866-4546 (Amérique du Nord) et 00-800-771-17722 (Europe)
- en ligne (www.ConnexionFAC.ca)

Il y a un rapport important entre la proximité relationnelle des membres de la famille par rapport aux militaires actifs et la mesure dans laquelle la vie militaire a des effets sur leurs vies familiales. Le soutien aux familles des militaires doit être plus résolument dirigé vers les familles les plus vulnérables et durement touchées, ce qui correspond invariablement à la famille immédiate vivant au sein du ménage du militaire actif, ainsi qu'aux parents du militaire. C'est pour cette raison que la majorité des services mettent l'accent sur les conjoints, les partenaires, les enfants et les parents.

L'admissibilité aux services de soutien pour les familles varie selon la condition de service d'un militaire. Pour les exigences relatives à l'admissibilité de services particuliers, appelez la Ligne d'information pour les familles au 1-800-866-4546 en Amérique du Nord, et au 00-800-771-17722 en Europe.

Centres de ressources pour les familles des militaires

Les Centres de ressources pour les familles des militaires offrent le Programme de services aux familles des militaires aux familles de militaires dans leur communauté. Ils le font en offrant des programmes et services pertinents qui valorisent et encouragent des individus et des familles forts et indépendants au sein des Forces armées canadiennes. Les familles affectées à l'extérieur du Canada peuvent recevoir des services qui répondent à leurs besoins particuliers alors qu'elles habitent à l'étranger.

Les Centres de ressources pour les familles des militaires sont des organismes indépendants et sans but lucratif, gouvernés par les familles et financés par

le gouvernement fédéral. Ils travaillent en partenariat avec les familles, les organismes communautaires locaux et divers paliers de gouvernement. Chaque Centre de ressources pour les familles des militaires est géré par un conseil d'administration composé de bénévoles, et majoritairement de membres civils des familles de militaires. Les membres du conseil d'administration sont élus par la communauté afin d'évaluer les besoins locaux, fixer les priorités et fournir un leadership à l'échelle locale.

Familles des militaires aux États-Unis et en Europe

Les Services aux familles des militaires soutiennent les familles de militaires canadiens affectés aux États-Unis et en Europe. Le Programme de services aux familles des militaires est offert directement aux familles des militaires canadiens par le biais du personnel des Services aux familles des militaires géographiquement dispersé à travers l'Europe et les États-Unis, communément appelé les Services aux familles des militaires OUTCAN. Ces personnes sont toutes des employés des fonds non publics au sein des SBMFC.

Des comités consultatifs sont établis pour s'assurer que la communauté est bien représentée lorsque des décisions sont prises. Ils contribuent à la planification, à la prestation et à l'évaluation des services aux familles des militaires. Le comité bénévole se compose d'au moins 51% de membres d'une famille dont le militaire est membre des Forces armées canadiennes à temps plein, et soutenu par le représentant d'un commandant.

Pour obtenir plus d'information au sujet des services offerts aux États-Unis et en Europe, visitez : (www.ConnexionFAC.ca).

www.ConnexionFAC.ca

Ce site Web fournit un accès en ligne à une panoplie d'information, de ressources et de services destinés et à propos des familles de militaires.

Il s'agit d'un portail vers tous les Centres de ressources pour les familles des militaires au Canada et les Services aux familles des militaires aux États-Unis et en Europe, ainsi qu'une source utile d'information au sujet de programmes et services particuliers qu'ils offrent.



Ligne d'information pour les familles

1-800-866-4546 (Amérique du Nord)

00-800-771-17722 (Europe)

LIF@ConnexionFAC.ca

La Ligne d'information pour les familles est un service bilingue offrant de l'information, du soutien, un aiguillage, un réconfort et une gestion en situation de crise à la collectivité des Forces armées canadiennes y compris les familles (immédiate et élargie), les militaires, les vétérans ainsi que la communauté militaire élargie (forte d'un million de membres). En appelant la Ligne d'information pour les familles, vous parlez à des professionnels empathiques et expérimentés qui sont bien renseignés au sujet de la collectivité des Forces armées canadiennes, des programmes, des services et tous autres renseignements généraux que vous aimeriez obtenir. Les conseillers peuvent également vous mettre en contact avec des ressources locales et nationales utiles, y compris votre Centre de ressources pour les familles des militaires ou le personnel des Services aux familles des militaires OUTCAN.

Les conseillers formés de la Ligne d'information pour les familles sont disponibles 24 heures sur 24 et sept jours sur sept, par téléphone ou par courriel afin de vous aider et répondre à vos questions concernant tout domaine et service liés au mode de vie militaire.

Votre identité et les renseignements divulgués ne seront pas partagés avec des tiers à l'extérieur du bureau de la Ligne d'information pour les familles à moins que la loi l'exige, ou à votre demande. Les conseillers de la Ligne d'information pour les familles doivent communiquer avec les autorités pertinentes s'ils ont des raisons de croire qu'une personne peut nuire à elle-même ou à d'autres, et dans tous les cas soupçonnés d'enfant maltraité. Le personnel de la Ligne d'information pour les familles doit se conformer aux dispositions de la Loi sur la protection des renseignements personnels du gouvernement fédéral qui traitent, en outre, de la collecte, de la conservation, de l'utilisation et de la communication des renseignements personnels.

#MaVoix

Par le biais de #MaVoix, les Services aux familles des militaires recueillent les commentaires des familles concernant les programmes et services par le biais du téléphone, des courriels, des médias sociaux, des télé/vidéoconférences ou des salles de réunions virtuelles. Mené par les Services aux familles des militaires, #MaVoix est un d'un forum ouvert à tous les membres d'une famille de militaire. Vos commentaires sont partagés avec d'autres fournisseurs de services et le leadership militaire, et utilisés pour adapter les programmes et les services. Toutes mesures prises à la suite de vos commentaires vous seront transmises. Chaque voix est importante – joignez-vous à la discussion et parlez de ce qui vous tient à cœur! Pour en apprendre davantage, visitez le site (www.ConnexionFAC.ca).



3

Déploiements et absences

Déploiements

Tout au long de leur carrière et pour toutes sortes de raisons, les membres des Forces armées canadiennes sont appelés à participer à des opérations loin de leur famille pour des périodes plus ou moins longues. Le terme « déploiement » évoque surtout les missions à l'étranger, mais il désigne tout autant les opérations et les exercices militaires au Canada.

Le déploiement est une affectation temporaire à l'extérieur de l'unité d'attache pendant plus de 30 jours. La durée des opérations et des activités de formation varie. Certains militaires participent à des déploiements peu fréquents, mais de longue durée, tandis que d'autres ont des déploiements plus fréquents, mais de courte durée.

Chaque séparation de la famille nécessite une adaptation. On entend par « stress du déploiement » les contraintes émotives et physiques que vivent les membres de la famille et le militaire lorsque survient un déploiement. Le départ du militaire en affectation perturbe la stabilité de la famille, autant que son retour.

De nombreux facteurs contribuent au stress lors d'un déploiement; certains sont liés à la personne, d'autres à la séparation, et d'autres encore au type de déploiement.

Facteurs qui influent sur le stress lors d'un déploiement		
Facteurs liés à la personne	Facteurs liés à la séparation	Facteurs liés au déploiement
• Santé personnelle • Capacité d'adaptation • Expérience d'un déploiement antérieur • Attitude à l'égard du déploiement • Confiance en soi, en l'unité militaire et en l'ampleur des ressources et services communautaires offerts • Sentiment de sécurité dans la relation familiale et communautaire	• Temps de préparation • Expérience d'une séparation familiale antérieure • Événements familiaux importants qui surviendront pendant le déploiement	• Nature et durée de la mission • Communication (facilité et fréquence d'accès, efficacité du système) • Lieu géographique (fuseau horaire, terrain, conditions climatiques) • Conditions de vie et de travail

Séparation de la famille

Lors d'un déploiement, la famille subit un stress sous plusieurs angles.

En plus des tâches supplémentaires qui leur incombent en l'absence du militaire, les autres membres de la famille se soucient de sa sécurité et des conséquences possibles du déploiement sur le militaire et ses enfants. Il faut également prendre des décisions en l'absence du militaire et parfois gérer des urgences familiales comme des maladies ou des accidents. De son côté, le militaire se sent frustré, puisqu'il ne peut être présent pour aider sa famille.

Dans les jours suivant le départ du militaire, la famille peut traverser l'étape du désordre émotionnel. L'absence vient brouiller la routine. Les membres de la famille sont susceptibles d'avoir des troubles du sommeil ou de l'appétit, des moments d'irritabilité et un sens général de désorganisation et d'indécision. Il n'est pas inhabituel pour les membres de la famille de se sentir dépassés par les responsabilités supplémentaires et de passer à travers diverses émotions.

Les membres de la famille s'habituent graduellement à leurs nouveaux rôles et responsabilités et parviennent à combler le vide laissé par l'absence du militaire. Bien que le conjoint ou partenaire s'inquiète pour le militaire et s'ennuie de sa présence, la famille arrive à s'en sortir et passe à l'étape du rétablissement et de la stabilisation.

Quelques semaines avant la fin du déploiement, la famille commence à anticiper le retour du militaire avec enthousiasme et peut-être un peu d'appréhension. En effet, les nombreux préparatifs en vue du retour peuvent sembler une tâche lourde.



Heureusement, une foule de ressources sont à la disposition des familles pour relever les défis associés à la séparation et à la réunion.

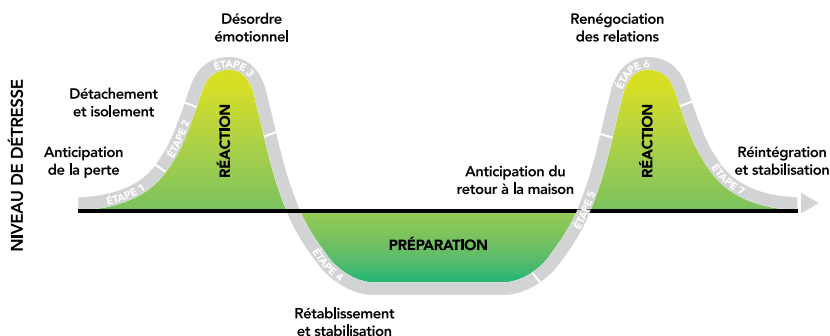
Les Centres de ressources pour les familles des militaires et SFM OUTCAN disposent de plusieurs outils (service de vidéoconférence, courrier pour le moral, ateliers, etc.) pour soutenir les familles au cours des périodes de déploiement. On trouve également de l'information et des ressources à ce sujet sur le site (www.ConnexionFAC.ca).

Cycle émotionnel du déploiement

Le cycle émotionnel du déploiement est le fruit de recherches auprès de familles qui ont vécu l'expérience de déploiements de longue durée. Les familles puisent réconfort dans les stratégies recommandées dans ce modèle lorsqu'elles se rendent compte que bien d'autres réagissent de la même façon qu'elles devant cette expérience difficile.

Cycle émotionnel du déploiement (séparation de longue durée)

Source : Kathleen Vestal Logan

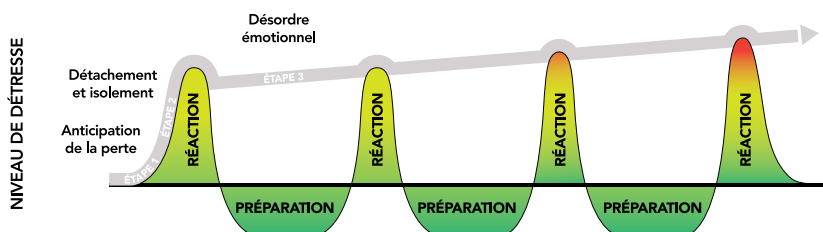


Les déploiements ou séparations de courte durée, fréquents et imprévisibles, peuvent avoir le même effet perturbateur sur la famille que les déploiements de longue haleine. Les périodes successives de séparation et de retrouvailles peuvent devenir un fardeau, étant donné que la famille a peu de temps pour s'ajuster d'une absence à l'autre.

De nombreuses familles qui vivent ces courtes périodes de séparation ressentent un désordre émotionnel qui ne s'atténue pas au fil du temps. Ce déséquilibre nuit à leur capacité d'agir et de réagir adéquatement.

Cycle émotionnel du déploiement (séparations de courte durée et fréquentes)

Source : Centre de ressources pour les familles des militaires de Yellowknife



Le grand défi pour les familles est de s'adapter continuellement. Les étapes du cycle sont très courtes et les membres de la famille ont peu de temps pour se ressaisir émotionnellement.



Que le déploiement ou la séparation soit long ou court, un certain nombre de réactions sont à prévoir chez les membres de la famille. Des stratégies d'adaptation peuvent aider la famille à mieux traverser la période d'absence du militaire. Le tableau suivant tient compte de l'expérience commune des conjoints, des enfants et des parents au cours des trois grandes étapes : avant le déploiement, pendant le déploiement et après le déploiement. Les Centres de ressources pour les familles des militaires présentent aussi des ateliers d'information sur le cycle du déploiement.

Avant le déploiement		
Étape	Réactions courantes	Stratégies d'adaptation
Une à six semaines avant le départ Anticipation de la perte Les conjoints commencent à prendre une certaine distance émotionnelle en guise de préparation à la période de séparation	• Niveau d'énergie et humeur instables • Fabulation • Sentiments de tristesse, de colère, d'agitation, de nervosité • Anxiété, tension, frustration, ressentiment, dépression	• Ne craignez pas de ressentir et d'exprimer vos émotions • Encouragez tous les membres de la famille à faire part de leurs sentiments • Faites participer toute la famille aux préparatifs du départ • Passez en revue la liste des points à vérifier avant le déploiement • Participez aux séances d'information et aux activités organisées avant le déploiement au CRFM et SFM OUTCAN • Favorisez les occasions qui créent des souvenirs tendres et mémorables et prenez des photos • Fixez des objectifs réalistes pour la période du déploiement
Semaine précédant le départ Détachement et isolement Cette étape peut être la plus difficile sur plusieurs plans	• Diminution de l'intimité émotive et sexuelle • Sentiments de désespoir, d'impuissance, d'impatience et de torpeur	• Acceptez que vos sentiments soient normaux dans des circonstances difficiles • Communiquez aussi ouvertement et honnêtement que possible • Faites preuve de patience • Réservez le dernier jour à votre famille • Ne faites aucun cas des rumeurs et fiez-vous aux sources d'information officielles

Pendant le déploiement		
Étape	Réactions courantes	Stratégies d'adaptation
Six premières semaines du déploiement Désordre émotionnel Il s'agit d'une période d'agitation	• Pensée magique — croire à des choses impossibles ou improbables • Troubles du sommeil ou de l'appétit • Sentiments de soulagement, de culpabilité, de colère, de torpeur, de dépression • Confusion, désorganisation, indécision, solitude • Vulnérabilité, irritabilité	• Communiquez — parlez des activités quotidiennes et partagez vos sentiments afin de maintenir les liens affectifs • Terminez les conversations téléphoniques sur une note positive • Encouragez les enfants à exprimer leurs sentiments et à entretenir les liens familiaux par des lettres, des dessins, des cartes, des cassettes audio ou vidéo • Maintenez des habitudes de vie saines — mangez bien, faites de l'exercice régulièrement, buvez beaucoup d'eau et dormez suffisamment
Durée variable (de 6 à 12 semaines) Rétablissement et stabilisation La famille adopte de nouvelles habitudes et routines et réorganise les rôles et responsabilités	• Éventail de sentiments : confiance, autonomie, compétence, liberté, fierté, ou isolement, anxiété, dépression	• Profitez de vos nouvelles habiletés, de votre liberté et de votre autonomie • Célébrez votre épanouissement personnel et celui des autres membres de la famille • Offrez votre empathie et votre soutien aux autres • Entretenez une communication régulière au moyen d'appels téléphoniques, de lettres, de courriels • Confiez-vous à des personnes en qui vous avez confiance • Adressez-vous à des conseillers professionnels si vous avez l'impression d'être submergé par des sentiments de dépression ou d'anxiété

Pendant le déploiement		
Étape	Réactions courantes	Stratégies d'adaptation
6 dernières semaines du déploiement Anticipation du retour à la maison Il s'agit d'une période de grande appréhension et d'émotions partagées	• Regain d'énergie et d'activité • Troubles du sommeil et de l'appétit • Sentiments de joie, d'agitation, d'anxiété, d'appréhension, d'exaltation, d'impatience	• Partagez vos sentiments d'appréhension, de même que vos sentiments d'exaltation et de joie • Communiquez vos attentes et vos désirs pour le retour • Exprimez votre amour et votre fidélité à votre partenaire • Faites participer les enfants aux préparatifs du retour • Participez aux rencontres de préparation aux retrouvailles • Ne faites aucun cas des rumeurs et ne vous fiez qu'aux sources d'information officielles en ce qui concerne la date et l'heure du retour ainsi que le lieu d'arrivée
Post-déploiement		
Étape	Réactions courantes	Stratégies d'adaptation
Six premières semaines à la maison Renégociation des relations Cette période est essentielle pour faire le point sur la relation	• Difficulté à rétablir l'intimité émotive et sexuelle • Sentiments d'agitation, de désorganisation, de ressentiment, de frustration • Déception au sujet de la perte de liberté et d'autonomie	• Communiquez aussi ouvertement et honnêtement que possible • Acceptez que vos sentiments soient normaux et non une menace à votre relation • Faites preuve de patience • Renégociez vos rôles et responsabilités quant aux tâches domestiques • Célébrez l'épanouissement de chacun • N'abandonnez pas votre groupe ou réseau de soutien

Après le déploiement		
Étape	Réactions courantes	Stratégies d'adaptation
		• Adressez-vous à un conseiller professionnel ou communiquez avec votre médecin, votre aumônier ou votre travailleur social si votre niveau de stress devient intolérable • Les deux conjoints devraient être conscients des symptômes du syndrome de stress post-traumatique et le conjoint qui était en déploiement devrait, au besoin, consulter des professionnels
De six à douze semaines après le retour à la maison Réintégration et stabilisation Les nouvelles routines se stabilisent	• Sentiments d'intimité, de rapprochement, de confiance dans la relation	• N'oubliez pas de respecter les promesses que vous avez faites pendant le déploiement • Détendez-vous, amusez-vous et profitez de votre famille • Échangez avec d'autres familles sur ce que vous avez appris • Déterminez les points forts et les points faibles de vos méthodes de planification et songez aux moyens de les améliorer pour le prochain déploiement



Réunion de la famille

De nombreuses familles trouvent que les premières semaines suivant le retour du militaire sont au moins aussi stressantes que la période de séparation.

S'il est difficile d'adopter une nouvelle routine pendant l'absence du membre des Forces armées canadiennes, il est tout aussi ardu de s'ajuster quand il revient à la maison. Les membres de la famille se sont habitués à une nouvelle routine, et ils pourraient ne pas vouloir retourner en arrière. La réunion initiale est souvent facile; cependant, la période d'ajustement peut être difficile dans les jours et les semaines qui suivent.

Une fois passé le grand bonheur des retrouvailles, la famille entre dans une période de renégociation des rôles, des responsabilités et des relations. Cette étape peut être la source d'un stress important. Au cours de l'absence du militaire, le conjoint ou partenaire peut avoir accru son autonomie ou établi de nouvelles règles. Le militaire doit reprendre son rôle dans la famille, et tous les membres doivent s'efforcer de retourner à une vie « normale ».

Il faut habituellement de quatre à six semaines pour que la famille retrouve son intimité, se rapproche et renoue ses liens de confiance. Au fur et à mesure que la routine s'installe, le stress diminue et les membres de la famille peuvent passer à l'étape du rétablissement et de la stabilisation.

Les familles ont des ressources à leur disposition aux CRFM et SFM OUTCAN pour les aider lors de la phase des retrouvailles. Ces ressources sont aussi disponibles en ligne sur le site (www.ConnexionFAC.ca.)



Retrouvailles du point de vue des enfants

Les retrouvailles peuvent être une très grande source de stress pour les enfants; ils ont moins d'expérience et de mécanismes d'adaptation que les adultes. L'âge et le stade de développement de l'enfant détermineront sa réaction. Le membre de la famille qui revient d'un déploiement devrait être doux et patient et accueillir les gestes d'affection plutôt que de les exiger.

Suggestions pour les parents de nourrissons (de la naissance à 1 an)

- Participez en couple aux soins du bébé (bain, changements de couches, repas)
- Essayez d'être détendus; les bébés sont intuitifs

Suggestions pour les parents de tout-petits (de 1 à 3 ans)

- Montrez de l'affection envers votre conjoint et amusez-vous avec lui; l'enfant se joindra à vous
- Assoyez-vous par terre et laissez l'enfant vous approcher
- Ne forcez pas le tout-petit à vous faire des câlins, à vous embrasser ou à jouer avec vous

Suggestions pour les parents d'enfants d'âge préscolaire (de 3 à 5 ans)

- Écoutez l'enfant attentivement et acceptez ses sentiments
- Insistez pour lui dire que vous l'aimez sans condition
- Montrez de l'intérêt pour ses activités (jeux, livres, chansons)

Suggestions pour les parents d'enfants d'âge scolaire (de 5 à 12 ans)

- Félicitez l'enfant des efforts qu'il fait pour s'adapter à la séparation
- Écoutez l'enfant; cherchez à connaître ses opinions et préférences
- Revoyez les devoirs avec l'enfant
- Regardez des albums de découpures, des photos, etc.

Suggestions pour les parents d'adolescents (de 13 à 18 ans)

- Respectez la vie privée et les amis de l'adolescent
- Écoutez attentivement et sans porter de jugement lorsque l'adolescent exprime ses intérêts ou parle de ses activités
- Encouragez l'adolescent à raconter ce qu'il a vécu pendant la séparation et partagez les expériences que vous avez vécues pendant le déploiement, dans la mesure où elles conviennent

Les retrouvailles pour les parents d'un militaire qui revient d'un déploiement

Les parents d'un militaire qui revient de déploiement devraient être conscients des principales difficultés qui peuvent se présenter au retour :

- Sentiments de frustration, d'anxiété, de tristesse, de nervosité, de confusion, d'impatience, d'irritabilité
- Troubles du sommeil et de l'appétit
- Tendance excessive à la dépense et au jeu
- Consommation accrue d'alcool ou de drogue

Suggestions pour les parents d'un militaire qui revient d'un déploiement

- Rappelez-vous qu'un jeune adulte peut subir des changements importants (d'ordre physique, psychologique, spirituel ou social) pendant un déploiement, surtout s'il s'agit de sa première absence prolongée loin de sa famille ou du Canada
- Soyez patient
- Dites à votre enfant que vous aimeriez en savoir plus sur son expérience quand il sera prêt à en parler
- Acceptez et appuyez les signes d'autonomie et de maturité que votre enfant manifeste
- Gardez le contact avec la famille d'autres militaires en déploiement; partagez vos préoccupations et vos frustrations
- Communiquez avec le Centre de ressources pour les familles des militaires le plus près ou avec l'unité militaire locale si les préoccupations persistent



Faire face au stress lié au déploiement

Le stress est une partie intégrante de la vie quotidienne. Le stress en soi n'est pas néfaste; il peut d'ailleurs se révéler particulièrement utile pour nous motiver à relever les défis de la vie. Toutefois, le stress prolongé peut nuire à la santé. Il importe de s'informer sur les répercussions du stress, d'apprendre à reconnaître ses symptômes et de dresser un plan de gestion du stress.

On ne peut trop insister sur le fait que la préparation est fondamentale pour réduire le stress lié à un déploiement. La préparation, c'est réfléchir aux changements et aux défis qui se présenteront et établir des stratégies pour y répondre directement. Il faut penser à tous les aspects de la santé de la famille : psychologique, spirituelle, émotionnelle, sociale et physique.

Réactions courantes au stress			
Sur le plan physique	Sur le plan émotif	Sur le plan des capacités cognitives et de raisonnement	Sur le plan du comportement
• Tremblements, tics • Augmentation du rythme cardiaque et de la pression artérielle • Maux de tête • Problèmes gastro-intestinaux (constipation, vomissements) • Troubles du sommeil • Fatigue persistante	• Anxiété • Dépression • Ressentiment • Sentiment d'être dépassé • Cynisme • Pessimisme • Sentiment de culpabilité • Colère	• Perte de mémoire • Difficulté à prendre des décisions • Difficulté à faire la distinction entre ce qui est important et ce qui ne l'est pas • Difficulté à se concentrer • Perte de durée d'attention	• Incapacité de mener des projets à terme • Troubles du sommeil • Changements de l'appétit • Augmentation de la consommation de tabac ou d'alcool • Tendance à avoir des accidents • Isolement progressif • Augmentation des conflits avec d'autres personnes • Procrastination • Tendance à pleurer

Suggestions pour augmenter votre résistance au stress

- Simplifiez votre vie — éliminez ou déléguiez des activités
- Organisez-vous — faites une liste de vos tâches par ordre de priorité
- Réservez-vous du temps pour écouter de la musique, lire ou faire d'autres choses que vous aimez
- Tenez un journal de stress — remarquez ce qui vous perturbe et écrivez ce que vous ressentez
- Mangez sainement
- Réduisez votre consommation de caféine et de sucre; ces stimulants peuvent vous rendre plus nerveux
- Apprenez des techniques de détente (exercices de respiration profonde, relaxation musculaire progressive, rêve éveillé dirigé, méditation, prière)
- Essayez la massothérapie
- Réduisez le stress par l'activité physique (marche, natation, jardinage)
- Couchez-vous plus tôt; le sommeil est réparateur et vous permet de composer avec le quotidien
- Faites appel à l'humour (films, livres) pour réduire la tension
- Concentrez-vous sur les autres — faites du bénévolat
- Gardez un solide réseau de soutien social — appelez des membres de la famille ou des amis

Si les symptômes du stress persistent, demandez l'aide d'un médecin, communiquez avec la Ligne d'information pour les familles (1-800-866-4546) ou le Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes (1-800-268-7708), ou parlez à un autre conseiller professionnel.

En route vers la préparation mentale (RVPM) est une autre ressource très utile. Il s'agit d'un programme de formation en santé mentale qui a pour but d'améliorer la résilience des membres des Forces armées canadiennes. Le programme comprend une section pour sensibiliser les familles à la réalité d'un déploiement et pour les outiller afin de mieux répondre aux défis qui y sont associés. La formation est offerte par l'entremise du Centre de ressources pour les familles des militaires, et ce, avant et après le déploiement du militaire. Vous trouverez plus d'information au sujet de ce programme sur le site (www.ConnexionFAC.ca).

Liste de vérification avant un déploiement

La préparation d'un déploiement est une tâche très lourde qui peut causer un stress considérable au sein de la famille. La liste de points à vérifier qui suit peut vous faciliter la tâche en donnant une approche structurée à vos préparatifs. Vous pouvez adapter facilement son contenu à vos besoins.

On recommande au militaire en déploiement et à son conjoint ou partenaire de préparer ensemble les éléments qui figurent dans la liste de vérification. Il vaut mieux commencer les préparatifs le plus tôt possible. De plus, la conservation des documents dans un endroit sûr contribue à réduire considérablement la frustration et le stress, surtout en cas de crise familiale.



Information/soutien

- ❑ Remplissez la fiche Renseignements importants (voir au début de ce guide)
- ❑ Rédigez un Plan de garde familiale (voir la section 6 de ce guide)
- ❑ Mettez-vous en rapport avec l'unité locale (groupe arrière, chargé de liaison, parrain)
- ❑ Communiquez avec le Centre de ressources pour les familles des militaires et SFM OUTCAN le plus près pour vous inscrire à la liste de courriels ou d'adresses postales (les coordonnées des centres se trouvent sur le site (www.ConnexionFAC.ca))
- ❑ Communiquez avec les Services financiers du RARM

Communication

- ❑ Notez l'adresse, le numéro de téléphone et le courriel du militaire en déploiement et des autres membres de la famille
- ❑ Faites une liste des dates importantes; assurez-vous que le militaire apporte des cartes d'anniversaire qu'il pourra écrire et envoyer au cours de son déploiement
- ❑ Le membre déployé peut enregistrer les histoires préférées des enfants au coucher (en format audio ou vidéo)

Santé

- ❑ Préparez des demandes de réclamation signées pour les régimes de soins de santé et de soins dentaires, et rédigez une lettre autorisant le versement des paiements au conjoint du militaire
- ❑ Notez les coordonnées du médecin, du dentiste, de la clinique sans rendez-vous, de l'urgence, etc.
- ❑ Expliquez le plan en cas d'urgence aux enfants

Documents juridiques

- ❑ Assurez-vous que tous documents légaux sont à jours, y compris les passeports
- ❑ Assurez-vous que des copies des testaments soient accessibles
- ❑ Assurez-vous qu'il y a des procurations valides pour les questions d'ordre médical et financier
- ❑ Assurez-vous que les formulaires de voyages pour funérailles MDN sont complets et à jour

Finances

- ❑ Passez en revue le budget et dressez la liste des paiements à faire
- ❑ Déterminez l'emplacement du coffret de sûreté bancaire et de la clé
- ❑ Notez les numéros des comptes bancaires et des cartes de crédit
- ❑ Communiquez avec le bureau de la paie de la base ou de l'escadre pour obtenir une délégation de solde
- ❑ Notez les coordonnées des personnes avec qui communiquer en cas de difficultés relatives à la délégation de solde ou autres
- ❑ Prenez note des cotisations à des placements (par exemple, cotisations préautorisées à un REER)
- ❑ Recueillez les documents nécessaires pour la préparation de la déclaration de revenus
- ❑ Réévaluez les besoins d'assurance-vie, la couverture et les bénéficiaires
- ❑ Procurez-vous de la monnaie des pays que vous visiterez et où vous ferez escale

Maison

- ❑ Prenez des dispositions pour les paiements d'hypothèque ou de loyer
- ❑ Vérifiez vos polices d'assurance (vie, habitation, automobile, tests eco, horaire de maintien)
- ❑ Vérifiez les paiements à venir pour les services publics (date, montant, numéro de compte, mode de paiement)
- ❑ Vérifiez les dates de renouvellement des plaques d'immatriculation des véhicules et des permis de conduire
- ❑ Discutez des questions de sécurité et d'entretien (intérieur et extérieur)
- ❑ Prenez des dispositions pour le déneigement et la tonte du gazon
- ❑ Notez les coordonnées des personnes-ressources (service de logement familial, propriétaire, plombier, électricien, mécanicien, etc.)
- ❑ Déterminez où se trouvent le panneau électrique, le robinet d'arrêt d'eau et le robinet de gaz

- ❑ Notez la combinaison des cadenas
- ❑ Notez les coordonnées du chenil pour les animaux domestiques
- ❑ Faites la liste des mots de passe (boîte vocale, système de sécurité, ordinateur, logiciels, courriel, etc.)

Voyages (membres de la famille voyageant à l'extérieur du Canada pour aller à la rencontre du militaire en déploiement)

- ❑ Obtenez un passeport
- ❑ Obtenez un visa
- ❑ Obtenez la liste des vaccins requis
- ❑ Si les enfants participent à un voyage international, obtenez des conseils juridiques auprès de votre avocat ou consultez la page Voyager avec des enfants du gouvernement du Canada (www.voyage.gc.ca/voyager/publications/voyager-avec-des-enfants)



Communication au cours d'un déploiement

Téléphone

Il peut être réconfortant et merveilleux de parler au téléphone à un conjoint ou à un autre membre de la famille en déploiement. L'expérience peut toutefois se révéler frustrante et décevante lorsque la communication est mauvaise ou soudainement coupée.

Les unités en déploiement font tous les efforts raisonnables afin que les militaires aient facilement accès à un téléphone. Bien entendu, il faut tenir compte des fuseaux horaires et des horaires de travail. L'accès peut parfois être limité les premiers jours d'un déploiement ou pendant un engagement opérationnel. Les appels logés avec le plus de succès sont ceux qui sont effectués par le militaire en déploiement, à une date et à une heure convenue d'avance.

Les militaires en déploiement qui n'ont pas accès à l'infrastructure téléphonique ordinaire ont la possibilité de se servir de terminaux par satellite pour communiquer avec leurs proches à partir de n'importe quel endroit dans le monde. Les terminaux sont installés à bord de navires ou fournis à des forces terrestres.

Vous trouverez peut-être utile de vous procurer une enregistreuse ou un répondeur afin de permettre aux jeunes enfants d'écouter la dernière conversation aussi souvent qu'ils le désirent en attendant le prochain appel.

S'il y a un besoin urgent de communiquer avec un militaire qui participe à une opération à l'étranger, vous pouvez faire appel à la Ligne d'information pour les familles à toute heure du jour ou de la nuit (1-800-866-4546; en Amérique du Nord ou 00-800-771-17722; en Europe) ou communiquer avec l'unité militaire locale (groupe arrière, chargé de liaison ou parrain).

Courriel

La communication par courriel est une option à envisager, car des postes Internet peuvent être mis à la disposition des militaires en déploiement dans le cadre de missions d'envergure. Les familles qui n'ont pas d'ordinateur ou qui ne maîtrisent pas l'utilisation d'Internet peuvent accéder à leurs courriels au Centre de ressources pour les familles des militaires et SFM OUTCAN ou dans une bibliothèque publique.

Un compte de courriel sur le Web (comme Hotmail) est accessible n'importe où sur la planète depuis un ordinateur branché à Internet.

Le courriel est un moyen de communication rapide et simple. Toutefois, il faut garder à l'esprit que les militaires sont souvent affectés à des opérations dans des régions du monde où les conflits peuvent perturber les systèmes de communication, du moins temporairement.

Poste

Le moyen le plus pratique, le plus efficace et le plus économique d'expédier du courrier ou un colis au personnel militaire affecté à des opérations à l'étranger est de faire appel au bureau de poste des Forces armées canadiennes à Belleville, en Ontario, en utilisant l'adresse attribuée à l'opération de déploiement.

Les règlements concernant le courrier sont établis par Postes Canada. Vous ne payez que l'affranchissement nécessaire jusqu'à Belleville. Le courrier est ensuite traité par le Service postal des Forces armées canadiennes, sans frais supplémentaires.

Certains Centres de ressources pour les familles des militaires disposent d'un système de distribution du courrier. Ce service est offert grâce aux efforts concertés du centre et du commandant en poste, en fonction des ressources disponibles. Communiquez directement avec le Centre de ressources pour les familles des militaires pour savoir s'il offre ce service (aussi connu sous le nom de « courrier pour le moral ») et pour connaître la manière de vous en prévaloir.

Adresse postale

Il est important d'inscrire l'adresse postale au complet et d'utiliser des LETTRES MAJUSCULES. Utilisez le format générique suivant pour envoyer du courrier à un membre des Forces armées canadiennes en déploiement à l'extérieur du Canada :

GRADE/INITIALES/NOM
UNITÉ/SECTION
NOM OU ACRONYME DE L'OPÉRATION
CP 5XXX SUCC FORCES
BELLEVILLE ON K8N 5W6

Vous pouvez obtenir l'adresse exacte (y compris le nom officiel ou l'acronyme de l'opération et la case postale de la mission ou du site) en vous rendant à un Centre de ressources pour les familles des militaires, en appelant la Ligne d'information pour les familles (1-800-866-4546; en Amérique du Nord ou 00-800-771-17722; en Europe) ou en communiquant avec l'unité du militaire.

Par exemple, voici l'adresse que vous utiliseriez pour joindre le caporal Jean Ménard, en déploiement en Bosnie au sein du 1^{er} Bataillon de la Princess Patricia's Canadian Light Infantry (1PPCLI) :

CPL JJ MÉNARD
1 PPCLI
OPÉRATION PALLADIUM
CP 5112 SUCC FORCES
BELLEVILLE ON K8N 5W6



Le format suivant s'applique au courrier destiné à un navire :

GRADE/INITIALES/NOM
N° DE MESS/SECTION
NOM DU NAVIRE
CP 17000 SUCC FORCES
VICTORIA BC V9A 7N2

GRADE/INITIALES/NOM
N° DE MESS/SECTION
NOM DU NAVIRE
CP 99000 SUCC FORCES
HALIFAX NS B3K 5X5



Formalités douanières

Les documents douaniers requis pour un article expédié depuis le Canada dépendent du service international utilisé, du contenu de l'article et de la destination. Tous les articles expédiés à un navire ou à une unité des Forces armées canadiennes et portant l'adresse de Belleville doivent être accompagnés des documents douaniers pertinents. Les détails se trouvent sur le site de Postes Canada (www.postescanada.ca/tools/pg/manual/PGcanforce-f.asp#1377801).

Articles interdits :

- Boissons alcoolisées, bière et vin
- Produits du tabac, cigarettes et cigares
- Armes, y compris des imitations d'armes
- Couteaux
- Explosifs, matériel radioactif et munitions
- Allumettes
- Liquides ou solides inflammables
- Gaz comprimés
- Briquets au propane
- Liquides corrosifs
- Magazines ou articles obscènes
- Drogue
- Articles périssables

La réglementation douanière s'applique aux colis provenant de l'extérieur du Canada et expédiés à une adresse au Canada. Les familles qui veulent envoyer un colis au Canada à partir de l'étranger doivent fournir une déclaration en douane ou une liste détaillée du contenu et de sa valeur. La description doit être précise. Il ne suffit pas d'indiquer « cadeau ». Le bureau de poste de l'unité ou le Centre de ressources pour les familles des militaires pourra fournir des précisions à ce sujet.

Les services douaniers du Canada traitent le courrier provenant de l'étranger avant sa livraison. Il pourrait donc y avoir des droits de douane et la TPS à payer. Le montant permis pour les achats exempts de droits de douane varie en fonction du temps passé à l'extérieur du Canada. On donne aux militaires de l'information concernant les règlements douaniers afin de leur faciliter la tâche au moment d'envoyer des cadeaux ou de les rapporter au Canada.

Préparation des lettres et colis

Chaque article du courrier des Forces armées canadiennes doit respecter les exigences de dimensions et de poids du service pertinent. Les articles surdimensionnés ou de poids excédentaire ne sont pas acceptés. Le site de Postes Canada fournit des détails à ce sujet (www.postescanada.ca/tools/pg/manual/PGcanforce-f.asp#1388662).

Tous les colis peuvent faire l'objet d'une inspection par les services douaniers du pays dans lequel ils sont envoyés. Il faut donc écrire la liste détaillée du contenu dans le coin inférieur gauche ou fixer au colis une déclaration en douane dûment remplie par un fonctionnaire des douanes.

Les expéditeurs sont invités à indiquer leur adresse et leur numéro de téléphone dans le coin supérieur gauche du colis afin de permettre au Service postal des Forces armées canadiennes de communiquer avec eux si le colis ne peut être livré. Sans ces renseignements, un colis qui ne peut être livré risque d'être détruit sur place.

N'envoyez pas de colis au bureau de poste des Forces armées canadiennes à Belleville par service de messagerie, car ils seront refusés.

Pour plus d'information, consultez le site Web de la Défense nationale et des Forces armées canadiennes (www.forces.gc.ca/fr/ecrivez-aux-militaires/instructions-envoyer-courrier.page) ou le site de Postes Canada (www.postescanada.ca/tools/pg/manual/PGcanforce-f.asp).

Si vous êtes une famille affectée à l'étranger et que votre conjoint/partenaire militaire est déployé, veuillez communiquer avec votre unité locale ou le personnel de soutien pour apprendre comment envoyer des colis ou du courrier.

4

Santé et bien-être

La santé est synonyme de bien-être, qui se traduit par une capacité de composer avec les stress de la vie quotidienne. Il s'agit de maintenir l'équilibre dans sa vie, de se sentir bien, non seulement sur le plan physique, mais également sur les plans psychologique et spirituel.

Il est essentiel que tous les membres de la famille profitent d'une bonne santé. Les Centres de ressources pour les familles des militaires et SFM OUTCAN offrent des programmes de sensibilisation et de prévention qui aident les familles à prendre en charge leur santé et leur bien-être. Les coordonnées des centres se trouvent sur le site (www.ConnexionFAC.ca.)

Pour obtenir de l'information détaillée sur le stress associé à un déploiement, consultez la section 3.

Soins de santé



Les soins de santé posent plusieurs défis aux familles des militaires. Les affectations successives peuvent causer des interruptions dans les services de santé. La

recherche d'un nouveau médecin de famille n'est pas toujours chose facile. Un déménagement dans d'autres provinces ou pays peut compliquer davantage les choses car les familles doivent rétablir leur couverture principale de soins de santé ou établir des soins de santé dans un nouveau pays.

Les provinces et les territoires ont récemment pris des mesures pour que les familles des militaires aient un accès sans interruption à l'assurance-maladie à la suite d'un déménagement au Canada, en éliminant la période d'attente de 90 jours pour l'accès aux soins de santé dans la nouvelle province ou le nouveau territoire de résidence. Vous trouverez plus d'information à ce sujet sur le site de Santé Canada (www.hc-sc.gc.ca/hcs-sss/delivery-prestation/ptrole/index-fra.php).

Pour en savoir plus sur les prestations pour soins médicaux et dentaires, consultez la section 6.

Programme de promotion de la santé Énergiser les Forces

Une excellente santé améliore le rendement des militaires et favorise leur bien-être. Énergiser les Forces est un programme de promotion qui aide les militaires à prendre leur santé en main.

Le programme porte sur quatre domaines :

- Sensibilisation et prévention en matière de dépendances
- Prévention des blessures et vie active
- Bien-être nutritionnel
- Bien-être social

Pour obtenir plus de détails, consultez le site (www.ConnexionFAC.ca)

Santé mentale et bien-être social

Les Services aux familles des militaires ont publié une ressource Vous n'êtes pas seul : Aider les familles des militaires à accéder aux programmes de santé mentale et de bien-être social. Ce guide fournit un grand éventail d'information sur les ressources à la disposition des membres des Forces armées canadiennes et de leur famille. On retrouve ce guide sur le site (www.ConnexionFAC.ca) ainsi que dans les Centres de ressources pour les familles des militaires et SFM OUTCAN.

L'Association canadienne pour la santé mentale (www.acsm.ca) et le Centre de toxicomanie et de santé mentale (www.camh.ca) fournissent également des ressources utiles.

Ce continuum de santé mentale se veut un outil d'information pour aider à expliquer comment les individus pourraient surmonter leur difficulté. Le continuum décrit le spectre des problèmes de santé, qu'ils soient mentaux ou physiques, ayant des répercussions sur les militaires libérés et leur personne soignante. N'oubliez pas que chaque situation est différente et que chaque militaire/personne soignante se déplacera dans ce continuum à son propre rythme. Le déplacement dans les deux directions le long du continuum indique qu'il est toujours possible de revenir entièrement fonctionnel et en santé.



Soutien aux militaires malades ou blessés

Unité interarmées de soutien du personnel

L'Unité interarmées de soutien du personnel a une fonction clé de coordination des soins et des services aux militaires. Elle joue un rôle central pour les militaires qui se rétablissent d'une blessure ou d'une maladie grave et qui s'apprentent à réintégrer leur poste ou à faire la transition vers la vie civile.

L'Unité interarmées de soutien du personnel offre les services essentiels suivants :

- Coordination du programme de retour au travail
- Activités d'information sur les programmes et services de soutien aux blessés
- Suivi des blessés
- Services administratifs et de protection des droits des blessés
- Leadership, supervision et soutien administratif pour le personnel affecté à l'Unité
- Liaison avec les Centres de ressources pour les familles de militaires, et avec les représentants et commandants des unités et bases locales

Pour plus d'information, consultez *Le Guide sur les prestations, les programmes et les services à l'intention des membres actifs et retraités des Forces armées canadiennes et de leur famille* (www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-avantages-malades-blesses-decedes/guide.page).

Centres intégrés de soutien du personnel

Les Centres intégrés de soutien du personnel dans l'ensemble du Canada fournissent des services de soutien et administratifs qui sont normalisés, de

haute qualité, cohérents et personnalisés. Ces services sont destinés aux militaires en service et aux anciens militaires qui ont une maladie ou une blessure, ainsi qu'à leur famille.

Les Centres intégrés de soutien du personnel offrent un accès unique aux services et prestations, simplifiant le processus aux militaires à la recherche d'aide. L'équipe des Centres intégrés de soutien du personnel offre un soutien à toutes les étapes du rétablissement, de la réadaptation et de la réintégration, et ce, que le militaire se prépare à reprendre ses fonctions ou à faire la transition à la vie civile. Les services sont également offerts aux familles des militaires décédés.

Pour obtenir plus d'information et les coordonnées des Centres intégrés de soutien du personnel, consultez la page Contactez-nous – Soutien aux blessés (www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-services-soutien-soutien-aux-blesses/coordonnes.page).

Officiers de liaison avec les familles

Les officiers de liaison avec les familles sont les spécialistes en services sociaux du Centre de ressources pour les familles des militaires. Ils travaillent au Centre intégré de soutien du personnel et effectuent le lien entre les deux centres. De cette façon, les familles peuvent recevoir toute la gamme de services dont elles ont besoin en cas de maladie, de blessure ou d'autres besoins spéciaux. L'officier de liaison avec les familles soutient toutes les étapes du rétablissement, de la réadaptation et de la réintégration du militaire, et ce, jusqu'à ce que le militaire se prépare à reprendre ses fonctions ou soit libéré.



Les services suivants sont disponibles :

- Counseling confidentiel (individuel, familial et de groupe)
- Orientation vers des services de santé mentale pour adultes et enfants
- Accès aux programmes de sensibilisation et de prévention dans la collectivité
- Soutien provisoire (individuel et de groupe) pour les familles qui doivent composer avec une maladie, une blessure ou un décès
- Appui externe aux familles habitant dans la région environnante
- Appui sur mesure aux familles des soldats décédés, y compris du counseling professionnel et aiguillage vers les ressources civiles appropriées

Services de transition

Les Services de transition des Forces armées canadiennes offrent des programmes et services pour aider les militaires à effectuer la transition à la vie civile.

Les Services de transition :

- peuvent aider les militaires à entreprendre une deuxième carrière
- ont établi des liens avec des employeurs potentiels et des entreprises
- mettent en lumière les avantages d'embaucher d'anciens militaires
- aident les militaires libérés à retourner aux études, à suivre de la formation professionnelle, à lancer une entreprise et à profiter des autres possibilités qui leur sont offertes

Pour en savoir plus, consultez la page des Services de transition des Forces armées canadiennes (www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-services-soutien/fac-services-de-transition.page).

Programme pour les familles des vétérans

Lorsqu'un membre des Forces armées canadiennes fait la transition d'un service actif vers un statut de vétéran, la famille en fait tout autant. Prendre une libération des Forces armées canadiennes peut être un défi pour les militaires et leur famille, mais ce défi peut être d'autant plus grand si la libération est en raison d'un problème de santé. Le Programme pour les familles des vétérans étend le Programme de services aux familles des militaires à environ 1 200 membres des Forces armées canadiennes qui prennent leur libération pour des raisons médicales chaque année, ainsi qu'environ 700 conjoints et 900 enfants qui subissent les répercussions de cette libération.

Le Programme pour les familles des vétérans vous est offert à vous et votre famille, alors que vous faites une transition vers une libération. Il y a trois points d'accès au programme :

En personne : aux Centre de ressources pour les familles des militaires

Au téléphone : Ligne d'information pour les familles 1-800-866-4546

En ligne : ConnexionFAC.ca



Bien-être spirituel et religieux

Les aumôniers militaires fournissent un soutien pastoral non confessionnel et jouent un rôle clé dans le bien-être spirituel et mental des militaires et de leur famille. Les aumôniers sont disponibles tous les jours, 24 heures sur 24, pour répondre aux besoins des militaires en difficulté et pour fournir du soutien et des conseils à la chaîne de commandement et aux fournisseurs de soins.

Pour consulter un aumônier dans votre région, communiquez avec votre Centre de ressources pour les familles des militaires, SFM OUTCAN ou appelez la Branche des services de l'aumônerie des Forces canadiennes au 1-866-502-2203.

Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes



Le Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes est un service téléphonique sans frais, disponible en tout temps, qui fournit des conseils aux militaires et à leur famille et qui les aiguille vers les services appropriés de counseling de courte durée offerts par des fournisseurs externes. Le service est confidentiel.

Le Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes compte plusieurs domaines d'intervention :

- Vie familiale et conjugale
- Relations interpersonnelles
- Besoins personnels et émotionnels
- Stress et épuisement professionnel
- Soutien professionnel
- Harcèlement ou agression sexuelle
- Alcool, drogue et médicaments
- Finances
- Rôle parental

Vous pouvez communiquer avec le Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes en composant le 1-800-268-7708.

Services de deuil du Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes

Les Services de deuil du Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes sont un service téléphonique bilingue et sans frais offert 24 heures sur 24, 365 jours par année, à l'intention des parents, du conjoint, des enfants, des enfants par alliance, du fiancé ou de la fiancée et de toute autre personne d'importance pour un militaire décédé en cours de service. Des conseillers professionnels sont prêts à appuyer les membres de la famille qui ressentent le besoin d'obtenir de l'aide.

Un rendez-vous sera fixé dans un délai maximal de 48 heures. Des options de consultation à court et à long terme sont offertes gratuitement.

Pour plus d'information à ce sujet ou pour obtenir un rendez-vous, composez le 1-800-268-7708 (ou le 1-800-567-5803 pour les personnes malentendantes).

Soutien social – Blessures de stress opérationnel

Il peut être difficile de vivre avec une personne qui souffre d'une blessure de stress opérationnel.

Les membres de la famille peuvent ressentir de la culpabilité ou de la frustration, étant donné leur incapacité à soulager ses problèmes physiques ou mentaux ou à contrôler la consommation d'alcool ou de drogue de leur être cher. Il se peut que les autres membres de la famille négligent leurs propres besoins, et qu'ils ressentent une grande solitude.

Un coordonnateur du soutien aux familles peut appuyer la famille et être une source d'espoir et d'acceptation, car il a déjà vécu une situation similaire.

Les coordonnateurs du soutien aux familles ont de bons réseaux sociaux de ressources communautaires et peuvent diriger la famille vers les ressources de leur choix. Ils sont compétent pour trouver les outils et les trucs qui aideront les membres de la famille à faire face aux symptômes chez l'être cher. Ils peuvent aussi indiquer comment prendre soin de soi-même au cours des périodes les plus difficiles.



Composez le 1-800-883-6094 ou envoyez un courriel à un coordonnateur du réseau de soutien par les pairs dans votre région (www.osiss.ca/fr/contact.html) pour fixer un rendez-vous téléphonique ou en personne.

Blessures liées au stress opérationnel pour les aidants.

Une ressource au sujet des blessures de stress opérationnel (BSO) pour les aidants naturels a été développée par Anciens Combattants Canada, Le Royal Ottawa et les Services aux familles des militaires. Il s'agit d'une ressource en



ligne qui offre de l'aide aux familles et amis qui pourraient rencontrer des défis alors qu'ils soutiennent un être cher aux prises avec une blessure de stress opérationnel (BSO). Elle est conçue pour renseigner au sujet des BSO ainsi qu'offrir des outils d'autosoins pour soutenir les aidants naturels. Une ressource au sujet des blessures de stress opérationnel pour les aidants naturels est accessible en ligne à (<http://ressourceaidantsnaturels.leroyal.ca>).

ESPOIR



Le programme ESPOIR comprend un réseau de bénévoles spécialement formés qui offrent un soutien de façon confidentielle aux familles des militaires décédés. Les bénévoles, qui ont eux-mêmes vécu la perte d'un être cher, aident les participants à surmonter l'épreuve du deuil. Les pairs ont un point de vue unique et peuvent transmettre leur expérience. Ils sont en quelque sorte une source d'espoir.

ESPOIR est un programme complémentaire qui ne vise pas à remplacer les services traditionnels de soutien des personnes endeuillées. Vous pouvez communiquer avec le programme ESPOIR au 1-800-883-6094 ou par courriel à l'adresse (HOPE-ESPOIR@forces.gc.ca).

Police militaire : Programme d'assistance aux victimes



Ce programme vient en aide aux victimes d'actes criminels, et particulièrement aux victimes de crimes violents. La Police militaire fait en sorte que les victimes soient traitées de façon équitable en leur fournissant de l'information immédiate, en leur donnant des références aux services de soutien et en communiquant continuellement avec

elles au cours de l'enquête.

Pour en savoir plus, consultez le site Services de la Police militaire (www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-services-soutien-police-militaire/index.page).



5

Éducation et emploi

Éducation

Les parents veulent naturellement que leurs enfants reçoivent la meilleure éducation possible. La qualité de la scolarisation est une préoccupation pour les familles des militaires, étant donné les déménagements fréquents et le fait que les enfants fréquentent différents systèmes scolaires.

Défis

L'éducation est une compétence provinciale et territoriale. Les systèmes provinciaux et territoriaux ne sont pas identiques. De plus, chaque conseil scolaire a sa propre façon de faire. Lors d'une réinstallation, la famille doit tenir compte de plusieurs facteurs, dont les différences dans le curriculum, les exigences des tests provinciaux et territoriaux, les transferts de crédits scolaires, le mode d'administration, le transfert des relevés scolaires et la langue d'enseignement.

Langue d'enseignement

Au Canada, les enfants peuvent recevoir leur éducation en français ou en anglais. Le choix relève des parents. Malheureusement, les déménagements fréquents peuvent remettre en question ce principe, et l'enseignement n'est pas toujours accessible dans la langue choisie.

Réinstallation à l'étranger

À la suite d'une réinstallation à l'étranger, les enfants peuvent fréquenter un pensionnat, soit au Canada ou dans un autre pays. Ces périodes de séparation peuvent être une expérience positive, mais elles entraînent malgré tout un important stress émotionnel pour la famille. L'éducation dans d'autres pays peut engendrer des défis uniques, il est donc essentiel de vous mettre en contact avec la Gestion de l'éducation des enfants afin de vous préparer à une affectation OUTCAN.

Gestion de l'éducation des enfants

Le service Gestion de l'éducation des enfants, qui fait partie des Services aux familles des militaires, se charge des indemnités d'études et des programmes d'avantages sociaux au nom du ministère de la Défense nationale.

Ce service fournit de l'information et du soutien dans plusieurs domaines :

- Transition entre deux systèmes scolaires
- Tutorat
- Pension et hébergement
- Déplacements pour réunion de famille
- Services d'orientation
- Enseignement à distance
- Indemnités d'études



- Enseignement en français et en anglais
- Système public, système privé et système catholique

Pour obtenir des renseignements sur les ressources offertes aux familles, consultez le site (www.ConnexionFAC.ca).

Emploi du conjoint

L'emploi des conjoints de militaires a été identifié comme un facteur de stress important au sein des familles de militaires. Maintenir une séniorité dans un milieu de travail, naviguer à travers les certifications provinciales relatives aux métiers, trouver un emploi dans des affectations éloignées et faire face à des changements d'emploi qui ne sont pas normaux sont quelques-uns des défis rencontrés par les conjoints de militaires.

Pour aider à atténuer les répercussions de certains de ces défis, les Services aux familles des militaires et votre Centre de ressources pour les familles des militaires offrent une variété de programmes et services liés à l'emploi. Certaines initiatives sont propres à un emplacement, alors que d'autres sont offertes à travers le pays.

Depuis 2016, la moitié des Centres de ressources pour les familles des militaires possèdent un membre de leur personnel qui offre des services de counseling en emploi aux membres d'une famille de militaire. Ces services incluent du counseling en emploi personnalisé, des formations en groupe et des occasions de réseautage. Pour en apprendre davantage au sujet des services de counseling en emploi, communiquez avec votre Centre de ressources pour les familles des militaires.

Affectations à l'extérieur du Canada

Vivre dans un autre pays peut être une aventure formidable — et stressante. La famille doit s'adapter à une foule de nouveautés : culture, langue, système social, aliments, monnaie et plus encore. De leur côté, les conjoints peuvent être incapables de décrocher un nouvel emploi, malgré leurs meilleurs efforts. Souvent, les familles en affectation à l'extérieur du Canada ne touchent donc qu'un seul revenu. Les conjoints qui se retrouvent sans emploi subissent un recul dans leur carrière, leur revenu et leur statut professionnel.

Dans certains pays, les conjoints peuvent trouver un emploi valorisant au sein de la communauté canadienne. Il y a également des possibilités d'emploi pour les conjoints dans les principales installations militaires à l'étranger, en particulier celles de l'Organisation du traité de l'Atlantique Nord (OTAN). Pour en savoir plus, consultez les pages des Services aux familles des militaires (Europe et États-Unis) sur le site (www.ConnexionFAC.ca).

Assurance-emploi

Les prestations d'assurance-emploi pour les travailleurs canadiens relèvent de Service Canada. Le conjoint qui doit quitter son emploi à cause d'une affectation militaire est invité à consulter le site Web (www.servicecanada.gc.ca) ou à se rendre à un bureau de Service Canada pour déterminer son admissibilité à l'assurance-emploi.

En cas d'affectation militaire à l'extérieur du Canada, le conjoint n'a pas droit à l'assurance-emploi, sauf dans le cas d'une réinstallation aux États-Unis, où des conditions d'admissibilité très strictes s'appliquent. L'assurance-emploi n'est pas une option en cas de déménagement en Europe ou en Asie, puisque le conjoint n'est alors pas en mesure de chercher activement un emploi au Canada. Des exceptions s'appliquent également pour les prestations parentales, les prestations de maladie et les prestations de compassion. Consultez (www.servicecanada.gc.ca) pour plus d'information.

Indemnités du Programme de réinstallation intégrée

Aux termes du Programme de réinstallation intégrée des Forces armées canadiennes (www.forces.gc.ca/fr/a-propos-politiques-normes-avantages-reinstallation/tm-par-annee.page), les militaires reçoivent un soutien administratif et financier à la réinstallation. Des fonds sont disponibles pour la recherche d'emploi des conjoints. Le type de soutien varie d'un endroit à l'autre.

Les Centres de ressources pour les familles des militaires offrent une aide à l'emploi. Certains travaillent de pair avec des agences de placement locales. Rendez-vous sur le site (www.ConnexionFAC.ca) pour obtenir plus d'information.



6

Avantages sociaux et services de soutien

Rémunération et avantages sociaux

Les membres des Forces armées canadiennes ont droit à une variété d'indemnités associées à leur service au Canada et ailleurs dans le monde. Certaines indemnités visent à couvrir les coûts supplémentaires que doivent engager les militaires en affectation à l'étranger, tandis que d'autres sont offertes en reconnaissance des conditions de vie difficiles et de la violence auxquels sont exposés les militaires.

Comme les indemnités et prestations peuvent faire l'objet de modifications sans préavis, il est déconseillé d'établir un budget définitif en comptant sur des prestations pour service à l'étranger. Les militaires sont priés de communiquer avec la salle des rapports de leur unité s'ils ont des questions au sujet des indemnités. Un aperçu des avantages sociaux est présenté sur le site Rémunération et avantages sociaux (www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-avantages/index.page).

Soins médicaux et dentaires

Le Régime de soins de santé de la fonction publique vise à compléter les régimes provinciaux d'assurance-maladie en remboursant certaines dépenses, y compris pour les médicaments sur ordonnance, les soins de la vue et une garantie assistance de voyage d'urgence. Une description détaillée des services admissibles et de la procédure de réclamation se trouve sur le site du Régime (www.tbs-sct.gc.ca/hr-rh/bp-rasp/benefits-avantages/hcp-rss/hcp-rss-fra.asp).

Le Régime prévoit des mesures particulières pour faciliter l'inscription des militaires en affectation à l'extérieur du Canada et de leur famille. Les cas sont gérés individuellement pour accélérer le remboursement des réclamations. Pour en savoir plus, consultez la page d'information sur les soins de santé et les soins dentaires (www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-avantages/sante-dentaire.page).

Le Régime de soins dentaires à l'intention des personnes à charge offre une couverture pour certains traitements et procédures dentaires.

Une description détaillée des conditions d'admissibilité, des services admissibles et de la procédure de réclamation se trouve sur le site du Régime (www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-avantages/dentaires-pour-personnes-a-charge-des-militaires.page).

En raison de la législation relative à la protection de la vie privée, la Financière Sun Life ne peut divulguer de renseignements personnels sans avoir le consentement du titulaire du régime. Lorsque le titulaire du régime remplit un formulaire de consentement, vos besoins en assurance-santé peuvent être comblés, tout en protégeant vos renseignements personnels; ceci est particulièrement important lorsque le titulaire est absent en raison d'une formation ou d'un déploiement. (www.sunlife.ca)

Questions d'ordre juridique (procurations)

La procuration est un document juridique qui autorise une personne à agir à la place d'une autre. Ce document peut être utile dans plusieurs circonstances, notamment lors d'une restriction imposée, d'une affectation temporaire, d'une période de formation ou d'un déploiement.

Vous pouvez préparer une procuration en consultant un avocat ou en vous servant d'une trousse vendue en magasin. Les procurations sont généralement de compétence provinciale. Il est donc important de confirmer la validité des procurations avant la réinstallation dans une autre province.

Il y a trois types de procurations :

- La **procuration perpétuelle relative aux biens** autorise une autre personne à prendre des décisions au sujet de vos biens et de vos finances et à agir en votre nom en cas d'incapacité mentale.
- La **procuration temporaire relative aux biens** autorise une autre personne à prendre des décisions au sujet de vos biens et de vos finances dans certaines circonstances et pour une période déterminée. Cette procuration est automatiquement annulée si vous êtes frappé d'incapacité mentale.
- La **procuration relative au soin de la personne** autorise une autre personne à prendre des décisions au sujet de vos soins (par exemple, en ce qui concerne le logement et les soins de santé) en cas d'incapacité mentale.

Il faut également remplir une procuration pour la gestion des finances auprès de votre banque ou institution financière si vous souhaitez autoriser votre conjoint à agir en votre nom en matière de finances.



Services de garde lors de situations difficiles

Planifier un service de garde d'urgence est très important. Les Forces armées canadiennes et les Centres de ressources pour les familles des militaires offrent tous les deux des outils pour vous aider dans ce processus. Par le biais du Programme de services aux familles des militaires, les Centres de ressources pour les familles des militaires offrent un accès simple à un service de garde d'urgence à court terme pour différentes situations afin de soutenir la disponibilité opérationnelle.

Plan de garde familiale

Un plan de garde familiale est un formulaire du ministère de la Défense nationale qui soutient les familles des membres des Forces armées canadiennes en cas d'événements imprévus, de mobilisations d'urgence ou de déploiements planifiés. En identifiant les fournisseurs de soins principal ou secondaire disponibles en cas d'urgence ou lors d'une affectation militaire, le plan de garde familiale vient en aide à votre famille pendant votre absence.

Tous les membres des Forces armées canadiennes doivent remplir le formulaire DOAD 5044-1A du plan de garde familiale. Ce document, qui n'est pas juridiquement contraignant, est conservé dans le dossier du militaire. Les plans de garde familiale sont protégés en vertu de la Loi sur la protection des renseignements personnels. Essentiellement, le plan de garde familiale est un échange de renseignements mis à jour régulièrement entre votre famille et un commandant. Un plan de garde familiale dûment rempli permet d'appuyer l'état de préparation personnelle et opérationnelle.

Pour plus d'information au sujet du plan de garde familiale, visitez le site (www.ConnexionFAC.ca), communiquez avec Ligne d'information pour les familles au 1-800-866-4546 ou consultez la politique des Forces armées canadiennes (DOAD 5044-1A) sur le site (www.forces.gc.ca).

Plan de garde d'urgence des Centres de ressources pour les familles des militaires

Un plan de garde d'urgence, tout comme le plan de garde familiale, parle en votre nom lorsque vous êtes dans l'impossibilité de le faire. Alors que le

plan de garde familiale se trouve dans le dossier du militaire, le plan de garde d'urgence aide le Centre de ressources pour les familles des militaires et/ou toute autre personne désignée dans l'éventualité d'une urgence. Un plan de garde d'urgence à jour énumère les noms et coordonnées de vos fournisseurs de soins privilégiés et peut fournir des renseignements importants pour le soin de vos enfants.

Au-delà du plan de garde familiale, un plan de garde d'urgence fournit des instructions personnelles détaillées au sujet de votre enfant comme des renseignements médicaux, l'heure du coucher, l'heure de l'autobus scolaire ainsi que ses aliments préférés, tout cela pour réduire le stress ressenti par votre enfant lorsque vous n'êtes pas avec lui.

Un plan de garde d'urgence est disponible auprès de votre Centre de ressources pour les familles des militaires ou du personnel des Services aux familles des militaires OUTCAN. Nous vous encourageons à partager votre plan de garde d'urgence avec vos fournisseurs de soins privilégiés et votre Centre de ressources pour les familles des militaires ou SFM OUTCAN, s'il peut conserver une copie, afin qu'ils soient prêts à aider votre famille dans les plus brefs délais lorsqu'une urgence survient. Si les fournisseurs de soins énumérés ne sont pas disponibles, votre Centre de ressources pour les familles des militaires ou SFM OUTCAN pourraient utiliser les renseignements de votre plan de garde d'urgence pour assurer le bien-être de votre enfant.

Soyez proactif! Avant que le besoin se fasse sentir, communiquez avec votre Centre de ressources pour les familles des militaires ou le personnel des Services aux familles des militaires OUTCAN et travaillez avec eux pour créer et conserver un plan de garde d'urgence.

Services de garde en cas d'urgence

Il existe plusieurs programmes et politiques pour vous aider, vous et votre famille, en situation de crise en offrant de l'aide soit à obtenir des services de garde ou à rembourser certains coûts supplémentaires liés aux dépenses des services de garde imprévus. Selon votre situation, vous pourriez être admissible aux programmes suivants.

Services de garde en cas d'urgence du Programme de services aux familles des militaires

Si votre famille a besoin de services de garde d'urgence, communiquez immédiatement avec votre Centre de ressources pour les familles des militaires ou le personnel des Services aux familles des militaires OUTCAN. Les employés du Centre de ressources pour les familles des militaires peuvent soutenir votre famille lors de situations particulièrement difficiles en vous facilitant l'accès aux services de soutien (jusqu'à 96 heures par urgence) afin de vous aider avec vos besoins à court terme en matière de service de garde. Selon votre situation particulière et les ressources disponibles dans votre communauté, les Centres de ressources pour les familles des militaires vous aideront en s'occupant de vos enfants, en remboursant les coûts liés, en vous aiguillant ou en coordonnant une personne soignante. Chaque situation est unique et sera évaluée au cas par cas. Pour obtenir plus de détails, communiquez avec votre Centre de ressources pour les familles des militaires ou SFM OUTCAN.

Éligibilité

Les familles de militaires bénéficieront de services de garde d'urgence dans bon nombre de circonstances particulières, y compris :

- Lorsque le membre des Forces armées canadiennes doit se présenter au travail à court préavis ou est absent en raison de ses fonctions et qu'aucune des personnes principales ou secondaires identifiées sur le plan de garde familial n'est disponible pour prendre soin de leurs enfants
- Lorsque la famille a besoin de services de garde de relève en l'absence du membre des Forces armées canadiennes
- Lorsqu'un membre des Forces armées canadiennes a besoin de services de garde temporaires à court terme afin de voir à l'essentiel et qui n'ont pas été remboursés par le Programme de réinstallation intégré (PRI) jusqu'à trois mois suivant son affectation
- Lorsque le membre des Forces armées canadiennes ou un membre de sa famille est gravement malade ou blessé; ou lors du décès d'un membre de la famille

Les demandes de services de garde d'urgence sont approuvées à la discrétion du directeur général de votre Centre de ressources pour les familles des militaires.

Pour en savoir plus sur l'admissibilité aux services de garde d'urgence, les subventions, les documents de référence et les options offertes à votre famille, visitez www.ConnexionFAC.ca ou communiquez avec votre Centre de ressources pour les familles des militaires.

Aide pour obligations familiales des Forces armées canadiennes

L'aide pour obligations familiales est conçue pour aider les parents monoparentaux des Forces armées canadiennes et les couples militaires en compensant l'augmentation des coûts pour la garde d'enfants ou pour des soins auxiliaires lorsque le service vous oblige à être absent de la maison pendant 24 heures ou plus.

Éligibilité

L'aide pour les obligations familiales est disponible si :

- Vous devez vous absenter pour 24 heures ou plus de votre foyer en raison du service
- Vous avez un enfant à charge de 18 ans et moins, ou de 18 et plus mais qui doit recevoir de l'aide en raison d'un handicap physique ou mental et qui ne reçoit pas de pension
- Vous n'avez pas de mari/femme ou de conjoint(e) de fait ou si ce partenaire est également membre des Forces armées canadiennes et qui ne sera pas disponibles au même moment en raison du service



Financement

Vous pouvez recevoir un remboursement équivalent au moindre des deux montants suivant : le montant quotidien établi par le Conseil du Trésor ou la différence entre le montant déboursé pour les soins des personnes à charge pendant l'absence et le montant normalement payé pour les services.

Comment transmettre une réclamation :

Remplissez le formulaire DND 2269 et soumettez-le à la salle des rapports de votre unité. N'oubliez pas d'y inclure les reçus pour le montant payé

- le nom, l'adresse et le numéro de téléphone du fournisseur de soin
- les dates d'emploi

Pour obtenir des détails supplémentaires sur les modalités, veuillez consulter : Directives sur la rémunération et les avantages sociaux applicables aux Forces canadiennes (DRAS) 209.335 – Aide pour obligations familiales

Prestations pour services d'aidant des Forces armées canadiennes

Les militaires blessés ou malades qui souffrent d'une déficience invalidante permanente ou d'une déficience invalidante ou non invalidante temporaire à la suite d'une opération en Afghanistan, et qui ont un enfant à charge habitant avec eux, peuvent demander le remboursement des paiements versés pour la garde d'enfants ou autres services d'aidant par le biais de leur Centre intégré de soutien au personnel.

La prestation pour aidant n'est pas versée si le préposé est un membre de la Force spéciale, de la Force régulière ou de la Réserve en service de classe B ou C qui reçoit une solde et des avantages sociaux.

Pour déterminer l'admissibilité et les modalités, ou pour demander un remboursement, veuillez communiquer avec votre Centre intégré de soutien au personnel.

Pour obtenir des détails supplémentaires sur les modalités, veuillez consulter : Directives sur la rémunération et les avantages sociaux applicables aux Forces canadiennes (DRAS) 211.05 – Prestations pour services d'aidant



7

Services de bien-être et moral des Forces canadiennes

Les programmes des Services de bien-être et moral des Forces canadiennes aident les familles à s'épanouir pleinement, qu'il s'agisse d'inscrire les enfants à des cours de natation, de faire de l'activité physique, de nouer des amitiés dans un nouveau milieu de vie ou de mettre de l'ordre dans les finances familiales.

Les recettes des ventes au détail (CANEX) et des services financiers (Services financiers du RARM et Services bancaires pour la communauté de la Défense canadienne) sont réinvesties dans des programmes de bien-être et de maintien du moral. Chaque année, des millions de dollars sont remis aux fonds des bases, escadres et unités ou sont versés au Fonds Appuyons nos troupes pour venir en aide aux membres de la communauté des Forces armées canadiennes qui connaissent des difficultés.

Répertoire des services de bien-être et de maintien du moral



Le répertoire des services de bien-être et de maintien du moral est une ressource en ligne conviviale qui donne accès à un catalogue détaillé de tous les programmes offerts par les Services de bien-être et moral des Forces canadiennes (SBMFC) à la collectivité militaire.

Pour répondre aux besoins des militaires admissibles, les SBMFC offrent un vaste ensemble de programmes et services sur les bases et les escadres à travers le Canada, à l'étranger et en ligne, y compris la gestion du soutien aux blessés, des services de transition, des services de soutien aux déploiements, des services familiaux, des services financiers, des sports et de la mise en forme, des loisirs et des services au détail. Bien que toute la collectivité militaire soit admissible à certains services, plusieurs programmes des SBMFC sont personnalisés pour répondre aux besoins de militaires particuliers et sont seulement disponibles aux participants sélectionnés (www.cfmws.com/fr/OurServices).



CANEX

Les Économats des Forces canadiennes (CANEX) sont des commerces modernes de détail composés de magasins et de services conçus pour répondre aux besoins de la collectivité militaire canadienne. Lorsque vous magasinez au CANEX, vous donnez de l'argent directement dans votre compte communal, car un gros pourcentage des revenus du CANEX au Canada et en Allemagne sont réinvestis dans les fonds de votre base/escadre.



CANEX, qui est une division des SBMFC, a comme tâche de soutenir l'efficacité opérationnelle, et de contribuer au moral, à l'esprit de corps et à la cohérence de l'unité.

Visitez votre CANEX aujourd'hui ou magasinez en ligne au (www.CANEX.ca).

Programme de reconnaissance des Forces canadiennes

Le Programme de reconnaissance des Forces canadiennes offre divers rabais aux militaires et à leur famille en guise de reconnaissance de leur dévouement. Ce programme donne accès à des rabais à plus de 27 000 endroits dans le monde. Les membres peuvent réserver des voyages ou faire des sorties à moindre coût, et économiser à l'achat d'une voiture.

Vous trouverez plus de détails sur le site du Programme de reconnaissance des Forces canadiennes (www.reconnaissancefc.ca).

ReconnaissanceFC.ca
Communauté • Force • Économies

Carte UneFC



La carte UneFC est la seule carte requise pour avoir accès aux programmes et services dispensés par les Services de bien-être et moral des Forces canadiennes. Cette carte confirme votre appartenance à la communauté militaire canadienne et vous donne accès au programme Primes CANEX ainsi qu'au Programme de reconnaissance des Forces canadiennes.

Les membres de la communauté des Forces armées canadiennes peuvent effectuer une demande en ligne (www.cfmws.com/fr/ourservices/cfone). Si vous avez des questions, communiquez avec le bureau du programme UneFC au 1-855-245-0330.

Services bancaires pour la communauté de la Défense canadienne



Conçus en fonction des besoins des familles des militaires, les Services bancaires pour la communauté de la Défense canadienne éliminent les soucis liés au besoin de modifier les arrangements financiers pendant les affectations et les déploiements. Grâce à un partenariat avec BMO Banque de Montréal, les Services bancaires pour la communauté de la Défense canadienne sont en mesure d'offrir une gamme complète de produits, de programmes et de services bancaires économiques. Les membres de la communauté militaire peuvent ainsi se prévaloir de prêts étudiants à faible taux d'intérêt, de marges de crédit et de la carte MasterCard BMO Appuyons nos troupes.

Depuis 2008, BMO Banque de Montréal a contribué des centaines de milliers de dollars aux programmes de bien-être et de maintien du moral. Les achats

effectués avec la carte MasterCard BMO Appuyons ont généré des milliers de dollars additionnels pour le Fonds Appuyons nos troupes.

Pour en savoir plus, consultez le site des Services bancaires pour la communauté de la Défense canadienne (www.cfmws.com/fr/ourservices/cdcb).

Programmes de soutien du personnel

Les Programmes de soutien du personnel (PSP), une division des Services de bien-être et moral des Forces canadiennes, s'appuient sur une approche globale de la santé : physique, émotionnelle, intellectuelle, sociale et spirituelle. Ces programmes de conditionnement physique, de sports, de loisirs et de promotion de la santé permettent aux familles de nouer de nouvelles amitiés, de mener une vie active et d'avoir du plaisir. Les Programmes de soutien du personnel organisent également des activités spéciales, comme des carnavals d'hiver et la Journée du sport, qui rassemblent les familles des militaires et renforcent l'esprit communautaire.



Les Programmes de soutien du personnel mettent un grand éventail de programmes et services à la disposition des familles :

- L'inscription en ligne facilite l'accès à des installations modernes de conditionnement physique, de sports et de loisirs, et ce, à un coût réduit.
- Le site www.cphysd.ca comprend des ressources sur mesure pour aider les familles à mener une vie plus active et à faire des choix alimentaires plus sains.
- Les camps de jour peuvent remplacer les services de garde d'enfants. Il s'agit d'une solution pratique, puisque les camps sont offerts à proximité du lieu de travail des militaires.
- De nombreuses activités sont ouvertes aux personnes ayant des besoins particuliers.

- Les programmes pour enfants sont conçus selon la norme de qualité HIGH FIVE (www.highfive.org/fr), qui contribue au développement sain.
- Les installations, comme les mess des bases et escadres, peuvent être louées à des tarifs concurrentiels pour la tenue de réunions de famille. Du matériel est également offert en location (par exemple, des kayaks).
- Les Programmes de soutien du personnel sont le plus important employeur des Services de bien-être et moral des Forces canadiennes. Les membres des familles des militaires ont la priorité lorsque des emplois sont à pourvoir. Les familles peuvent également profiter d'occasions de bénévolat intéressantes.
- Des programmes et concours nationaux, comme le Concours de photographie des Forces armées canadiennes, donnent l'occasion aux familles de mettre leur talent en valeur et de remporter de superbes prix.

Les services varient d'une base et d'une escadre à l'autre. Les familles sont invitées à se renseigner sur l'offre de services et à s'inscrire aux activités en passant par le (ConnexionFAC.ca).



Services des PSP		
Services	Installations	Clubs et activités
• Conditionnement physique • Sports • Promotion de la santé (prestation de programmes) • Recherche et développement en performance humaine • Mess • Loisirs communautaires • Activités d'intérêt particulier • Journaux • Soutien aux déploiements	• Centres de sport et de conditionnement physique • Champs et terrains extérieurs • Sentiers et pistes • Piscines, jeux d'eau et plages • Centres de loisirs et communautaires • Terrains de golf • Terrains de camping et chalets • Murs d'escalade • Bibliothèques • Salles de quilles • Marinas • Cinémas • Terrains de jeu • Parcs pour planches à roulettes • Entrepôts pour véhicules récréatifs • Pistes de curling • Arénas • Centres pour jeunes • Jardins • Patinoires extérieures	• Sports • Sports aquatiques • Entraînement d'aventure • Danse • Théâtre • Arts et bricolage • Conditionnement physique et bien-être • Arts martiaux • Musique • Passe-temps • Plein air • Activités intellectuelles et littérature • Voyages • Loisirs sociaux • Compétitions • Liges • Ateliers • Camps de jour

Services financiers du RARM



Grâce à la Financière SISIP, les militaires et leur famille sont assurés que leurs dossiers les suivent de poste en poste, dans un processus ininterrompu qui ne requiert pas de nouvelles inscriptions ni de longues démarches administratives.

Les services de la Financière SISIP sont à la disposition de la communauté militaire depuis 1969. Elle offre des conseils, des solutions et des produits adaptés aux besoins de la famille militaire d'aujourd'hui.

Avec 18 bureaux dans les principales bases, escadres et unités à l'échelle du Canada, la Financière SISIP adopte un processus standardisé qui permet d'assurer une prestation exemplaire des programmes, produits et services suivants :

- **Régimes d'assurance-vie temporaire** (y compris le régime d'Assurance-invalidité prolongée et le Programme de réadaptation professionnelle) — aucune exclusion en cas de guerre ou pour les métiers, les passe-temps, les activités de bénévolat ou les sports dangereux
- **Services de planification financière** — conseils personnalisés, options d'épargne et moyens de placement pour aider les clients à atteindre leurs objectifs financiers
- **Régime d'épargne-retraite collectif des Forces canadiennes** — service d'épargne et de placement en ligne autogéré
- **Counseling financier** — soutien gratuit et confidentiel pour la résolution des difficultés financières graves, et accès aux prêts et subventions de la Caisse d'assistance au personnel des Forces canadiennes
- **Programme d'éducation en gestion des finances personnelles** — cours pour les recrues et les élèves-officiers

Vous pouvez obtenir les coordonnées des bureaux des Services financiers du RARM en consultant le site (www.cfmws.com/fr/aboutus/sisipfs) ou en composant le numéro sans frais 1-800-267-6681.

Fonds du programme Appuyons nos troupes

Le Fonds Appuyons nos troupes est le programme officiel offrant un soutien financier et de l'aide à la collectivité des Forces armées canadiennes. Ce programme est financé par le biais de dons provenant d'individus et d'entreprises, de profits des événements tiers et de la marchandise du ruban jaune, et de contributions d'organisations externes. De façon globale, ces fonds sont utilisés pour fournir un soutien individuel et des programmes aux militaires en services, aux vétérans ainsi qu'à leur famille.

Le Fonds Appuyons nos troupes offre de l'aide sous forme de prêts et de subventions dans différents domaines : soutien en cas d'urgence, besoins spéciaux, camps, etc. À noter que depuis janvier 2016, le Fonds pour les familles des militaires et la Caisse d'assistance au personnel des Forces canadiennes ont été fusionnés pour devenir le Fonds Appuyons nos troupes qui est la source unique et officielle de soutien caritatif à la collectivité des Forces armées canadiennes.



Le Fonds Sans limite offre des occasions aux anciens militaires et aux militaires actifs ayant une blessure ou une maladie visible ou non de pratiquer un sport, un loisir ou toute autre activité exigeante sur le plan physique.

Le Fonds de bien-être dans les hôpitaux fourni aux militaires hospitalisés des articles de toilettes, de la lecture et autres articles réconfortants de base.

Le programme Boomer's Legacy permet aux militaires actifs d'aider les personnes au sein des communautés dans lesquelles ils travaillent.

Pour plus de renseignements, consultez le site Appuyons nos troupes (www.cfmws.com/fr/SupportOurTroops).



8

Ressources utiles

Glossaire des acronymes et abréviations

Les abréviations et acronymes suivants sont utilisés couramment par les Forces armées canadiennes.

ACC	Anciens Combattants Canada
ACSM	Association canadienne pour la santé mentale
AD	Accompagnateur désigné
Adjuc	Adjudant-chef
Adjum	Adjudant-maître
ALFC	Agence de logement des Forces canadiennes
BCC	Bureau des conférenciers conjoint
BFC	Base des Forces canadiennes
BNP	Bien non public
BSO	Blessure de stress opérationnel
CAMH	Centre de toxicomanie et de santé mentale
CANEX	Les Économats des Forces canadiennes
CANFORGEN	Message général des Forces canadiennes
Capc	Capitaine de corvette
CAPFC	Caisse d'assistance au personnel des Forces canadiennes
CC	Comité consultatif
CD	Comité directeur
CEMD	Chef d'état-major de la défense
CFA	Conseil des Forces armées
CISP	Centre intégré de soutien du personnel
CMDT/CO	Commandant
Cmdt B	Commandant de la base
Cmdt Ere	Commandant d'escadre
CMR Saint-Jean	Collège militaire royal de Saint-Jean
CMRC	Collège militaire royal du Canada
COL	Colonel
CPM	Chef du personnel militaire
CRFM	Centre de ressources pour les familles des militaires

CS Ex	Chef – Service d’examen
CSD, GSD	Centre de soutien au déploiement, Groupe de soutien au déploiement
D Pol Aum	Directeur – Politique d’aumônerie
DGRAPM	Directeur général – Recherche et analyse (Personnel militaire)
DGSB	Directeur – Gestion du soutien aux blessés
DM	Décompression à la maison
DMOS	Directive de mise en œuvre stratégique
DOAD	Directives et ordonnances administratives de la Défense
DPIC	Développement personnel et intégration communautaire
DSFM	Directeur – Services aux familles des militaires
DTL	Décompression dans un tiers lieu
EAVCF	Équipe d’aide aux victimes de crise familiale
ED Ind	Engagement de durée indéterminée
EIDV	Engagement initial de durée variable
ELF	Énergiser les Forces
ELS	Enseignement d’une langue seconde
EPP	Élaboration de politiques et de programmes
ETD	Engagement à titre définitif
ETSP	État de stress post-traumatique
FAC	Forces armées canadiennes
FFM	Fonds pour les familles des militaires
FMSS	Force mentale et sensibilisation au suicide
FNP	Fonds non publics
FOI 2	Deuxième Force opérationnelle interarmées
GEE	Gestion de l’éducation des enfants
GMC	Gérer les moments de colère
GPFC	Grand Prévôt des Forces canadiennes
GRC	Gendarmerie royale du Canada
GT	Groupe de travail
IE25	Engagement de durée intermédiaire de 25 ans
IPO	Instructions permanentes d’opération
iSTEP	Réussite individuelle à travers l’autonomisation par les pairs

JPVT	Jeunes dont les parents ont vécu un traumatisme
Lcol	Lieutenant-colonel
LCS	Loi canadienne sur la santé
LIF	Ligne d'information pour les familles
Ltv	Lieutenant de vaisseau
Maj	Major
MDN	Ministère de la Défense nationale
MR	Militaire du rang
NI	Note d'information
NORAD	Commandement de la défense aérospatiale de l'Amérique du Nord
OAP	Officier des affaires publiques
OLF	Officier de liaison avec les familles
OMS	Organisation mondiale de la santé
ONU	Organisation des Nations Unies
OTAN	Organisation du Traité de l'Atlantique Nord
PAA	Période active des affectations
PAMFC	Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes
PEH	Prestation pour enfants handicapés
PFOR	Programme de formation des officiers de la Force régulière
PFUMR	Programme de formation universitaire — Militaires du rang
PFV	Programme pour les familles des vétérans
PGF	Plan de garde familiale
PIOSR	Programme d'intégration (Officiers sortis du rang)
PM	Police militaire
PPP	Plus proche parent
PRI	Programme de réinstallation intégré
PSAC	Programme spécial d'attribution de commission
PSFM	Programme des services aux familles des militaires
PSI	Prévention, soutien et intervention
PSP	Programmes de soutien du personnel
PVF	Prévention de la violence en milieu familial
RARM	Régime d'assurance-revenu militaire

RH FC	Ressources humaines des Forces canadiennes
RI	Restriction imposée
ROD	Compte rendu de discussion (record of discussion)
RSDPC	Régime de soins dentaires à l'intention des personnes à charge
RSSFP	Régime de soins de santé de la fonction publique
RVPM	En route vers la préparation mentale
SBMFC	Services de bien-être et moral des Forces canadiennes
SCHL	Société canadienne d'hypothèques et de logement
SDCD	Stratégie de défense Le Canada d'abord
SFM	Services aux familles des militaires
SFM (Europe)	Services aux familles des militaires (Europe)
SFM (É.-U.)	Services aux familles des militaires (États-Unis)
s/off	Sous-officier
SOFT	Secteur de l'Ouest de la Force terrestre
SPV	Sondage Prononcez-vous
SRF	Séparation et réunion des familles
SSBSO	Soutien social aux blessés de stress opérationnel
SSFC	Services de santé des Forces canadiennes
SSPF	Services de soutien au personnel et aux familles
UDE	Programme des uniformes distinctifs pour les trois éléments
UISP	Unité interarmées de soutien du personnel
ULR	Unité de logement résidentiel
VCC	Visite communautaire consultative
VO	Visite officielle

Centres de ressources pour les familles des militaires au Canada

Colombie-Britannique

COMOX

CRFM
1575 Military Row
Lazo BC V0R 2K0
comoxmfrf@gmail.com
Tél. : 250-339-8290

ESQUIMALT

CRFM
1505, chemin Esquimalt
Esquimalt BC V9A 7N2
mfrf@shawcable.com
Tél. : 250-363-2640
Sans frais : 1-800-353-3329

PARTIE CONTINENTALE DE LA COLOMBIE-BRITANNIQUE

CRFM
4050, 4e Avenue Ouest
Vancouver BC V6R 1P6
office@bcmfrf.com
Tél. : 604-225-2550, poste 2518
Sans frais : 1-888-828-6372

Alberta

CALGARY

CRFM
4225 Crowchild Trail SO
Calgary AB T3E 1T8
info@calgarymfrf.ca
Tél. : 403-410-2320, poste 3590

COLD LAKE

CRFM
674, chemin Kingsway
Cold Lake AB T9M 2C3
coldlake@connexionfac.ca
Tél. : 780-594-6006

EDMONTON

CRFM
Édifice 161
avenue Mons
Parc Lancaster
Edmonton AB T5J 4J5
information@mfrfcdmonton.com
Tél. : 780-973-4011, poste 6300

SUFFIELD

CRFM
Édifice R35
Dugway Drive
Ralston AB T0J 2N0
Tél. : 403-544-5567

WAINWRIGHT

CRFM
Édifice 400
BFC Wainwright
Denwood AB T0B 1B0
info@wainwrightmfrf.ca
Tél. : 780-842-1363, poste 1253

Saskatchewan

CENTRE DE LA SASKATCHEWAN

CRFM

17e Escadre, Détachement Dundurn
Édifice 100

Dundurn SK S0K 1K0

info@csmfrc.com

Tél. : 306-492-2135, poste 4266

MOOSE JAW

CRFM

15e Escadre Moose Jaw
Édifice 80

Moose Jaw SK S6H 7Z8

moosejaw@connexionfac.ca

Tél. : 306-694-2273

SOUTHPORT

CSFM

55, chemin Musketeer Est
Southport MB R0H 1N1

portagemfsc@gmail.com

Tél. : 204-428-4292

Manitoba

SHILO

CRFM

Édifice T-114

Shilo MB R0K 2A0

general.reception@shilomfrc.ca

Tél. : 204-765-3000, poste 3352

WINNIPEG

CRFM

102, rue Comet

Winnipeg MB R3J 3Y5

winnipeg@connexionfac.ca

Tél. : 204-833-2500, poste 4500

Ontario

BORDEN

CRFM

28, chemin Arnhem

Édifice E-123

Borden ON L0M 1C0

bordenfamilyresourcecentre@gmail.com

Tél. : 705-424-1200, poste 3994

KINGSTON

CRFM

Centre communautaire Batoche
BFC Kingston

32, ruelle Lundy's

Kingston ON K7K 5G3

info@kmfrc.com

Tél. : 613-541-5010, poste 5195

LONDON

CRFM

701, rue Oxford Est

London ON N5Y 4T7

london@connexionfac.ca

Tél. : 519-660-5366

Sans frais : 1-888-514-7444

MEAFORD

CRFM

Centre d'instruction de la
4e Division du Canada

Chemin Meaford

Édifice 208

Meaford ON N4L 0A1

mfrc.meaford@gmail.com

Tél. : 519-538-1371, poste 6509

RÉGION DE LA CAPITALE NATIONALE

CRFM
330 Croil Private
Édifice 471
Ottawa ON K1V 1J1
info@mfrc-ncr.org
Tél. : 613-998-4888

NORTH BAY

CRFM
39, avenue Sterling
Édifice 95
Hornell Heights ON P0H 1P0
Tél. : 705-494-2011, poste 2053

PETAWAWA

CRFM - Principal
12, croissant Reichwald
Petawawa ON K8H 1J4
isas@pmfrc.org
Tél. : 613-687-7587, poste 3222

CRFM – Côté nord
10-16, avenue Regalbuto
Petawawa ON K8H 1L3
Tél. : 613-687-1641

THUNDER BAY

CRFM
125, rue Algoma Nord
Thunder Bay ON P7A 4Z5
tbaymfrc@tbaytel.net
Tél. : 807-345-5116

TORONTO

CRFM
5 Yukon Lane
Toronto ON M3K 0A1
tmfrc@forces.gc.ca
Tél. : 416-633-6200, poste 4311

TRENTON

CRFM
50, promenade Rivers Est
Trenton ON K0K 3W0
info@trentonmfrc.ca
Tél. : 613-965-3575

Québec

BAGOTVILLE

CRFM
1775, Lucien-Lecompte
Édifice 116
Alouette QC G0V 1A0
info@crfmbagotville.com
Tél. : 418-677-7468

MONTREAL

CRFM
Saint-Hubert
4815, chemin de la Savane
Saint-Hubert QC J3Y 9G1
Tél. : 450-462-8777, poste 6810

Garnison Saint-Jean
Édifice 178
Rue Falaise
Richelieu QC J0J 1R0
crfmmontreal@bell.net
Tél. : 450-358-7099, poste 7955

Longue Pointe
6550, Hochelaga
Édifice 214
Montréal QC H1M 1X9
Tél. : 514-252-2777, poste 4984

VALCARTIER

CRFM
Édifice 93
Courcelette QC G0A 4Z0
info@crfmv.com
Tél. : 418-844-6060

Nouveau-Brunswick

GAGETOWN

CRFM

Base Gagetown

Édifice A45

Avenue St. Lawrence

Oromocto NB E2V 4J5

mfrcgage@rogers.com

Tél. : 506-422-3352

MONCTON

CRFM

mmfrc@rogers.com

Tél. : 506-850-6372

Nouvelle-Écosse

GREENWOOD

CRFM

14e Escadre Greenwood

Centre AVM Morfee

Chemin School

Greenwood NS B0P 1N0

home@greenwoodmfr.ca

Tél. : 902-765-5611

HALIFAX ET LA RÉGION

CRFM

6393, croissant Homefire

Halifax NS B3K 5X5

info@halifaxmfr.ca

Tél. : 902-427-7788

Île-du-Prince-Édouard

ÎLE-DU-PRINCE-ÉDOUARD

CRFM

88, avenue Watts

Charlottetown PE C1E 2C1

peimfrc@gmail.com

Tél. : 902-892-8999

Terre-Neuve-et-Labrador

GANDER

CRFM

117, avenue Sullivan

Gander NL A1V 1S3

gander@connexionfac.ca

Tél. : 709-256-1703, poste 1206

GOOSE BAY

CRFM

734, rue Chatham

Goose Bay NL A0P 1C0

info@goosebaymfr.ca

Tél. : 709-896-6900, poste 6060

ST. JOHN'S

CRFM

145, avenue Churchill

St. John's NL A1A 0N9

info@stjohnsmfr.ca

Tél. : 709-570-4636

Territoires du Nord-Ouest

CRFM AU NORD DU 60E

5124, 54e Rue

Yellowknife NT X1A 2R3

info.northof60.mfrc@northwestel.net

Tél. : 867-873-0700, poste 6859

Services aux familles des militaires aux États-Unis

COLORADO SPRINGS

Services aux familles des militaires
135 East Ent Avenue
Peterson AFB, CO 80914
mfs.coloradosprings@cfmws.com
Tél. : 719-556-9269

ELMENDORF

Services aux familles des militaires
Détachement des FAC Elmendorf
9477 Pease Ave.
Elmendorf AFB, AK 99506
mfs.elmendorf@cfmws.com
Tél. : 907-552-3609

ROME

Services aux familles des militaires
134 Chappie James Blvd.
Griffiss Business and Technology Park
Rome, NY 13441-1234
mfs.rome@cfmws.com
Tél. : 315-339-4622

TINKER

Oklahoma City, OK
mfs.tinker@cfmws.com

TYNDALL

Services aux familles des militaires
500 Minnesota Avenue
Building 747
Tyndall AFB, FL 32403-5428
mfs.tyndall@cfmws.com
Tél. : 850-283-4839

WHIDBEY ISLAND

Oak Harbor, WA
mfs.whidbey@cfmws.com

JOINT BASE LEWIS

McCHORD - TACOMA

Auburn, WA
mfs.jblm@cfmws.com

WASHINGTON D.C.

Services aux familles des militaires
Ambassade du Canada
501 Pennsylvania Avenue
Washington, DC 20001
mfs.washington@cfmws.com
Tél. : 202-448-6352

OAHU, HAWAII

mfs.hawaii@cfmws.com

SFM OUTCAN

gestionnaires régionaux
MFS.Outreach@sbmfc.com

Services aux familles des militaires en Europe

GEILENKIRCHEN

Services aux familles des militaires
Bureau régional pour l'Europe
USFC (Europe)
Édifice B11
Quimperlestr. 100
52511 Geilenkirchen
Allemagne

Services aux familles des militaires
en Europe – Bureau régional
C.P. 5053, succ. Forces
Belleville ON K8N 5W6
mfspeurope@gmail.com
Tél. : 011-49-2451-717192

SELFKANT KASERNE

Services aux familles
des militaires en Europe
USFC (Europe)
Édifice B11
Quimperlestr. 100
52511 Geilenkirchen
Allemagne

Services aux familles des militaires
en Europe —Selfkant Kaserne
Boîte 3099, C.P. 5053, succ. Forces
Belleville ON K8N 5W6
mfspeurope@gmail.com
Tél. : 011-49-2451-717500

ROYAUME-UNI

Services aux familles des militaires
USFC Dét Royaume-Uni
86 Blenheim Crescent
Édifice 188
Ruislip, Middlesex
HA4 7HB Angleterre

Services aux familles des militaires
en Europe — Royaume-Uni
C.P. 5051, succ. Forces
Belleville ON K8N 5W6
mfspeurope@gmail.com
Tél. : 011-44-7814-240249

GRAND QUARTIER GÉNÉRAL DES PUISSANCES ALLIÉES EN EUROPE

Services aux familles
des militaires en Europe
1D Pluton, Apt. #1-2
7010 SHAPE
Casteau, Belgique

Services aux familles des militaires
en Europe —SHAPE
C.P. 5048, succ. Forces
Belleville ON K8N 5W6
mfspeurope@gmail.com
Tél. : 011-32-6544-5962

BRUXELLES

Services aux familles
des militaires — Bruxelles
Frans Landrainstraat
Rue François Landrain 19-7 1970
Wezembeek-Oppem
Bruxelles, Belgique

Services aux familles des militaires
en Europe — Bruxelles
C.P. 5048, succ. Forces
Belleville ON K8N 5W6
mfspeurope@gmail.com
Tél. : 011-32-6544-6012

NAPLES

Services aux familles
des militaires — Naples
Via Madonna del Pantano
80014 Lago Patria
Naples, Italie

Services aux familles des
militaires en Europe — Naples
C.P. 5045, succ. Forces
Belleville ON K8N 5W6
mfspeurope@gmail.com
Tél. : 011-081-509-9575

TOUT AUTRE ENDROIT EN EUROPE

Services aux familles des militaires
en Europe — Régions éloignées
C.P. 5051, succ. Forces
Belleville ON K8N 5W6
mfspeurope@gmail.com
Tél. : 011-44-7814-240249

Liens

Vous trouverez ci-dessous des liens utiles. Certains de ces liens figurent ailleurs dans ce guide, tandis que d'autres mènent à de l'information complémentaire. Si un lien est brisé ou l'information n'est plus à jour, veuillez communiquer avec la Ligne d'information pour les familles (1-800-866-4546) pour obtenir les renseignements les plus récents et pertinents.

Renseignements généraux

Ligne d'information pour les familles : 1-800-866-4546 (Amérique du Nord)

Ligne d'information pour les familles : 00-800-771-17722 (Europe)

www.ConnexionFAC.ca

Panel des familles des militaires / #MaVoix

www.ConnexionFAC.ca

Ministère de la Défense nationale et Forces armées canadiennes

www.forces.gc.ca

Ministère de la défense et les Forces armées canadiennes

www.forces.ca/fr/glossary/glossaire-102

Services de bien-être et moral des Forces canadiennes

www.sbmfc.com

Appuyons nos troupes

www.cfmws.com/fr/supportourtroops/pages/default.aspx

Services financiers du RARM

www.cfmws.com/fr/aboutus/sisipfs/pages/default.aspx

Services bancaires pour la communauté de la Défense

www.cfmws.com/fr/ourservices/cdcb/pages/default.aspx

CANEX

www.canex.ca/?__store=french&__from_store=french

Programme de reconnaissance des Forces canadiennes

www.reconnaissancefc.ca

Carte UneFC

www.cfmws.com/fr/ourservices/cfone/pages/default.aspx

Ombudsman

www.ombudsman.forces.gc.ca

Anciens Combattants Canada

www.ancienscombattants.gc.ca

Légion royale canadienne

www.legion.ca/fr

Services de la Police militaire

www.forces.gc.ca/fr/contactez-nous/police-militaire-contactez-nous.page

Réinstallation, affectation et déploiement

Ligne d'information pour les familles : 1-800-866-4546

www.ConnexionFAC.ca

Politiques et normes

www.forces.gc.ca/fr/a-propos-politiques-normes-avantages-reinstallation/2009-tdm.page

Programme de réinstallation intégrée

www.forces.gc.ca/fr/a-propos-politiques-normes-avantages-reinstallation/tdm-par-annee.page

ABCs of military postings

www.ombudsman.forces.gc.ca

Agence de logement des Forces canadiennes

www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-services-soutien-logement/index.page

Plan de garde familiale (DOAD 5044-1A)

www.forces.gc.ca/fr/a-propos-politiques-normes-directives-ordonnances-administratives-defense-5000/5044-1.page

Gouvernement du Canada — Voyager avec des enfants

<https://voyage.gc.ca/voyager/publications/voyager-avec-des-enfants>

Service postal des Forces canadiennes

www.canadapost.ca/tools/pg/manual/PGcanforce-f.asp

Instructions pour envoyer du courrier OUTCAN

www.forces.gc.ca/fr/crivez-aux-militaires/instructions-envoyer-courrier.page

Postes Canada — Formalités douanières

www.canadapost.ca/tools/pg/manual/PGcustoms-f.asp

Postes Canada — Lettres et colis

www.canadapost.ca/tools/pg/manual/PGcanforce-e.asp#1378611

Enfants et jeunes

Ligne d'information pour les familles : 1-800-866-4546

www.ConnexionFAC.ca

Connexion jeunesse des Forces canadiennes

www.ConnexionFAC.ca

Conseil sectoriel des ressources humaines des Services de garde à l'enfance

www.ccsc-cssge.ca/fr

Childcare Resource and Research Unit (anglais seulement)

www.childcarecanada.org

Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants

www.enfant-encyclopedie.com

Jeunesse, J'écoute - 1-800-668-6868

www.jeunessejeecoute.ca

Sesame Workshop Talk, Listen, Connect (anglais seulement)

www.sesameworkshop.org/what-we-do/our-initiatives/military-families

Éducation

Ligne d'information pour les familles : 1-800-866-4546

www.ConnexionFAC.ca

Gestion de l'éducation des enfants

www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-services-soutien/education-des-personnes-a-charge.page

Ciblétudes

www.cibleudes.ca

Agence de la consommation en matière financière du Canada

www.fcac-acfc.gc.ca

Emploi et Développement social Canada

www.edsc.gc.ca/fra/accueil.shtml

Portail linguistique du Canada

www.noslangues-ourlangues.gc.ca

Youth Literacy (anglais seulement)

www.youthliteracy.ca

Emploi

Ligne d'information pour les familles : 1-800-866-4546

www.ConnexionFAC.ca

PATConjoint

www.ConnexionFAC.ca

Rémunération et avantages sociaux

www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-avantages/dras-avantages.page

Anciens Combattants Canada — Navigateur des avantages

www.veterans.gc.ca/fra/services/resources/benefits

Services de transition

www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-services-soutien/fac-services-de-transition.page

Service Canada

www.servicecanada.gc.ca

Commission de la fonction publique du Canada

www.psc-cfp.gc.ca

Emploi et Développement social Canada

www.edsc.gc.ca/fra/accueil.shtml

L'état actuel du budget de la famille canadienne

<http://institutvanier.ca/ressources/familles-finances/>

Bénévoles Canada

www.benevoles.ca

Services aux jeunes Canada

www.jeunesse.gc.ca

Prévention de la violence familiale

Ligne d'information pour les familles : 1-800-866-4546

www.ConnexionFAC.ca

Initiative de lutte contre la violence familiale

www.justice.gc.ca/fra/jp-cj/vf-fv/aide-help.html

Centre national d'information sur la violence dans la famille

www.phac-aspc.gc.ca/sfv-avf/index-fra.php

Santé et bien-être

Ligne d'information pour les familles : 1-800-866-4546

www.ConnexionFAC.ca

Régime de soins de santé et régime de soins dentaires

www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-avantages/sante-dentaire.page

Régime de soins de santé de la fonction publique

www.tbs-sct.gc.ca/psm-fpfb/benefits-avantages/health-sante/index-fra.asp

Régime de soins dentaires à l'intention des personnes à charge

www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-avantages/dentaires-pour-personnes-a-charge-des-militaires.page

Gamme de services de santé des FAC

www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-services-sante-avantages-drogue-couverture/index.page

Programmes de soutien du personnel

www.ConnexionFAC.ca

Energiser les Forces: Programme de promotion de la sante:

www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-services-sante/index.page

Outils et ressources pour le conditionnement physique

www.cphysd.ca

HIGH FIVE

www.highfive.org/fr

Santé Canada

www.hc-sc.gc.ca

Collège des médecins de famille du Canada

www.cfpc.ca

Recherche de médecin (anglais seulement)

www.cpsso.on.ca/docsearch

Agence de la santé publique du Canada

www.phac-aspc.gc.ca

Maladie ou blessure

Ligne d'information pour les familles : 1-800-866-4546

www.ConnexionFAC.ca

Le Guide sur les prestations, les programmes et les services à l'intention des membres actifs et retraités des Forces armées canadiennes et de leur famille

www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-avantages-malades-blesses-decedes/guide-tdm.page

Soutien aux blessés / Unité interarmées de soutien du personnel / Centres intégrés de soutien du personnel

www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-services-soutien-soutien-aux-blesses/coordonnes.page

Santé mentale et soutien social

Ligne d'information pour les familles : 1-800-866-4546

www.ConnexionFAC.ca

Programme d'aide aux membres des Forces armées canadiennes

www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-services-soutien-pam/programme-aide-membres.page

Vous n'êtes pas seul : Aider les familles des militaires à accéder aux programmes de santé mentale et de bien-être social

www.ConnexionFAC.ca

Le pouvoir de l'esprit

www.ConnexionFAC.ca

Resource pour aidant naturels

www.ressourceaidantsnaturels.leroyal.ca

En route vers la préparation mentale

www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-services-sante-rvpm/index.page

Soutien social aux blessés de stress opérationnel

www.osiss.ca

Anciens Combattants Canada — Santé mentale

www.veterans.gc.ca/fra/services/health/mental-health

Association canadienne pour la santé mentale

www.cmha.ca/fr

Canadian Association for Marriage and Family Therapy(anglais seulement)

www.marriageandfamily.ca

Post Traumatic Stress Disorder Association (anglais seulement)

<http://www.ptsdassociation.com/>