

Mon guide de transition de la vie militaire à la vie civile

Forces armées canadiennes



**GROUPE DE
TRANSITION**

PASSÉ • PRÉSENT • FUTUR

Mon Guide de Transition

de la vie militaire à la vie civile

Tous droits réservés © 2018 par le Groupe de transition
des Forces armées canadiennes (GT FAC)

Conçu par : Directeur des services et des politiques de transition (DSPT)

Ce guide ne peut être reproduit, ni modifié ou amendé.

Ce document se veut un guide seulement. Les renseignements qu'il contient étaient à jour au moment de sa publication. La version électronique du guide sera mise à jour régulièrement et sera disponible sur le site Web. Toutefois, en cas de contradiction, les lois, les ordonnances, les directives, et les règlements ont tous préséance.

Site Web du GT FAC :

www.canada.ca/transition-militaire

Téléphone :

Vous pouvez communiquer avec le GT FAC par téléphone au 1-800-883-6094 de 8h à 17h du lundi à vendredi, heure normale de l'Est. La boîte vocale sera activée en tout autre temps. Tous les appels sont confidentiels et nous vous rappellerons le prochain jour ouvrable.

Par écrit :

Groupe de transition des Forces armées canadiennes
Édifice Major-général George R. Pearkes
Quartier général de la Défense nationale
Ottawa (Ontario) K1A 0K2

Avis important

Si vous devez utiliser ce manuel, vous devez à la première occasion télécharger et imprimer la version guide la plus récente, afin de vous assurer que vous avez l'information la plus à jour. Négligence à prendre cette action peut résulter en une communication d'information erronée et à la création de faux espoirs.



Message du chef d'état-major de la défense

La vie à titre de militaire des Forces armées canadiennes (FAC) est un processus de transition continue dès le moment où une personne met les pieds dans un centre de recrutement jusqu'au jour où elle retire son uniforme, et même par après.

Chaque année, environ 10 000 membres des FAC font la transition du service militaire à une étape future de leur vie. Cette transition est un processus stressant pour de nombreux membres des FAC et leur famille, particulièrement pour ceux qui souffrent d'une maladie ou d'une blessure qui les empêche de reprendre le service actif. C'est pourquoi, lorsque vient le moment de faire la transition à la vie civile, nous travaillons et allons continuer de travailler avec Anciens Combattants Canada (ACC) afin de fournir le meilleur soutien à notre personnel militaire.

La *Politique de défense du Canada, Protection, Sécurité, Engagement* a mené à la création d'un nouveau Groupe de transition des Forces armées canadiennes (GT FAC) dans le but d'offrir du soutien à tous les militaires pour une transition harmonieuse à la vie civile. Ce GT FAC est un élément essentiel d'un ensemble plus vaste d'initiatives conçues pour donner la priorité à nos militaires.

Ce nouveau processus de transition des FAC démontre de façon concrète de notre engagement à veiller sur nos militaires et leur famille. Ce nouveau GT FAC fournira du soutien personnalisé pleinement engagé pour aider à la transition de tous les membres des FAC, et plus particulièrement les personnes malades ou blessées.

Mon guide de transition de la vie militaire à la vie civile vous aidera à mieux comprendre la transition et la planification du soutien pour votre prochaine mission dans la vie. L'information et les listes de vérification contenues dans ce guide se veulent des outils utiles pour vous et votre famille lorsque vous considérez votre situation personnelle et vos besoins uniques. Le guide est conçu pour vous aider à planifier et à préparer une transition réussie.

En tant que chef d'état-major de la défense, je travaille très fort pour m'assurer que chaque membre des FAC a l'occasion de contribuer de façon remarquable et d'avoir une carrière enrichissante. Je crois que nous devrions en faire autant pour assurer une transition vers la vie civile aussi harmonieuse que possible lorsque nos militaires quittent les FAC. Je vous remercie pour vos services rendus au Canada. Je vous souhaite, à vous et à vos familles, la meilleure des chances dans tous vos projets.

Le général **J. H. Vance**
Chef d'état-major de la défense



TABLE DES MATIÈRES

1	RENSEIGNEMENTS PERSONNELS	1
2	FOURNISSEURS DE SERVICES	3
3	NUMÉROS DE TÉLÉPHONE IMPORTANTS	7
4	À PROPOS DU GROUPE DE TRANSITION DES FORCES ARMÉES CANADIENNES (GT FAC)	9
5	INTRODUCTION À LA TRANSITION	11
	Qu'est-ce que la transition?	11
	Votre guide de transition	11
	De concert avec la chaîne de commandement	11
	Comme dans l'Armée, vous avez besoin d'un plan	11
	La bonne nouvelle, vous possédez des compétences et une expérience	12
	Vous avez déjà expérimenté des transitions dans le cadre de votre carrière	12
	Aspects psychologiques	13
	Étapes du changement	13
	À quoi puis-je m'attendre?	14
	Identité personnelle	14
	Culture militaire	15
	Dynamique et relations familiales	15
	Construisez votre identité et votre réseau social	16
	Parlez à quelqu'un	16
	Trouvez un mentor	16
	Prenez soin de votre santé	17
	À ÉVITER...	19
	À FAIRE...	19
	Modèle du bien-être	20
	1. Emploi ou autre activité significative	20
	2. Finance	21
	3. Santé	21
	4. Aptitudes à la vie civile et préparation	22
	5. Intégration sociale	22
	6. Logement et contexte physique	23

Modèle de transition	24
Étape 1 – Comprendre la transition	24
Étape 2 - Planifier la transition (tout au long de sa carrière)	25
Étape 3 - Se former en vue de la transition (pendant le service et à la phase de libération)	25
Étape 4 - Suivre un processus de transition personnalisé.	26
Étape 5 - Réussir sa transition et se réinsérer dans la vie civile	26
Tirez le maximum de votre transition	27
Liste de vérification pour la transition.	28
Options de transition à l'interne	28
Transfert de catégorie de service	29
La chaîne de commandement	30
 6 ADMINISTRATION DES LIBÉRATIONS	 33
Processus de libération.	34
 7 SERVICES DE TRANSITION DE CARRIÈRE DES FAC	 35
Formation améliorée sur la transition	35
Colloques du Service de préparation à une seconde carrière (SPSC)	35
SPSC en ligne.	36
Ateliers de réorientation professionnelle des FAC	36
Colloque sur la préparation à long terme (PLT) des FAC	36
Counseling individuel sur la carrière et l'éducation.	37
Remboursement des frais de scolarité par les FAC	37
 8 SOINS MÉDICAUX ET DENTAIRES	 39
Examens médicaux à la libération	39
Trouver un médecin de famille	40
Documents médicaux des FAC	40
Examen dentaire à la libération	40
Rester en forme et en bonne santé	41
Conseils à suivre pour conserver un bon état de santé émotif et psychologique	41
 9 FINANCE	 43
Évaluer quelle sera votre situation financière et planifiez en conséquence	43
Calculatrice du revenu de retraite canadienne	46
Financière SISIP – Services de planification et d'investissement.	46
Financière SISIP – Services d'assurance-vie	47
Trouver une résidence	48
Intégration communautaire	50

10	PLANIFICATION DE L'EMPLOI ET DES ÉTUDES.	53
	Préparation	53
	Quelques questions à se poser	54
	Préférences liées à l'emploi	55
	Recherche d'emploi	56
	Employeurs	56
	Prendre les choses en main	56
	Habiletés communément recherchées par les recruteurs.	57
	Qualités personnelles.	58
	Trouver des éléments qui mettent vos compétences en évidence	59
	Compétences.	59
	Description de compétences	60
	Outils qui vous aideront à trouver un emploi (liste de vérification)	60
	Outil d'Équivalence d'identification de la Structure des groupes professionnels militaires (ID SGPM) vers la Classification nationale des professions (CNP) (OESC).	61
	Allocation pour études et formation fournie par Anciens Combattants Canada	62
	Services de réorientation professionnelle d'Anciens Combattants Canada	63
11	MILITAIRES LIBÉRÉS POUR DES RAISONS MÉDICALES. . . .	65
	Introduction à la gestion de cas	65
	Gestion de cas du Groupe des Services de santé des Forces canadiennes.	65
	Coordonnateurs des services fournis par les unités et les centres de transition des FAC	65
	Gestion des cas d'ILD des FAC et counseling sur le PRP des FAC	67
	Programme des FAC pour l'ILD – Soutien du revenu	67
	Programme de réadaptation professionnelle des FAC (PRP des FAC) – Soutien	69
	Gestion de cas assurée par le personnel d'ACC	70
	Programme Sans limites	70
	Soutien social; blessures de stress opérationnel (SSBSO)	71
	Programme ESPOIR	72
12	SOUTIEN CONTINU	75
13	ANNEXE A	
	LISTE DE VÉRIFICATION POUR LA TRANSITION	77
14	ANNEXE B	
	LISTE DE VÉRIFICATION	
	DE L'ADMINISTRATEUR DE LA LIBÉRATION	89
15	ANNEXE C	
	AIDE-MÉMOIRE POUR LES COMMANDANTS D'UNITÉ	
	SUR LA TRANSITION DES MILITAIRES	95
	Appendice 1-Liste de contrôle du processus de transition initial pour le commandant	99
	Appendice 2-Demande de dispense de la formation améliorée sur la transition obligatoire. .	104



RENSEIGNEMENTS PERSONNELS

NOM DU MILITAIRE	
NUMÉRO MATRICULE	
NOM DU (DE LA) CONJOINT(E)	
ENFANT	
ENFANT	
ENFANT	
ENFANT	
NUMÉRO DE CAS D'ACC (au besoin)	



FOURNISSEURS DE SERVICES

CENTRE DE RESSOURCES POUR LES FAMILLES DES MILITAIRES

Nom	Numéro de téléphone	Courriel	Adresse

MÉDECIN DE FAMILLE

Nom	Numéro de téléphone	Courriel	Adresse

MÉDECIN SPÉCIALISTE – CONJOINT(E)

Nom	Numéro de téléphone	Courriel	Adresse

MÉDECIN SPÉCIALISTE – ENFANT(S)

Nom	Numéro de téléphone	Courriel	Adresse

OPTOMÉTRISTE

Nom	Numéro de téléphone	Courriel	Adresse

TRAVAILLEUR SOCIAL

Nom	Numéro de téléphone	Courriel	Adresse

DENTISTE

Nom	Numéro de téléphone	Courriel	Adresse

PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ

(psychologue, physiothérapeute, chiropraticien, massothérapeute, etc.)

Nom	Numéro de téléphone	Courriel	Adresse

MÉDECIN SPÉCIALISTE – VÉTÉRAN

Nom	Numéro de téléphone	Courriel	Adresse

OFFICIER DE LIAISON AVEC LES FAMILLES

Nom	Numéro de téléphone	Courriel	Adresse

GESTIONNAIRE DE CAS – PERSONNEL INFIRMIER DES SVC S FC

Nom	Numéro de téléphone	Courriel	Adresse

GESTIONNAIRE DES SERVICES AU CENTRE ET UNITÉ DE TRANSITION DES FAC

Nom	Numéro de téléphone	Courriel	Adresse

GESTIONNAIRE DE CAS DES FAC – INVALIDITÉ DE LONGUE DURÉE (ILD FAC)

Nom	Numéro de téléphone	Courriel	Adresse

CONSEILLER EN RÉADAPTATION PROFESSIONNELLE DES FAC (CRP FAC)

Nom	Numéro de téléphone	Courriel	Adresse

GESTIONNAIRE DE CAS D'ACC

Nom	Numéro de téléphone	Courriel	Adresse

COORDONNATEUR DU SOUTIEN PAR LES PAIRS DU SSBSO

Nom	Numéro de téléphone	Courriel	Adresse

AUTRES FOURNISSEURS

Nom	Numéro de téléphone	Courriel	Adresse



NUMÉROS DE TÉLÉPHONE

IMPORTANTS

EN CAS D'URGENCE : 911

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

Services de Manuvie/de SISIP :

Assurance invalidité de
longue durée (ILD) des FAC : **1-800-565-0701**

Programme de réadaptation
professionnelle (PRP) des FAC : **1-800-565-6463**

Financière SISIP : **1-800-267-6681**

Service d'aide d'ACC : **1-800-268-7708**
Soutien en matière de santé mentale
(24 heures par jour, 365 jours par année)

ACC – Renseignements
généraux : **1-866-522-2122 (anglais)**
1-866-522-2022 (français)

Légion royale canadienne (LRC) : **1-877-534-4666**

Jeunesse, J'écoute : **1-800-668-6868**



À PROPOS DU

GROUPE DE TRANSITION DES FORCES ARMÉES CANADIENNES

Le nouveau Groupe de transition des Forces armées canadiennes (GT FAC) a pour mandat de soutenir tous les militaires à l'aide de services professionnels au cours de leur transition du service actif à la vie civile. Nous allons travailler en étroite collaboration avec de nombreux partenaires afin de soutenir tous les membres des FAC ainsi que leur famille à se préparer et, au moment approprié, à faire la transition de façon harmonieuse et réussie.

Avec la mise sur pied du GT FAC, les anciennes unités interarmées régionales de soutien du personnel (UISP) et les centres intégrés de soutien du personnel (CISP) deviendront respectivement des unités de transition et des centres de transition des Forces armées canadiennes (UT FAC et CT FAC).

Une fois pleinement mis sur pied, le GT FAC fournira des services de transition tout à fait professionnels, personnalisés et standardisés, ainsi qu'harmonisés entre les FAC, ACC et d'autres organismes de soutien, à tous les militaires des FAC, aux vétérans et à leur famille. Par ailleurs, une attention et des soins spéciaux seront accordés à ceux et celles qui seront malades ou blessés. Tous les militaires et leur famille seront informés, préparés et habiletés lorsqu'ils se préparent dans leur préparatifs pour la vie après service.

Avant de prendre la décision de faire la transition vers la vie civile, les militaires doivent prendre conscience que d'autres options de transition, internes aux FAC, sont disponibles au sein des FAC. Vous pourriez faire une demande de reclassement, de transfert de catégorie de service ou d'attribution de commission. Vous trouverez des informations supplémentaires à ce sujet dans la section **Options de transition à l'interne**.

Le présent guide est un premier pas afin de fournir une approche compréhensive pour les militaires en transition¹. Les militaires des FAC ou leurs chaînes de commandement, qui ont des questions à propos de la transition, doivent communiquer avec l'équipe de commandement de leur UT FAC locale.

Pour en savoir davantage, consultez le site www.canada.ca/transition-militaire

Remarque :

Nous tenons à reconnaître et remercier tout particulièrement la New Zealand Defence Force (NZDF) d'avoir fourni leur guide équivalent, qui a grandement

¹ Il importe de noter que ce ne sont pas tous les avantages et services détaillés dans le présent guide qui sont accessibles pour TOUS les membres des FAC. Certains militaires peuvent ne pas être admissibles à certains des avantages mentionnés puisque beaucoup d'avantages et de services dépendent du nombre d'années de service, de l'élément de service ou du sous-élément de service. On invite les militaires à revoir les politiques applicables pour vérifier leur admissibilité au service ou à l'avantage indiqué.



INTRODUCTION À LA TRANSITION

Qu'est-ce que la transition?

La « transition » désigne la période de réintégration d'un militaire dans la vie civile et le processus correspondant de changement qu'un militaire actif ou un vétéran, et sa famille entreprennent une fois son service militaire terminé.

Votre guide de transition

Nous aborderons aussi de nombreux thèmes liés à la transition à travers ce guide; lequel vous permettra de mieux naviguer à travers ce processus. Il vous identifiera les nombreuses options de soutien et bénéfices qui sont disponibles pour vous et votre famille à travers les FAC et ACC.

De concert avec la chaîne de commandement

Votre chaîne de commandement est là pour vous soutenir dans votre démarche de transition. En tant que membre précieux des FAC, attendez-vous à qu'ils discutent **d'autres possibilités d'emploi à l'interne ou d'options de rétention** lorsqu'ils commenceront à vous assister dans le processus de transition. Vous pouvez compter sur la chaîne de commandement pour fournir des conseils tout au long du processus et s'assureront de vous mettre en contact avec le personnel du centre de transition local pour vous soutenir, vous et votre famille.

Comme dans l'Armée, vous avez besoin d'un plan

Il se peut que certains militaires aient dressé un plan solide et sachent exactement ce qu'ils veulent faire ensuite, mais la plupart des militaires en transition n'ont qu'une idée générale de ce que sera leur prochaine mission dans la vie. De nombreux militaires se sont concentrés sur leur travail et leur carrière et n'ont jamais songé à ce qu'ils pourraient faire lorsque le moment inévitable de partir des FAC serait arrivé.

Comme il s'agit d'un virage majeur dans leur vie, la transition mérite vraiment le temps et les efforts nécessaires pour prendre une décision éclairée - une décision unique pour vous et votre famille. Ce peut être une expérience surprenante et intimidante, mais aussi passionnante et très enrichissante. Tout comme lorsque vous vous préparez pour un déploiement ou une mutation, vous devrez discuter des options de transition avec votre famille afin d'élaborer un plan délibéré pour effectuer une transition réussie.

La bonne nouvelle, vous possédez des compétences et une expérience

Depuis votre enrôlement, vous avez intégré et adapté la culture militaire, appris l'éthique et les valeurs. À mesure que vous et votre famille avancez vers un nouveau chapitre de votre existence, plus d'adaptation sera requise dans le cheminement de nouveaux objectifs, l'établissement de nouvelles relations, et peut-être même, dans un nouvel endroit.

Vos expériences militaires vous ont doté d'une multitude d'habiletés et de compétences qui vous permettront de faire votre transition et qui sont transférables à votre nouvelle vie comme vétéran.

Vous avez déjà expérimenté des transitions dans le cadre de votre carrière.

Vous avez déjà effectué plusieurs transitions dans le cadre de votre carrière militaire et votre vie personnelle, tels que les mutations, promotions et déploiements. Plusieurs des leçons que vous et votre famille avez tirées de ces expériences susciteront probablement de nombreuses questions pour votre équipe de soutien à la transition. N'hésitez pas à poser ces questions, car elles vous aideront à élaborer un plan de transition de qualité.

Selon votre expérience, posez-vous les quelques questions suivantes :

- Quelles transitions se sont bien passées, et lesquelles ont été pénibles?
- Qu'avez-vous appris des résultats, tant positifs que négatifs?
- À qui vous êtes-vous adressé pour obtenir de l'aide ou des conseils?
- Comment votre famille a-t-elle vécu ces transitions?

Ces expériences auront également une incidence sur la manière dont vous allez mener les changements psychologiques, émotionnels et sociaux nécessaires pour réussir votre transition de la vie militaire à la vie civile. Ce guide sur la transition sera une ressource précieuse pour vous et votre famille qui entreprenez ensemble cette nouvelle péripétie.

Aspects psychologiques

Même si tous les militaires doivent un jour quitter les FAC, quand le moment du départ arrive, ils risquent de subir un choc. N'importe quel changement peut être excitant, mais aussi potentiellement stressant. Ce moment s'accompagne souvent de gros changements, surtout si le militaire a passé de nombreuses années dans les FAC. Non seulement il lui faut changer d'emploi, mais peut-être aussi déménager et établir de nouveaux contacts et réseaux sociaux.

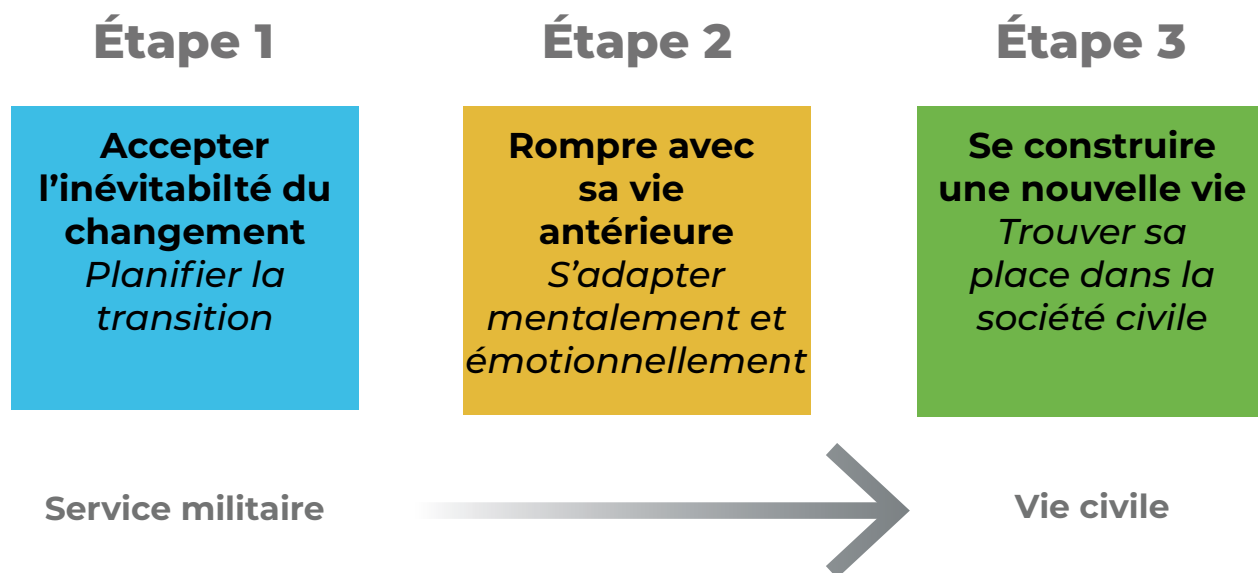
La majorité des personnes s'adaptent avec succès, se trouvent un emploi et se créent une vie après leur période active dans les FAC; cependant, certains peuvent éprouver de l'incertitude et une perte de confiance. Un manque de préparation au départ et de planification en vue de ce qui va suivre risque de rendre l'adaptation plus difficile; quiconque ne se prépare pas s'expose à l'échec.

Peu importe votre situation, la transition comporte de nombreux changements.

Étapes du changement

La plupart des militaires passent à travers une série d'étapes semblables face aux changements. La connaissance de ces étapes peut les aider à gérer les situations et à se rassurer quand ils se sentent « coincés ». Comme le diagramme 1 le montre, le changement comporte trois principales étapes, selon de nombreux comptes rendus.

Diagramme 1 | Étapes du changement



À quoi puis-je m'attendre?

Faire la transition peut prendre du temps. Pour beaucoup, il ne s'agit pas simplement de quitter un emploi, mais tout un mode de vie. Au moment d'entreprendre un nouveau chapitre de leur vie, des militaires risquent de s'ennuyer grandement du sentiment d'accomplissement et d'appartenance qu'ils éprouvaient dans les FAC. Au stade de la transition, les militaires ont typiquement l'impression de perdre une partie d'eux-mêmes, ou de ne plus se sentir à leur place. Certains comparent ce stade à un deuil, ou à un processus de changement au cours duquel ils risquent de traverser une période de choc et de déni, avant d'accepter la nouvelle réalité et de s'y adapter.

Identité personnelle

Votre identité personnelle est définie par de nombreux facteurs, y compris votre rôle à titre de membre des FAC. Quand nous nous enrôlons dans les FAC, nous entrons dans une organisation militaire et nous commençons à créer notre identité militaire. Nous apprenons la langue militaire et le droit militaire, et il se peut que nous nous coupions de notre vie civile et de nos amis. Ce sont là certaines des réalités, ou des sacrifices, que l'appartenance aux FAC comporte. Nous pouvons nous percevoir comme étant d'abord et avant tout des militaires. Quand vous vous préparez à faire la transition des FAC à la vie civile, vous risquez de ressentir la perte d'une importante partie de votre identité. Le retour à la vie civile peut déclencher une crise d'identité et susciter le besoin de redéfinir votre identité pour l'avenir.



Culture militaire

La culture militaire des FAC est solide. Des années passées à s'identifier et à nouer des liens avec des militaires peuvent parfois nous empêcher d'établir de nouvelles relations et amitiés dans la vie civile. Vous penserez peut-être que votre valeur est moindre dans vos rôles civils. Comme vous proviendrez d'un milieu militaire discipliné, vous éprouverez peut-être de l'impatience et de la frustration face aux attitudes et aux comportements civils qui semblent manquer de structure, d'orientation et de discipline. Un solide sens de la mission et la détermination à accomplir une tâche ne sont pas nécessairement présents dans toutes les organisations. Des compétences plus générales sont nécessaires pour façonner le cours des choses et influencer sur lui.

Dynamique et relations familiales

Bien que le mode de vie militaire ait rendu votre famille apte à s'adapter, votre transition à la vie civile est aussi la leur :

- La transition peut signifier un nouvel endroit où vivre, de nouvelles responsabilités et des changements au niveau de l'école, des emplois ou des amis.
- La famille d'un militaire est généralement très fière de ce qu'il/elle accomplit et elle peut même avoir adopté une partie de son statut de militaire des FAC. Quand le conjoint ou la conjointe ou un autre membre de la famille fait la transition vers la vie civile, sa famille risque d'éprouver un sentiment de perte.
- Il se pourrait que la famille se réjouisse de la décision prise par le militaire et qu'elle y voit la possibilité d'un nouveau départ et l'occasion de passer plus de temps ensemble, une fois la carrière militaire exigeante terminée.
- Il faudra peut-être renégocier les responsabilités partagées en fonction des nouveaux rôles.
- Les familles peuvent être stressées lorsqu'elles traversent le processus de transition et prennent des décisions pour leur avenir.

La communication à ce moment est primordiale. Il sera utile d'être conscient de certains des défis que les gens rencontrent couramment et de ce que vous pouvez faire pour les aider à les gérer.

Construisez votre identité et votre réseau social

Avant de quitter les FAC, faites un effort pour construire d'autres éléments de votre identité en tant que parent, partenaire, adepte de certains passe-temps, ami et membre de la communauté.

Le fait d'avoir une identité élargie améliore votre estime de soi et votre santé mentale pendant votre service; une fois que vous quittez les FAC, il est probable que vos passe-temps, vos amis civils, votre famille et vos passions vous aident à réduire tout sentiment de perte. Cela ne signifie pas que vous devez vous couper de vos amis et réseaux actuels au sein des FAC, car il importe également d'entretenir vos liens d'amitié existants.

Parlez à quelqu'un

Si l'approche de la transition vous inquiète, ou si vous avez besoin d'aide au sujet de certains aspects pratiques, parlez à quelqu'un et demandez des conseils, par exemple à un collègue, un ami, un membre de votre famille, l'aumônier de votre base, un psychologue, un travailleur social, un gestionnaire des cas pour l'invalidité de longue durée (ILD) des FAC, un conseiller du programme de réadaptation professionnelle (PRP) des FAC, ou un membre de l'équipe des Services de santé des FAC. Si vous hésitez à solliciter l'aide d'un représentant des FAC, vous trouverez une liste de lignes d'assistance téléphonique et de ressources de soutien à la fin du présent guide.

Trouvez un mentor

Songez à vous trouver un mentor, c'est-à-dire quelqu'un que vous respectez et à qui vous pouvez demander conseil et parler à cœur ouvert. Ce pourrait être quelqu'un que vous connaissez et qui a déjà fait la transition entre les FAC et la vie civile. Cette personne pourra partager avec vous des expériences qu'elle aura vécues et qui lui auront été utiles. Elle aura peut-être aussi des conseils à vous donner pour faciliter votre transition, à la lumière de sa propre expérience, par exemple :

- Planifiez d'avance, mais allez-y un jour à la fois. Le processus décisionnel risque d'être accablant; allez-y doucement et ne négligez pas les choses toutes simples. Divisez le travail à faire en des volumes gérables.
- Restez actif. Suivez un bon régime alimentaire, faites de l'exercice régulièrement, dormez suffisamment, ayez une vie sociale et des passe-temps et voyagez.
- Soyez patient. Le processus de transition peut parfois prendre plusieurs années.
- Impliquez-vous dans la collectivité civile et apprenez à connaître vos nouveaux collègues de travail. Intégrez-vous à leur groupe.

Prenez soin de votre santé

L'expérience de la transition entraîne d'importants changements pour beaucoup de personnes. Ceux-ci peuvent mettre leur résilience à l'épreuve et influencer sur leur état de santé global. Parfois, il n'est pas facile de reconnaître les signes que quelque chose ne va pas. L'effet cumulatif des événements survenant dans notre vie, par exemple, les relations, la santé physique, l'emploi et le bien-être de la famille, risque d'être lourd à porter et de miner notre santé mentale, même dans des circonstances où nous réussissions bien auparavant.

Le continuum de la santé mentale (voir le diagramme 2) est un outil utile pour surveiller comment vous vous débrouillez et les effets éventuels que la transition risque d'avoir sur votre comportement, vos pensées et la façon dont vous vous sentez. Les repères communs de la santé mentale sont groupés par thème : humeur, rendement, habitudes de sommeil, santé physique, rapports sociaux et activités. Vous pouvez voir comment les problèmes se multiplient et comment le fonctionnement de la personne se détériore à mesure que l'on se déplace vers la droite du continuum. Tout comme la santé peut se dégrader avec le temps face à l'évolution des circonstances de la vie, il est possible de revenir à un bon état général, surtout si l'on repère les signes tôt et que l'on prend des mesures pour remédier à la situation.

Il est parfois plus facile de faire la transition si l'on demande de l'aide. Il ne s'agit pas là d'un signe de faiblesse, mais plutôt d'une mesure positive prise pour retrouver et conserver le sentiment que l'on est maître de sa vie.

La clé de l'adaptation au changement consiste à se concentrer sur ce que l'on peut maîtriser et à ne pas essayer d'influer sur ce qui échappe à son contrôle. N'essayez pas de tout faire sans aide : demandez l'appui d'autrui et faites intervenir d'autres personnes. Le site Web des Services de santé des FAC (<http://cmp.mil.ca/fr/sante/membres-fac/promotion-sante.page>) fournit aussi toute une gamme de renseignements et d'outils à utiliser pour conserver un bon état de santé.

Diagramme 2 | Continuum de la santé mentale

EN SANTE	EN REACTION	BLESSE	MALADE
Bonne santé Fonctionnement normal	Détresse fréquente, réversible	Incapacité fonctionnelle plus grave et déficience fonctionnelle persistante	Diagnostic de maladie mentale Incapacité fonctionnelle grave
Humeur normale Calme, prend les choses sans effort	Irritable/Impatient Nerveux Triste/Ébranlé	Colère Anxiété Tristesse envahissante/désespoir	Crises de colère, agressivité Anxiété excessive/paniques Dépression/Idées suicidaires
Bon sens de l'humour Bon rendement En contrôle mentale	Sarcasme déplacé Procrastination Tendance à l'oubli	Attitude négative Piètre rendement/bourreau de travail Piètre concentration/mauvaises décisions	Insubordination grave Ne peut s'acquitter de sa fonction, contrôler son comportement ou se concentrer
Profils de sommeil normaux Peu de difficulté à dormir	Troubles du sommeil Pensées intrusives Cauchemars	Sommeil agité, dérangé Images récurrentes Cauchemars récurrents	Ne peut s'endormir ou demeurer endormi Trop ou trop peu de sommeil
Bonne condition physique Bon niveau d'énergie	Muscles tendus/céphalées Faible énergie	Accroissement des douleurs et de la fatigue	Maladies physiques Fatigue chronique
Actif socialement et physiquement	Diminution des activités ou de la socialisation	Evitement Retrait	Ne pas sortir ou répondre au téléphone
Pas/peu de jeu ou de consommation d'alcool	Consommation régulière, mais contrôlée d'alcool/de jeu	Consommation accrue d'alcool/de jeu – difficilement contrôlable et occasionnant des conséquences négative	Dépendance au jeu ou à l'alcool – hors de contrôle et occasionnant de graves conséquences

À ÉVITER...

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • <i>Ne pas se soucier de planifier le changement.</i> • <i>Remettre les choses au lendemain.</i> • <i>Cesser de parler aux autres, en particulier à la famille et aux amis.</i> • <i>Camoufler vos pensées ou vos sentiments, faire comme s'ils n'existaient pas, ou les dissimuler à votre famille.</i> • <i>Penser que votre famille gérera le changement sans difficulté.</i> • <i>Sous-estimer les changements que vous devrez traverser. La transition à la vie civile met la plupart des gens à l'épreuve.</i> • <i>Sous-estimer à quel point le travail et la vie sont différents dans le « monde civil » et dans quelle mesure tout est compétitif en dehors des FAC.</i> | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Boire trop.</i> • <i>Vous attendre à vous réinstaller rapidement dans votre nouvelle vie.</i> • <i>Rejeter les conseils d'autrui, refuser d'apprendre auprès des « civils ».</i> • <i>Juger les gens en fonction des normes militaires.</i> • <i>Prendre trop d'engagements financiers avant la libération.</i> • <i>Supposer que tout se déroulera comme prévu.</i> • <i>Attendre trop longtemps avant de demander de l'aide ou des conseils, quand vous sentez qu'il vous faut du soutien.</i> |
|--|---|

À FAIRE...

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • <i>Prenez le temps de réfléchir aux changements à venir et d'en parler en famille.</i> • <i>Acceptez le fait que l'édification d'un avenir n'est pas de tout repos. Par conséquent, commencez à planifier tôt et poursuivez le processus jusqu'au bout.</i> • <i>Restez souple et ouvert au changement. Vous n'arriverez pas à tout contrôler.</i> • <i>Continuez à croire en vous-même et en vos capacités, et essayez d'envisager le changement comme une occasion qui vous est donnée, à vous et à votre famille, de vous épanouir.</i> • <i>Acceptez qu'il vous faille peut-être acquérir de nouvelles façons de penser et de vous comporter, ainsi que de nouvelles compétences.</i> • <i>Sachez reconnaître les situations où vous serez « coincé », et n'ayez pas peur de demander de l'aide.</i> | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Ayez l'esprit ouvert; écoutez les membres de votre nouvel environnement civil et apprenez auprès d'eux.</i> • <i>Réfléchissez et voyez comment vous avez réussi à gérer le stress dans le passé.</i> • <i>Réfléchissez aux expériences que vous avez vécues avec votre famille en tant que militaire. Rappelez-vous des stratégies que vous avez adoptées dans le passé pour faire face à la vie et aux épreuves.</i> • <i>Prenez des dispositions financières de manière à avoir accès à des fonds au moment de la libération.</i> • <i>Souciez-vous activement de la santé et du bien-être de votre famille, y compris la vôtre.</i> • <i>Profitez de toutes les possibilités que les FAC et ACC vous offrent, à vous et à votre famille.</i> |
|---|---|

Modèle du bien-être

Chaque militaire des FAC est différent des autres, et sa transition peut être une expérience positive ou négative, tout dépendant de la façon dont il l'aborde. Toutefois, une seule expérience unificatrice pourrait faire toute la différence pour une transition réussie vers la vie après le service. Le modèle du bien-être adopté par les FAC et ACC (figure 1) prend en considération la façon dont la personne se débrouille dans les sept domaines suivants : *l'emploi ou une autre activité principale, les finances, la santé, les aptitudes à la vie civile et préparation, l'intégration sociale, le logement et le contexte physique, et le contexte culturel et social.*

Figure 1 | Modèle du bien-être des FAC et d'ACC



Remarque :

On ne considère pas le domaine de bien-être du contexte culturel et social comme un facteur d'évaluation puisqu'il est basé essentiellement sur l'opinion publique.

Chacun de ces six domaines du bien-être est défini ci-après :

1. Emploi ou autre activité significative

On s'entend généralement pour dire que le fait d'avoir un bon emploi ou de s'adonner à une activité significative et d'avoir ainsi un but dans la vie contribue à un bon état de bien-être. La plupart des militaires des FAC ne passent pas d'une longue période de service à la retraite complète. Comme l'âge moyen qu'ont les militaires au moment de leur libération est de 40 ans ou moins, il est essentiel pour eux de se trouver un emploi civil après la libération pour garantir la réussite de leur transition, bien que certains membres des FAC âgés de 50 ans ou plus passent à la retraite ou à la semi-retraite. L'emploi comporte de multiples avantages sur les plans du revenu, de la santé, du sens et du but de la vie et lorsqu'il s'agit d'établir une identité civile. Le chômage est lié à une large gamme de conséquences négatives, y compris une adaptation difficile à la vie civile et des problèmes de santé et d'ordre social.

2. Finance

La situation financière d'une personne est généralement perçue comme un élément clé du bien-être. Les militaires en transition changent de source de revenus et peuvent subir une réduction temporaire ou à long terme de leur niveau de revenu après leur libération. Des ressources financières suffisantes vont de pair avec l'indépendance, un mode de vie sain, l'accès aux services de santé, un bon logement, la stabilité familiale et l'évitement de l'endettement. Les militaires des FAC peuvent faire face à de nombreux problèmes sur ce plan : ils doivent trouver un revenu d'emploi régulier et suffisant ainsi que les fonds supplémentaires nécessaires pour couvrir les dépenses liées au déménagement, au logement, aux véhicules, à la famille et aux services de garderie, aux soins de santé et au coût de la vie dans une nouvelle collectivité. Certains auront avantage à solliciter l'aide de services de planification financière, ou profiteront de leurs propres compétences en la matière pour organiser et gérer leurs finances. Ces difficultés risquent d'être pires si certaines dépenses liées au coût de la vie, par exemple les soins de santé, le logement et les activités de loisir, étaient absorbées en totalité ou en partie par les bases ou les installations militaires pendant leur période active dans les FAC. Pendant la transition, certains militaires des FAC feront face à des situations d'urgence financières qui les affligeront, eux et leur famille.

3. Santé

La « santé » a été et demeurera un domaine primordial du bien-être des militaires des FAC. On peut la définir comme étant la capacité physique, sociale, mentale et spirituelle de bien fonctionner. Cela comprend la capacité d'adaptation qui est fonction des ressources physiques et mentales internes du militaire, par opposition aux ressources extérieures, par exemple avoir un emploi et de l'argent, posséder de bonnes aptitudes à la vie civile, avoir de bonnes relations, vivre dans une maison adéquate, ou vivre dans une collectivité bien gérée qui le comprend.

En outre, le domaine de la santé comprend les critères liés au bien-être subjectif, par exemple la satisfaction de vivre et le bonheur, mais aussi la notion de santé mentale, critères qui peuvent coexister avec des troubles mentaux ou physiques diagnostiqués. Dans ce domaine figure également l'invalidité, décrite ici comme désignant les restrictions liées à l'état de santé lorsqu'il s'agit de participer à la vie familiale, d'aller au travail et de contribuer à la vie communautaire, plutôt que comme étant la présence de troubles de santé et des déficiences connexes.

4. Aptitudes à la vie civile et préparation

Le domaine des « aptitudes à la vie civile préparation » se rapporte aux compétences, aux connaissances et aux acquis personnels qui préparent les militaires à la transition et les rendent capables de gérer leur vie dans la société civile. Ce domaine comprend le souci de sa santé personnelle et les modes de vie sains. Certaines aptitudes de vie que les militaires auront acquises au sein des FAC pourront leur être utiles pendant la transition : l'apprentissage de la résilience pour faire face au stress, le sens de l'organisation et de la gestion disciplinée des vêtements et du matériel personnels, l'établissement de routines quotidiennes et l'exécution de plans pour résoudre les problèmes.

Les militaires qui éprouvent des difficultés au cours de la transition n'ont souvent pas toutes les compétences voulues pour fonctionner dans le monde civil : planifier en vue de la libération, gérer les finances personnelles, chercher un emploi, aller à la recherche d'un logement et fonctionner harmonieusement dans un milieu de travail civil. Un des principaux défis de la transition réside dans le fait que le militaire doit s'adapter à sa nouvelle identité personnelle quand il passe à la vie civile; c'est là une compétence de vie, que peu de gens en transition majeure dans leur vie, connaissent.

Ce domaine comprend aussi les études et la formation professionnelle.

5. Intégration sociale

On convient généralement que les réseaux sociaux et les relations sociales favorisent fondamentalement le bien-être et qu'un défi clé au cours de la transition consiste à s'adapter à une nouvelle réalité à cet égard. Le bien-être dans de multiples domaines dépend du degré et de l'efficacité de l'intégration sociale d'une personne dans son milieu familial, professionnel et communautaire. Les membres des FAC construisent leurs réseaux sociaux tout au long de leur vie : avant l'enrôlement (fort probablement avec des civils pour la plupart), pendant leur période active (surtout avec des militaires) et après la libération (réseaux établis avec des civils, des militaires et des vétérans). Les réseaux sociaux peuvent être non structurés (amis et famille), ou établis en bonne et due forme (soutien par les pairs, ou personnel d'organisme). Il s'agit d'un défi auquel font face de nombreux militaires en transition qui passent d'un réseau social essentiellement militaire à un nouveau réseau civil. Après la libération, certains militaires continueront d'adhérer à des réseaux sociaux militaires grâce à des contacts directs, et ces réseaux les aideront peut-être à trouver un emploi ou à s'intégrer dans une nouvelle collectivité comprenant des civils. La construction de réseaux sociaux et civils aide beaucoup le militaire à trouver et à obtenir les appuis nécessaires et à se façonner une identité civile.

6. Logement et contexte physique

Dans le domaine du logement, on prend en considération la structure physique de l'habitation de même que le contexte social et physique où elle se trouve. Par « structure physique », on désigne son état et les réparations nécessaires, l'accessibilité, la présence d'eau potable saine, et ainsi de suite. Les dimensions sociales du logement comprennent la sécurité et le sentiment d'appartenance. Par « contexte », on pense ici à la proximité des services : écoles, aires de loisirs, soins de santé, centres commerciaux, etc.

Le contexte physique est aussi un élément important qui influe sur la santé. Les contaminants présents dans l'air, l'eau, la nourriture et le sol peuvent avoir toutes sortes d'effets négatifs sur la santé, y compris le cancer, des malformations congénitales, des maladies respiratoires et des troubles gastro-intestinaux. Dans le milieu bâti, les facteurs liés au logement, à la qualité de l'air intérieur, ainsi que sur le plan des collectivités et des réseaux de transport peuvent influencer considérablement sur le bien-être physique et psychologique.

Après leur libération, il arrive que certains membres des FAC choisissent de vivre dans des logements temporaires; ils risquent alors de glisser dans une spirale descendante et d'aboutir dans les refuges et la rue. La présence d'un réseau complet de services dans tous les domaines du bien-être peut prévenir l'itinérance.

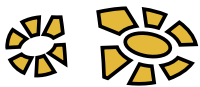


Modèle de transition

Il faut des efforts pour préparer la transition, mais vous n'êtes pas obligé de travailler seul. Le GT FAC a élaboré un modèle en cinq étapes portant sur la transition. Ce modèle vous aidera à comprendre les différentes étapes de la transition et les diverses mesures que vous devriez prendre pendant votre carrière pour vous assurer que vous serez « prêt à la transition » le moment venu.

Les trois premières étapes doivent avoir lieu pendant votre carrière; amorcez l'étape 4 une fois que vous aurez décidé de demander la libération afin de pouvoir franchir l'étape 5 avec succès

Étape 1



*Comprendre
la **transition***

Étape 2



*Planifier
la **transition**
(tout au
long de
sa carrière)*

Étape 3



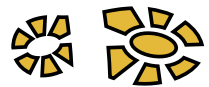
*Se former en
vue de
la **transition**
(pendant le
service et
à la phase
de libération)*

Étape 4



*Suivre un
processus
de **transition**
personnalisé*

Étape 5



*Réussir
sa **transition**
et se réinsérer
dans la
vie civile*

Étape 1 – Comprendre la transition

- Au début de votre carrière, vous devez prendre conscience du fait que vous quitterez les FAC un jour et que vous devrez préparer votre transition à la vie civile longtemps d'avance;
- Enregistrez-vous pour obtenir un compte Mon dossier ACC;
- Tenez-vous au courant des divers avantages que les FAC et ACC offrent pour soutenir le personnel en transition et auxquels vous pourriez être admissible;
- Ayez un plan financier tenant compte de l'avenir; et
- Suivez un colloque sur la planification à long terme (PLT) avec les officiers de sélection du personnel (OSP) de votre base, escadre ou formation afin de comprendre ce à quoi vous devez réfléchir.

Étape 2 - Planifier la transition (tout au long de sa carrière)

- Comprenez les domaines du bien-être et renforcez votre propre résilience (et celle de votre famille) en gérant votre bien-être à mesure que vous avancez dans votre carrière (songez à vérifier tous les ans l'état de votre bien-être personnel);
- Assistez à des exposés sur la transition à des stades clés de votre carrière liés à vos conditions de service (CS), afin de savoir en quoi ces stades consistent et comment les gérer;
- Renseignez-vous sur les outils et les portails du gouvernement du Canada (GC), des FAC et d'ACC qui peuvent vous aider dans votre transition, surtout le compte Mon dossier ACC;
- Suivez des programmes d'études internes et comprenez comment ils pourront vous être utiles après la libération;
- Au moins cinq à dix ans avant la date prévue de votre libération, assistez à un colloque du Service de préparation à une seconde carrière (SPSC); et
- Commencez à parcourir le SPSC en ligne.

Étape 3 - Se former en vue de la transition (pendant le service et à la phase de libération)

- Assistez à un colloque du SPSC et, si vous vous préparez à une libération pour raisons médicales, un colloque du SPSC sur la libération pour raisons médicales;
- Familiarisez-vous, vous et votre conjoint(e), avec le SPSC en ligne;
- Assistez à un atelier sur la réorientation professionnelle;
- Accédez aux Services de réorientation professionnelle d'ACC;
- Établissez un réseau de soutien et de personnes qui ont réussi la transition;
- Si vous préparez une libération pour raison médicale, renseignez-vous sur le Programme de réadaptation professionnelle à l'intention des militaires en activité de service (PRPMAS);
- Réfléchissez à vos habiletés, compétences et intérêts dans le contexte de vos projets futurs;
- Rédigez votre curriculum vitae;
- Discutez de vos options de carrière après la libération avec votre famille; et
- Faites participer votre famille aux discussions sur les lieux où vous pourriez vous établir après la libération.

Étape 4 - Suivre un processus de transition personnalisé

Le processus de transition personnalisé est encore en **cours d'élaboration** et il sera offert à votre UT FAC ou CT FAC local. D'ici là, vous pouvez communiquer avec l'OSP de votre base ou escadre pour obtenir un rendez-vous d'orientation relativement à votre carrière, à vos études et à une seconde carrière.

- Rencontrez votre conseiller en transition (CT) qui est la personne-ressource pour vous et votre famille en ce qui concerne la transition;
- Complétez l'entrevue de transition/la vérification des conditions relatives à la transition;
- Complétez l'entrevue de transition d'ACC et, le cas échéant, présentez une demande pour les prestations d'ACC;
- Vos résultats serviront à établir si vos besoins sont faibles, modérés ou complexes;
- Avec le CT, formulez le plan de transition et dressez la chronologie prévue du processus de transition en vous fondant sur vos besoins personnels et ceux de votre famille;
- Mettez le plan de transition en œuvre et veillez à établir la communication entre le CT, les membres de votre famille et vous-même pour vous tenir au courant du niveau de complexité;
- Exécutez le plan de transition au complet et, en même temps, veillez à réaliser tous les éléments figurant sur la liste de vérification établie pour la transition;
- Recevez la confirmation que votre famille et vous êtes « prêts à faire la transition »; et
- Assistez à une dernière réunion sur la transition et veillez à ce que toutes les formalités administratives des FAC et d'ACC aient été remplies et à ce le transfert positif soit fait avec ACC.

Étape 5 - Réussir sa transition et se réinsérer dans la vie civile

- Rappelez-vous que la transition ne correspond pas à une période de temps définie : c'est un processus continu;
- Trouvez des façons d'entretenir vos rapports avec vos amis militaires;
- Faites place aux changements dans votre nouvel environnement; et
- Adressez-vous aux FAC ou à ACC pour obtenir de l'aide au besoin (vous pouvez prendre un rendez-vous n'importe quand à l'UT FAC ou au CT FAC).

Tirez le maximum de votre transition

L'expérience de la transition peut être positive ou négative, selon la façon dont vous l'abordez. Voici quelques conseils pratiques pour améliorer vos chances de faire de votre transition une période de croissance et de plaisir :

Préparez-vous : Utilisez Internet, faites des recherches, parlez aux gens, fixez-vous des objectifs et commencez à élaborer des stratégies dès maintenant. Amorcez votre planification tôt, au moins un an avant la transition.

Passez à l'action : Ne remettez rien à plus tard. Ne doutez pas de vous et ne vous laissez pas abattre.

Mettez-vous en valeur : Ne craignez pas de mettre vos réalisations en évidence. Ce n'est généralement pas une façon habituelle de procéder dans les FAC, mais cette attitude vous aidera à atteindre vos objectifs dans la vie civile. Assurez-vous que vous pouvez parler des compétences que vous avez à offrir. Comprenez et employez les termes civils appropriés pour décrire les rôles et responsabilités que vous assumez dans les forces armées.

Attelez-vous à la tâche : Planifiez votre transition comme vous le feriez pour n'importe quel autre projet : fixez-vous des échéances, prévoyez les obstacles et préparez-vous aux imprévus. Établissez-vous une routine régulière et respectez-la.

Relaxez : Ne vous permettez pas de devenir trop intense. Depuis toujours, les militaires savent faire preuve d'humour face à l'adversité. Il vaut la peine de se le rappeler pendant la transition également.

Mobilisez votre famille : Pendant votre carrière militaire, votre famille a sans doute dû faire des sacrifices pour vous appuyer et elle n'a peut-être pas pu y faire grand-chose. Faites-la participer à la prise des décisions concernant l'avenir.

Établissez des liens : Communiquez avec d'autres personnes que vous connaissez et qui ont déjà quitté les FAC pour bâtir vos réseaux et apprendre ce qu'elles ont fait pour faciliter l'expérience de leur transition.

Bénévolat : Faites du bénévolat. Cela peut vous donner une idée de la façon dont vos compétences sont transférables dans un contexte civil. Cela peut également vous aider à connaître d'autres membres de la collectivité et à établir des réseaux.

Profitez des occasions de recevoir une formation : Dans le cadre de votre transition, vous aurez peut-être la chance de prendre le temps pour recevoir une formation. Profitez de cette occasion! En outre, exploitez toute autre possibilité que vous aurez d'acquérir des compétences, que ce soit par l'intermédiaire des forces armées ou d'autres organismes.

Adaptez-vous à votre environnement : Sachez que les normes et les règles sociales qui étaient primordiales dans les FAC risquent de ne pas avoir la même valeur dans une organisation civile. Faites l'effort voulu pour vous adapter à votre nouvel environnement, tout en conservant vos valeurs militaires.

Liste de vérification pour la transition

Pour faciliter votre expérience de transition, vous trouverez à l'annexe A la liste de vérification pour la transition conçue pour vous aider à faire la transition à la vie civile de façon harmonieuse.

La liste de vérification est divisée selon les six domaines de bien-être, pour faire en sorte que tous les indicateurs soient couverts afin de mieux vous préparer dans votre processus de transition. Les domaines et les activités proposées ne sont pas classés par ordre de priorité, car différents domaines ont plus d'importance pour différentes personnes à différents moments, mais ils doivent être suivis selon l'ordre chronologique. Une case à cocher est positionnée à la fin de chaque activité pour vous aider à identifier lesquelles ont été réalisées et lesquelles nécessiteront que vous demandiez de l'aide. Chaque activité s'applique à tous les militaires des FAC, peu importe le grade ou le nombre d'années de service effectuées, qui font la transition de la vie militaire à la vie civile. Certaines activités sont liées spécifiquement aux militaires libérés pour des raisons médicales et elles sont surlignées en noir sur le côté gauche de la page.

Il est important d'utiliser la liste de vérification pour la transition afin de faciliter votre expérience de transition.

Options de transition à l'interne

Toutes les transitions n'impliquent pas nécessairement que vous quittiez les FAC. Vous pouvez explorer d'autres options de travail à temps plein ou partiel.

Il n'est pas nécessaire que vous « quittiez » les FAC pour changer d'emploi.

- Reclassement volontaire
- Congé sans solde
- Régimes de travail flexibles structurés
- Temps de travail planifié (temps partiel)
- Consulter la chaîne de commandement au sujet des affectations possibles
- Congé parental
- Congé d'études
- Transfert de catégorie de service
 - › ***De la Force régulière à la Force de réserve***
 - › ***De la Force de réserve à la Force régulière***
 - › ***Service d'administration et d'instruction des organisations de cadets (SAIOC) ou Cadre des instructeurs des cadets (CIC)***
 - › ***Rangers canadiens***
 - › ***Réserve supplémentaire***
- Emploi civil au MDN
- Autres possibilités offertes par la fonction publique fédérale.

Transfert de catégorie de service

Avez-vous songé à vous joindre à la F rés, ou, si vous en faites déjà partie, à passer à la F rég? Avez-vous envisagé d'entrer dans un sous-élément de la Réserve?

Le fait de poursuivre votre carrière militaire dans la Réserve vous permettrait de conserver vos liens avec les FAC, vous trouverez la sécurité financière et vous réduirez la perte de camaraderie et d'une histoire commune.

La F rés réunit des professionnels à temps partiels et enthousiastes qui s'entraînent pendant leurs temps libres, surtout au cours des fins de semaine, et tirent ce qu'il y a de mieux de la vie civile et de la vie militaire. Votre arrivée dans les unités de la Réserve leur apporterait une précieuse contribution; vous pourriez conserver les meilleurs éléments des FAC, tout en faisant la transition à la vie civile, et faire bénéficier ces unités d'une vaste expérience et d'énormes connaissances.

Les membres de la F rés partent en déploiement et contribuent aux exercices de grande envergure partout dans le monde; par conséquent, en faisant partie de la Réserve après avoir servi dans la F rég, vous pouvez bénéficier des mêmes possibilités passionnantes. Les réservistes ont aussi la possibilité d'obtenir des engagements à temps plein pour poursuivre leur carrière.

Certains sous-éléments de la F rés (p. ex. les Rangers, le SAIOC ou la Réserve supplémentaire) peuvent continuer à vous procurer un sentiment d'appartenance et un lien avec les FAC, tout en augmentant vos possibilités de transférer dans la Première réserve (P rés) ou la F rég.

L'enrôlement dans la F rég constitue aussi une bonne option pour les réservistes qui veulent continuer à servir à temps plein. Rappelez-vous que les FAC ont investi dans votre entraînement et que vous pouvez encore contribuer à l'accomplissement de leur mission.



La chaîne de commandement

Si vous n'êtes pas affecté à l'Unité de transition des FAC pendant votre période de transition, votre unité d'appartenance demeurera votre unité d'appartenance. Vous devez informer votre superviseur immédiat de votre intention de demander votre libération des FAC et de passer à la vie civile en lui remettant un avis formel d'intention de libération. Il incombe à la chaîne de commandement (C de C) de votre unité d'appartenance de vous soutenir pendant toute la période de transition et de voir aux formalités administratives connexes. Les mécanismes et les services du GT FAC sont là pour vous aider et pour appuyer votre C de C.

En ce qui concerne la libération volontaire, vous devez adresser une note de service à votre commandant (cmdt) par l'intermédiaire de votre superviseur immédiat.

Votre cmdt ou un représentant désigné de la C de C examinera votre dossier personnel et il vous convoquera pour :

- confirmer vos renseignements personnels;
- clarifier les raisons pour lesquelles vous demandez la libération volontaire;
- clarifier ce que vous attendez de la C de C;
- discuter des options qui pourraient vous convaincre de rester (p. ex. qu'est-ce qui vous manque actuellement dans les FAC et décideriez-vous de ne pas partir si elles remédiaient à cette situation?); et
- évaluer la mesure dans laquelle vous seriez disposé à vous réunir avec un ou des spécialistes pour évaluer d'autres options.

Si cela convient dans votre cas, votre C de C examinera les possibilités de vous maintenir à l'effectif en communiquant avec votre gestionnaire de carrière, ou avec un autre intervenant, au besoin (par exemple des spécialistes tels qu'un médecin militaire, un travailleur social ou un OSP) pour définir les démarches possibles ou appropriées.

Votre cmdt s'entretiendra avec vous pour discuter de votre demande de libération volontaire et prendre la mesure qui s'impose pour mettre en œuvre l'option choisie (rétention ou transition).

Si la libération volontaire est l'option souhaitée, la C de C s'efforcera de vous faciliter l'expérience de la transition.

Si la rétention au sein des FAC a été jugée possible, votre C de C entreprendra les mesures nécessaires soient prises pour que vous puissiez donner une suite favorable à vos nouvelles aspirations professionnelles.

Dans le cas d'une libération obligatoire, votre C de C sera informée de la date de libération et veillera à ce que le processus de transition commence dès que possible afin de faciliter une transition avec succès.

S'il s'agit d'une libération pour raisons médicales, votre C de C veillera à ce que tous les mécanismes de soutien soient en place pour faciliter votre transition.

Il incombe à votre C de C et à votre cmdt de faire en sorte que toutes les composantes du processus de libération et de transition soient en place et ils devront confirmer ou autoriser les diverses étapes de ce passage de la vie militaire à la vie civile (voir l'annexe C – Aide-mémoire du commandant sur la transition).



ADMINISTRATION DES LIBÉRATIONS

La libération des FAC représente une grande étape à franchir pour tous les militaires, peu importe la durée de leur service, ou si la décision prise en ce sens est volontaire ou obligatoire. Pour la plupart des militaires, il s'agira d'un jalon très important qui aura des conséquences pour le reste de leur vie. Pourtant, il n'est pas nécessaire que l'expérience soit angoissante ou stressante. En s'informant de ses options, de ses droits et en élaborant un plan de transition personnalisé, n'importe qui peut réussir sa transition à la vie civile. Il se peut que le plan des militaires libérés pour des raisons médicales soit plus compliqué et qu'il s'étire sur plusieurs années, mais ils bénéficieront d'une aide supplémentaire pour dresser leur plan de transition intégré (PTI) et personnalisé.

Le processus de libération, qui fait partie de votre plan de transition, comportera plusieurs discussions avec un administrateur des libérations à votre section locale des libérations. Pendant ces consultations, vous franchirez les étapes nécessaires pour mettre fin à votre emploi dans les FAC; cependant, on vous rappellera aussi les activités concomitantes qui devront avoir lieu pendant que vous traverserez le processus. Par exemple, il y aura les formalités de départ à remplir à votre unité, base ou escadre, les rendez-vous chez le médecin et le dentiste et les demandes d'indemnités et de services qui vous procureront le soutien essentiel, à vous et à votre famille, après la libération.

Votre administrateur des libérations, professionnel et expérimenté, vous guidera au cours du processus de libération et il se tiendra à votre disposition pour répondre à vos questions. Cependant, il y a bien des choses que vous pouvez faire vous-même pour vous préparer à cette transition importante. Certains éléments du processus de libération, qui pourraient vous être utiles au cours de votre préparation en vue de la libération, sont abordés dans la liste de vérification pour la transition à l'annexe A.

Il y a deux types de libération des FAC :

Libération obligatoire

- peut être due à des circonstances liées à un échec au stade de l'instruction élémentaire, à la non-conformité de l'universalité du service (raison médicale), et/ou à des problèmes disciplinaires; et
- est amorcée lorsque l'autorité de libération (voir le chapitre 15 des ORFC), agissant au nom des FAC, émet un message précisant le motif de libération et la date de libération du militaire.

Libération volontaire

- découle d'une décision du militaire qui adresse une demande en ce sens à la C de C, et elle est assujettie aux conditions et obligations de service du militaire concerné.
- Elle est amorcée lorsque le militaire émet une note de service à sa C de C ou remplit une demande de libération par voie électronique en passant par le portail de demande de libération (accessible uniquement sur le RED, pour la Force régulière).

Processus de libération

Le processus de libération est standardisé dans toutes les FAC, l'objectif étant de garantir le même traitement à tous les membres des FAC, peu importe leur élément ou leur lieu d'emploi. Pour certains militaires, des consultations en personne avec un administrateur des libérations ne seront pas possible, mais la liste de vérification propre à ces consultations (voir l'annexe B) sera exactement la même, même si les entretiens se font virtuellement

ÉTAPE 1

- A** Un administrateur des libérations reçoit la demande et examine vos conditions et obligations deservice avant de recommander une date de libération et un motif de libération à l'autorité de libération compétente pour qu'elle l'approuve, la signe et la sanctionne.
- B** Un courriel d'information qui résumera les prochaines étapes du processus vous rappellera d'informer votre CdeC et vous fournira un lien menant au sondage de départ approprié.
- C** On communiquera avecvous pour confirmer votre compréhension et votre acceptation du motif delibération, la date de libération, votre intention relativement au congé de retraite et le fait que vous avez informé votre CdeC.

ÉTAPE 2

- A** Communiquez avec le Centre des pensions du gouvernement du Canada, chez Services publics et Approvisionnement Canada (SPAC), pour demander une estimation de vos prestations de retraite après que vous êtes informé que vous serez libérer.
- B** Prenez connaissance des formulaires qui s'appliquent à votre situation particulière. Communiquez avec le Centre des pensions pour obtenir tout renseignement ou toute directivesupplémentaires.
- C** Remplissez les formulaires du service de pension appropriés. Envoyez-les ensuite par la poste à l'adresse indiquée sur le formulaire; après environ une semaine, appelez le Centre des pensions pour confirmer la réception et confirmer que les formulaires ont été remplis correctement.
- D** Obtenez une copie devotre estimation des prestations de retraite, que vous devrez apporter à l'entrevue initiale.

ÉTAPE 3

- A Entrevue initiale:**
 - 1. Apportez une copie de votre estimation des prestations de retraite
 - 2. Recevez une liste des mesures à compléter, y compris les tâches liées au formalité de départ, etc.
- B Entrevue sur les progrès:**
 - 1. L'entrevue est faite par téléphone
 - 2. Indiquez les difficultésencourues au cours de votre préparation à la transition
 - 3. Confirmez que le Centre des pensions du gouvernement du Canada à SPAC a reçu votre trousse d'information sur les pensions
 - 4. Indiquez votre progrès en vue au formalité dedépart.
- C Entrevue finale:**
 - 1. Elle a lieu le dernier jour au sein des FAC, ou la veille de votre départ encongé de retraite
 - 2. Les derniers documents seront remplis
 - 3. Toutes les cartesdélivrées par les FAC et tous les laissez-passer seront recueillis
 - 4. Si vous yavez droit, vousrecevrez votre carte de service des anciens combattants (NDI75) et uncondensé des renseignements concernant votre libération.

SERVICES DE TRANSITION DE CARRIÈRE DES FAC

Les Services de transition de carrière (STC) des FAC ont pour but d'aider le personnel militaire et leur famille à planifier et à préparer leur transition entre les FAC et la vie civile. Ces services comprennent : les colloques du Service de préparation à une seconde carrière (SPSC) (général et pour des raisons médicales); les colloques sur la Planification à long terme (PLT); les ateliers sur la réorientation professionnelle (ARP); le counseling individuel sur la carrière et l'éducation. Par ailleurs, il existe trois programmes de remboursement des frais de scolarité dont vous pouvez profiter pendant votre carrière, si vous devez mettre vos études à niveau.

Formation améliorée sur la transition

Tous les militaires des FAC ayant une date de libération (DL) devront suivre, par l'entremise du Réseau d'apprentissage de la Défense (RAD), une formation en ligne qui comprend des renseignements essentiels liés à votre transition hors des FAC. Bien que seuls les militaires ayant une DL soient obligés de suivre cette formation, elle est disponible en tout temps pour tous les militaires des FAC et elle est fortement encouragée puisque l'information contenue dans chaque module peut aider à élaborer votre plan de transition. La formation est conçue pour permettre aux militaires des FAC de faire une transition de façon harmonieuse et réussie.

Colloques du Service de préparation à une seconde carrière (SPSC)

Un colloque général de deux jours fournit toute une gamme de renseignements sur des thèmes principaux liés à la transition, notamment les suivants : les prestations de retraite, les prestations d'ACC, les services et les avantages auxquels vous avez droit, les procédures administratives à la libération, la couverture de SISIP après la libération, les services destinés à la famille, les indemnités d'études, les inventaires des intérêts, les outils de recherche d'emploi et les possibilités de réseautage.

En plus du colloque général du SPSC, vous pouvez aussi assister à une journée d'information médicale du SPSC et conçue pour les militaires prévoyant être libérés pour une raison médicale. Le colloque fournit plus de renseignements détaillés qui intéresseront ces militaires.

Ces colloques sont donnés par le bureau de l'OSP de votre base ou escadre. Les militaires des FAC sont encouragés à assister à un colloque au moins cinq à dix ans avant la date éventuelle de leur transition, puis un autre pendant les 12 derniers mois de service.

SPSC en ligne

Si vous ou un membre de votre famille n'êtes pas à même d'assister en personne à un colloque du SPSC, vous pouvez accéder en ligne aux différentes présentations qui sont offertes dans les deux langues officielles sur le site Web de services de transition.

Ateliers de réorientation professionnelle des FAC

Ces ateliers sont donnés dans les escadres et les bases de tout le pays, et tous les membres des FAC peuvent y assister gratuitement. Quatre modules sont abordés en deux jours et ils mettent l'accent sur les aspects suivants :

Module 1 : Auto-évaluation des intérêts et des compétences;

Module 2 : Rédaction du curriculum vitæ;

Module 3 : Techniques d'entrevue;

Module 4 : Techniques de recherche d'emploi.

Les ateliers visent à vous procurer plus de renseignements et de connaissances sur ces sujets, afin de vous aider à faire la transition des FAC à un emploi civil. Vous pouvez vous inscrire en communiquant avec le bureau de l'OSP de votre base ou escadre.

Colloque sur la préparation à long terme (PLT) des FAC

Les militaires des FAC ont la possibilité de participer à la planification à long terme relative à leurs études, à leur carrière militaire et à leurs objectifs liés à la retraite.

Ces colloques sont conçus pour renseigner les militaires des FAC sur les thèmes suivants, entre autres : la planification financière et budgétaire; l'achat d'une résidence et les hypothèques; les testaments et la succession; les pensions et les prestations de retraite des FAC; SISIP; la mise à niveau des études aux fins du perfectionnement professionnel des FAC. Tous les membres des FAC sont encouragés à y assister au cours des dix premières années suivant leur enrôlement.

Counseling individuel sur la carrière et l'éducation

Le bureau de l'OSP de votre base ou escadre offre des sessions individuelles d'orientation et d'expertise sur le reclassement interne, le perfectionnement académique, les indemnités de remboursement des frais de scolarité, les techniques et outils de recherche d'emploi, ainsi que des recommandations qui vous aideront à élaborer votre plan de réadaptation professionnelle (le cas échéant).

Remboursement des frais de scolarité par les FAC

Il existe trois programmes poursuivant des buts différents :

1. **Remboursement des frais d'études pour la Force régulière.** Ce programme vise à offrir une aide financière aux officiers et aux MR de la Force régulière souhaitant perfectionner leurs formations ou leurs qualifications professionnelles dans l'intérêt des FAC, en étudiant à temps partiel. D'autres détails sont fournis dans l'Instruction du personnel militaire des FC 17/04.
2. **Remboursement des frais d'études - Première réserve.** Ce programme procure une aide financière aux MR et officiers de la Première réserve qui souhaitent obtenir un diplôme universitaire, collégial ou d'un autre établissement d'enseignement. D'autres détails sont fournis dans la DRAS 210.801.
3. **Programme de perfectionnement des compétences - Force régulière.** Ce programme permet de rembourser aux MR et aux officiers de la Force régulière les frais de scolarité et de reconnaissance professionnelle qu'ils ont engagés pour mettre à jour leurs compétences militaires et élargir leur expérience pour qu'elles soient reconnues dans le marché du travail civil, ou pour obtenir une accréditation, ou les deux, afin de poursuivre une carrière dans la société civile. D'autres détails sont fournis dans la DRAS 210.802.

Pour obtenir un remboursement, vous devez vous inscrire et faire approuver un plan d'apprentissage individuel (PAI) avant le début de chaque cours. Pour ce faire, il vous faut remplir une demande en ligne par l'intermédiaire du groupe du personnel militaire (GPM) en utilisant le lien suivant :

<http://eilp-paie.kingston.mil.ca/>

SOINS MÉDICAUX ET DENTAIRES

Comme tous les militaires quittent la F rég des FAC à un moment donné, vous êtes encouragé à vous préparer à votre transition. Cela signifie que vous avez avantage à réfléchir aux domaines de la santé et du mieux-être où vous pourriez bénéficier d'une aide supplémentaire, par exemple pour cesser de fumer, vous remettre de blessures ou terminer un traitement dentaire. Votre équipe des Services de santé des FAC peut vous aider à vous préparer pour l'avenir, qui pourrait comprendre des soins fournis par des médecins, des infirmiers, des spécialistes de la réadaptation, des physiothérapeutes, des dentistes, des psychologues, des travailleurs sociaux, ou des coordonnateurs du rétablissement.

En ce qui concerne les soins de santé dont les membres des FAC et leur famille ont besoin, la question primordiale consiste à s'assurer qu'ils continueront à en bénéficier après la libération. Par exemple, au moment de choisir un nouveau lieu de résidence, surtout dans le cas d'une famille dont un membre vit avec une invalidité permanente, il importe de confirmer que les soins de santé appropriés seront offerts à cet endroit. Pour planifier la continuation des soins de santé, la famille doit se poser les questions suivantes :

- Est-ce que moi-même, mon conjoint ou ma conjointe, ou l'un de mes enfants a besoin de soins médicaux continus?
- De quel genre de soins médicaux ma famille a-t-elle besoin?
- Les soins médicaux qu'il nous faut sont-ils offerts dans la ville où nous envisageons de nous installer?
- Quelle distance devons-nous parcourir pour accéder aux soins médicaux?

Examens médicaux à la libération

Au moment de la libération, tous les militaires doivent subir un examen médical. Ce dernier contrôle vise à faire en sorte que toute blessure ou maladie liée au service dans les FAC soit enregistrée au cas où des complications se manifesteraient plus tard dans la vie.

Trouver un médecin de famille

Les membres des FAC ne sont pas assujettis à la *Loi canadienne sur la santé* et, par conséquent, ils reçoivent les services de soins de santé par l'intermédiaire d'un régime de soins de santé financé par le gouvernement fédéral, soit le Groupe des services de santé des Forces canadiennes. À la libération des FAC, ils doivent adhérer à un des dix régimes de soins de santé provinciaux ou à un des trois régimes territoriaux.

Il importe que les militaires cherchent à se trouver un médecin de famille avant de quitter les FAC, de manière à bénéficier ainsi de soins médicaux ininterrompus. Ce ne sont pas tous les médecins de famille qui acceptent de nouveaux patients; il importe donc de se renseigner le plus tôt possible sur la disponibilité des médecins. Veillez à adhérer à un régime provincial de soins de santé pour pouvoir y avoir accès immédiatement après la libération.

Afin d'accélérer le processus, on exempté les membres des FAC de la période d'attente de trois mois qui s'applique aux nouveaux résidents de chaque province ou territoire. Afin de favoriser une transition harmonieuse d'un régime de soins de santé à un autre, les militaires ont avantage à faire une demande d'adhésion au régime de la province ou du territoire où ils vivront au moment de la libération. La demande doit être envoyée dès réception du message de libération. La carte d'assurance-maladie est censée leur être livrée dans les deux semaines suivantes. Si le militaire se réinstalle dans une autre province ou un autre territoire après sa libération, la carte délivrée par la province ou le territoire qu'il quitte sera acceptée jusqu'à la réception de la nouvelle carte santé.

Documents médicaux des FAC

À la libération, votre section locale conservant vos documents médicaux vous remettra un double de vos documents médicaux les plus pertinents qui vous seront nécessaires pour opérer une transition harmonieuse entre le régime militaire de soins de santé et votre nouveau médecin civil. Si vous souhaitez conserver un exemplaire de votre dossier médical complet pour vous-même, vous avez le droit d'en demander un officiellement, conformément à la DOAD 1002-2.

Examen dentaire à la libération

Le militaire doit prendre rendez-vous chez le dentiste (si c'est nécessaire) dès qu'il commence son processus de libération. Ne tardez pas (prenez-le au moins trois mois avant votre libération) de manière à disposer d'assez de temps pour tout rendez-vous supplémentaire avant la date de libération. Communiquez avec le Centre dentaire de votre région pour fixer un rendez-vous.

Rester en forme et en bonne santé

La période de la libération peut être très occupée, car vous vous préparez à faire la transition à la vie civile. Étant donné qu'il risque d'y avoir beaucoup d'incertitude et de difficultés, il importe que vous mainteniez une bonne forme physique. Cela peut aider à réduire le niveau de stress, accroître votre énergie et contribuer à renforcer votre confiance en vous. Un mode de vie sain, un nombre suffisant d'heures de sommeil et une bonne alimentation vous aideront aussi à faire preuve de résilience. Si vous êtes libéré pour des raisons médicales et si vous avez besoin d'équipement spécialisé, d'instruction et d'activités adaptées à votre situation, le programme Sans limites pourrait vous fournir des ressources et des possibilités. Afin d'en savoir plus, consultez le site Web du programme **Sans limites** (<https://www.sans-limites.ca/>).

Conseils à suivre pour conserver un bon état de santé émotif et psychologique

- Trouvez un ami ou un parent à qui parler, ou joignez-vous à un groupe de soutien pour les membres de la famille et les pairs tel que le programme de Soutien social, blessures de stress opérationnel (SSBSO) : [https://www.cfmws.com/fr/aboutus/dcs/oss/pages/operational-stress-injury-social-support-\(oss\).aspx](https://www.cfmws.com/fr/aboutus/dcs/oss/pages/operational-stress-injury-social-support-(oss).aspx).
- Trouvez des ressources communautaires sur place au Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM) sur le site <https://www.connexionfac.ca/Nationale/Accueil.aspx>.
- Retrouvez un intérêt que vous avez peut-être laissé de côté dans le passé et essayez de l'intégrer dans votre programme quotidien (lire un livre, cuisiner, faire de l'exercice ou de l'artisanat, regarder un de vos films favoris, etc.);
- Obtenez l'aide d'un professionnel tel qu'un conseiller, un thérapeute, un chef religieux ou spirituel ou un travailleur social si le stress, la tristesse ou l'anxiété commencent à vous submerger.

Évaluer quelle sera votre situation financière et planifiez en conséquence

Votre situation financière influera de façon déterminante la manière dont vous planifierez votre transition à la vie civile. On vous encourage à planifier avec les Services de planification et d'investissement de la Financière SISIP offerts par les FAC, votre conseiller financier ou votre banque. Par exemple, cela pourrait déterminer le choix de l'endroit où vous vivrez et le mode de vie que vous pourrez vous permettre. Afin d'évaluer l'état de leurs finances après la libération, vous et votre conjointe ou conjoint, ou votre partenaire, devront examiner en profondeur vos prestations, vos sources de revenus, vos économies et vos dépenses. Dans le cadre d'un tel exercice, un volet important du processus d'évaluation et de planification financière consiste à répondre aux questions suivantes :

- Ai-je droit à une pension en vertu de la *Loi sur la pension de retraite des Forces canadiennes* (LPRFC)?
- Si oui, combien recevrai-je tous les mois?
- Suis-je admissible au régime de remplacement de revenu en vertu de l'ILD des FAC?
- Si oui, quel montant recevrai-je tous les mois?
- Ai-je droit à des prestations d'ACC?
- Si oui, quel montant recevrai-je tous les mois?
- Combien puis-je m'attendre à recevoir en prestations à la libération?
- Comment puis-je investir mon retour de contribution (le cas échéant)?
- Quel est le revenu mensuel de mon conjoint ou de ma conjointe (le cas échéant)?
- Combien d'économies ai-je (avons-nous)?
- Quel revenu nous faut-il pour avoir la qualité de vie dont nous souhaitons bénéficier après la libération?
- Notre testament a-t-il été mis à jour?
- L'un de nous devrait-il se trouver un emploi après la libération pour que nous puissions vivre à l'aise?

Un bon sens de la gestion financière peut aider à réduire le stress et l'incertitude. Cela est particulièrement important au cours de la période de transition.

Les formulaires figurant ci-dessous ont été créés pour aider les familles cherchant à évaluer ce que seront leur revenu et leurs dépenses après la libération :

Planification financière : Coordonnées

Organisation	Personne-ressource et numéro de téléphone	Site Web	Mesures prises
Planification financière de SISIP			
Assurance-vie			
Assurance habitation			
Assurance automobile			
Pension d'ACC			
Fournisseur de soins (ACC)			
ASPFC			
Section des libérations			
Institutions financières			
Régime de pension d'invalidité du gouvernement			

Bilan mensuel de la famille : Revenus et dépenses

Sources de revenus (le cas échéant)	
Pension des FAC	\$
Pension d'ACC	\$
Rendement du Régime enregistré d'épargne-retraite (RÉER)	\$
Revenu : le vôtre	\$
Revenu : conjoint ou conjointe/partenaire	\$
Autres revenus	\$
Revenu familial total	\$

Dépenses	
Hypothèque / Loyer	\$
Taxes municipales	\$
Alimentation	\$
Comptes mensuels réguliers (électricité, téléphone, Internet, etc.)	\$
Paielements pour la voiture	\$
Cartes de crédit	\$
Assurances : voiture, résidence, vie (total mensuel)	\$
Immobilisations (rénovations domiciliaires, paysagisme, etc.)	\$
Scolarité des enfants et dépenses liées aux études	\$
Éducation permanente	\$
Loisirs et voyages	\$
Dépenses courantes (vêtements, outils, entretien de la résidence, etc.)	\$
Autres dépenses et emprunts	
Total des dépenses	\$

Solde mensuel	
Total des économies familiales à ce jour	\$
Apports futurs prévus aux économies (économies mensuelles, Régime enregistré d'épargne-retraite [RÉER])	\$

Calculatrice du revenu de retraite canadienne

La Calculatrice du revenu de retraite canadienne vous fournira des renseignements sur votre revenu de retraite, notamment sur les prestations de retraite de la Sécurité de la vieillesse (SV) et du Régime de pensions du Canada (RPC). Elle vous permettra de mieux comprendre comment chaque élément du régime de revenu de retraite contribuera à votre sécurité financière future. Les résultats de la calculatrice sont des estimations présentés à des fins d'information seulement et ne doivent pas être considérés à titre de conseil de planification financière. La calculatrice ne recueille pas les renseignements ni les identificateurs personnels. Vous pouvez accéder à la Calculatrice du revenu de retraite canadienne au lien suivant : **<https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques/rpc/calculatrice-revenu-retraite.html>**

Financière SISIP – Services de planification et d'investissement

Les conseillers de la Financière SISIP sont qualifiés pour vous donner, en matière de finances et d'investissement, des conseils généraux adaptés à vos besoins particuliers, à chaque stade de votre carrière et après.

On vous recommande de solliciter l'aide d'un conseiller professionnel tôt au cours de la planification de votre retraite.

Les conseillers de la Financière SISIP vous offrent des avis objectifs en matière de finances et d'investissement et ils vous aident à vous préparer financièrement aux changements de circonstances, en examinant votre situation personnelle. En vous fournissant lignes directrices et solutions, ils peuvent vous aider à éviter des erreurs qui risquent d'être coûteuses en ce qui concerne vos prestations à la libération, la planification fiscale, la budgétisation et d'autres aspects.

Ils peuvent aussi vous présenter des options d'investissement qui vous permettront d'atteindre vos buts financiers.

Vous pouvez obtenir l'adresse de votre conseiller de la Financière SISIP le plus près de chez vous en appelant le service à la clientèle de la Financière SISIP au 1-800-267-6681, ou en consultant le site **<https://www.sisip.com/fr/>**.

Financière SISIP – Services d'assurance-vie

Que vous ayez ou non acheté une assurance-vie temporaire facultative auprès de la Financière SISIP pendant votre service dans les FAC, on vous recommande de communiquer avec un conseiller de cette compagnie qui vous expliquera la protection dont vous disposerez au moment de la libération. Si vous avez déjà une police en vigueur, voyez quels seront vos besoins en assurance après la libération et quelles sont vos options de transfert.

Veuillez prendre note que, si vous avez une police en vigueur à la libération, vous devez, pour que votre protection soit transférée, remplir un formulaire et le faire parvenir à un bureau de la Financière SISIP ou de Manuvie/SISIP dans les soixante (60) jours suivant votre date de libération (DL). Votre couverture actuelle expirera 60 jours après cette date.

On vous encourage à communiquer avec un conseiller de la Financière SISIP au moins trois mois avant votre DL afin de passer en revue vos besoins en assurance après la libération, de discuter toute autre protection étant offerte aux militaires libérés et de remplir la demande de transfert nécessaire.

Pour savoir où se trouvent les bureaux de la Financière SISIP, et obtenir les coordonnées de Manuvie et des formulaires de demande, veuillez appeler le service à la clientèle de la Financière SISIP, au 1-800-267-6681, les services de Manuvie / SISIP, au 1-800-565-0701, ou consulter le site Web <https://www.sisip.com/fr/>.



Trouver une résidence

Quand les militaires sont libérés des FAC, il arrive dans de nombreux cas qu'ils envisagent d'acheter ou de louer un lieu de résidence pour eux et leur famille. Cela n'est pas un problème pour de nombreuses familles, car elles vivent déjà dans une résidence civile et n'ont pas l'intention de déménager et parce qu'elles sont établies dans la collectivité. Toutefois, d'autres familles peuvent décider de changer de résidence, soit parce qu'elles doivent libérer leur LF, ou qu'elles souhaitent se rapprocher de leur lieu d'origine ou de divers services. Peu importe qu'une famille décide d'acheter ou de louer un logement, ce sera là sa dépense la plus considérable. Le processus d'évaluation et de planification financière aidera les familles à peser leurs diverses options au moment de déménager à un nouveau lieu de résidence.

Au moment de choisir un nouveau lieu de résidence, après la libération, les familles ont avantage à se poser les questions suivantes :

- Dans quelle région aimerais-je (aimerions-nous) passer les prochaines années?
- Serais-je (serions-nous) à l'aise dans ce quartier?
- Est-ce que je connais (nous connaissons) quelqu'un (connaissances, amis, membres de la famille) dans cette collectivité?
- Les services dont moi et ma famille avons besoin seraient-ils offerts à cet endroit, dans notre langue préférée?
- Y existe-t-il le réseau de soutien qui nous procurerait l'aide voulue en cas d'urgence?
- Ai-je discuté de ses considérations avec mon conjoint ou ma conjointe / mon ou ma partenaire?
- Louer ou acheter? Quelle option serait la plus avantageuse pour moi (nous)?
- Le nouveau lieu de résidence serait-il à même de répondre à mes (nos) besoins en soins médicaux?
- Déménager en ville ou à la campagne : quels sont les avantages et les inconvénients?
- Mon conjoint ou ma conjointe / mon ou ma partenaire et moi serions-nous capables de trouver un emploi?
- Ai-je (avons-nous) vérifié les titres de compétences de notre agent immobilier?
- Vais-je (allons-nous) acheter une résidence, puis la revendre dans quelques années?
- Ai-je (avons-nous) défini des caractéristiques à la résidence que nous souhaitons dans notre prochaine résidence?
- Étant donné notre situation financière, pourrais-je (pourrions-nous) vivre sans inquiétude dans cette nouvelle résidence?
- Ce nouveau lieu de résidence répondrait-il aux besoins de nos enfants?
- Y a-t-il de bonnes raisons de vouloir vivre dans cette collectivité?

Le formulaire ci-après a été conçu pour aider les familles à commencer leur planification et à amorcer le processus consistant à choisir un nouveau lieu de résidence après la libération.

Trouver un logement et un foyer : Coordonnées			
Organisation	Personne-ressource et numéro de téléphone	Site Web	Mesures prises
Brokfield Global Relocation Services (BGRS)		https://www.irp-pri.com/start/cf_members/index_fr.asp	
Agences de recherche de logement			
Services de logement de la base			
Agent immobilier			
Courtier en hypothèques			
Compagnie d'assurance			
Avocat			
Hôtel de ville			
Service des taxes			

Intégration communautaire

La famille peut grandir ensemble en tant qu'entité en s'intégrant dans la collectivité et en pouvant participer pleinement à sa vie grâce à un réseau de soutien, à des activités enrichissantes, à l'apprentissage actif et à l'implication sociale. Une partie du processus consiste à s'assurer que tous les services dont votre famille a besoin sont offerts dans la nouvelle collectivité. Pour commencer, il importe que votre famille prenne le temps de découvrir ce que la collectivité a à offrir.

Le formulaire qui suit vise à aider les familles à se familiariser avec les ressources de la collectivité :

Intégration communautaire : Coordonnées			
Organisation	Personne-ressource et numéro de téléphone	Site Web	Mesures prises
CRFM			
Centre de transition des FAC			
Services locaux d'ACC			
Carte – Services offerts dans la collectivité			
Médecin de famille			
Médecins spécialistes			
Dentiste			
Pharmacie			
Spécialistes – Soins de santé			
Institutions financières			

Intégration communautaire : Coordonnées

Organisation	Personne-ressource et numéro de téléphone	Site Web	Mesures prises
Garderies			
Services de garde en cas d'urgence			
Hôtel de ville			
Services de loisirs municipaux			
Chambre de commerce			
Épiceries			
Commission(s) ou conseil(s) scolaire(s)			
Magasins			
Coiffeurs			
Tourisme			
Parcs			
Restaurants			
Clubs de loisirs			
Autres			

PLANIFICATION

DE L'EMPLOI ET DES ÉTUDES

Il n'est pas inhabituel de voir des personnes changer de carrière plusieurs fois au cours de leur vie. Le cheminement à faire en pareilles circonstances comporte l'évaluation de la transférabilité des habiletés et des compétences dans le nouveau domaine professionnel et l'obtention d'une accréditation grâce à l'éducation permanente.

Les questions suivantes sont des éléments importants lorsque vous songez à l'option de l'éducation permanente :

- Quels sont mes objectifs de seconde carrière?
- Étant donné l'investissement financier et personnel nécessaire, mes objectifs relatifs à la seconde carrière sont-ils réalistes?
- Ai-je fait évaluer et créditer mon expérience, ma formation et mes compétences par l'entremise de l'évaluation et reconnaissance des acquis (ÉRA)?
- Suis-je prêt à entreprendre un programme universitaire intensif?
- Ma conjointe (mon conjoint) ou ma (mon) partenaire envisage-t-elle (il) aussi de retourner aux études?
- Ma famille acceptera-t-elle mon souhait de retourner aux études?
- Est-ce que votre situation financière vous permet de payer les frais de scolarité et les manuels?
- Est-ce que je veux faire des études à temps partiel ou à temps plein?
- Quel est mon style d'apprentissage? L'apprentissage en ligne me convient-il, ou suis-je plus à l'aise avec des cours en classe?
- Quelles sont mes chances de trouver un emploi une fois mes études terminées?

En considérant votre cheminement de carrière et la possibilité de retourner aux études, les questions suivantes aideront votre famille à mieux planifier :

Préparation

- Dans quelle mesure êtes-vous prêt pour les changements qui auront lieu dans votre vie et dans l'équilibre entre votre vie professionnelle et votre vie personnelle?
- Savez-vous ce qui vous encourage à travailler? De quoi s'agit-il?
- Savez-vous ce que vous voulez faire quand vous quitterez votre poste actuel?
- Quelles sont vos habiletés et compétences?
- Pouvez-vous décrire vos compétences militaires à un employeur civil?
- Connaissez-vous votre valeur sur le marché du travail?

- Avez-vous un curriculum vitæ qui vous vaudra une entrevue, ou un plan d'affaires pour mettre en valeur vos produits?
- Savez-vous réussir une entrevue?
- Quel régime de travail préférez-vous?
 - › Semi-retraité;
 - › Travailleur autonome;
 - › Au service d'une autre organisation ou d'une entreprise;
 - › À temps plein ou partiel;
 - › Études à temps plein ou partiel;
 - › Travail d'expert-conseil ou à forfait;
 - › Bénévolat;
 - › Stages d'apprenti en tant qu'adulte; ou
 - › Transformer un passe-temps en source de revenus.

Quelques questions à se poser

- **Partir à la retraite :** Voulez-vous vraiment prendre votre retraite, ou allez-vous vous accorder une pause ou opter pour la semi-retraite?
- **Travailleur autonome :** Si vous envisagez de travailler à temps plein ou partiel, d'acheter une concession ou de fonder une entreprise :
 - › Avez-vous les atouts émotifs, physiques et financiers voulus et la détermination nécessaire pour le faire?
 - › Éprouvez-vous une passion pour votre produit ou service?
 - › Que savez-vous au sujet des affaires?
 - › Que savez-vous au sujet des risques?
 - › Savez-vous prendre des décisions?
 - › Possédez-vous les compétences voulues pour gérer une entreprise ou même votre propre comportement?
 - › Saurez-vous éviter l'épuisement professionnel?
- **Au service de quelqu'un d'autre :** Voulez-vous travailler à temps plein ou partiel, ou à titre occasionnel ou temporaire?
 - › Voulez-vous travailler pour quelqu'un d'autre? Cela vous plairait-il?
 - › Voulez-vous travailler à temps plein?
 - › Pour quel genre d'entreprise voulez-vous travailler?

- **Études :** Voulez-vous étudier à temps plein ou partiel? Est-ce le bon moment d'entreprendre des études pour obtenir les qualifications que vous avez toujours voulues?
 - Pouvez-vous vous permettre d'étudier à temps plein?
 - Avez-vous un plan de carrière qui vous permettra d'utiliser ces qualifications?

Préférences liées à l'emploi

Cernez les aspects de votre travail que vous aimez et n'aimez pas, par exemple : les personnes, le sentiment d'appartenir à une organisation que vous respectez, l'exaspération ressentie quand les choses ne se font pas rapidement, les processus, les défis, le salaire, et ainsi de suite. Puis, désignez dans cette liste les « éléments obligatoires » pour que vous soyez heureux dans le rôle en question; si vous ne les avez pas maintenant, vous devez les inscrire dans la liste – par exemple : « industrie de la sécurité; salaire annuel minimum de 70 000 \$ et régime de pension; travail dans une équipe ».

Ensuite, indiquez vos « préférences », par exemple : responsabilités et imputabilités; travail au niveau national et, éventuellement, à l'étranger; gestion d'un personnel.

Enfin, précisez les « éléments non voulus » : longues absences de la maison; vivre au milieu de nulle part; travail fréquent pendant la fin de semaine.

J'AIME	JE N'AIME PAS	ÉLÉMENTS OBLIGATOIRES	PRÉFÉRENCES	ÉLÉMENTS NON VOULUS

Recherche d'emploi

Vous devez prendre ce qui suit en considération :

- À l'heure actuelle, où sont les emplois?
- Quelles industries offrent les meilleures possibilités?
- Quels sont les types d'emplois offerts?
- Où les emplois se trouvent-ils?
- Quels sont les salaires ou les régimes de rémunération?
- Qu'attendent les employeurs de leur personnel?

Employeurs

Que recherchent les employeurs? Prenez ce qui suit en compte :

- Les candidats ayant des antécédents stables : est-ce votre cas?
- Les employeurs font preuve de réticence à l'égard des candidats qui ont changé d'emploi souvent.
- Des employés à temps partiel ou plein, en stage d'apprenti, occasionnels, temporaires ou à forfait.
- La valeur que vous apportez à leur organisation.
- Une attitude positive, dynamique et résolue.

Prendre les choses en main

Quand le moment de partir arrive, vous devez prendre les choses en main et vous engager dans la voie que vous aurez tracée :

1. Sachez clairement ce que vous voulez accomplir, comprenez-vous vous-même et sachez ce que vous pouvez faire.
2. Comprenez comment chercher un emploi, vous renseigner sur les employeurs qui vous intéressent et entrer en rapport avec eux : crée une liste de recruteurs, mentors, réseaux et professionnels du domaine.
3. Acquérez les compétences nécessaires à la transition et ayez un curriculum vitæ, au besoin avec l'aide des personnes susmentionnées.

Préparez-vous à fond : les candidats les mieux préparés sont souvent ceux qui réussissent le mieux.

Habiletés communément recherchées par les recruteurs

Prise de décisions : Cerner et évaluer les options, puis choisir celle qui convient le mieux.

Résolution de problèmes : Définir et employer une bonne méthode ou technique pour en arriver à une solution.

Planification : Décider de la façon d'utiliser les ressources disponibles et de mener les activités afin d'atteindre un objectif.

Communication verbale : Se servir de la parole pour exprimer des idées et transmettre des renseignements ou des explications avec efficacité.

Communication par écrit : Rédiger des textes intéressants, faciles à comprendre, bien formulés et respectant les règles de la grammaire sous la forme qui convient.

Négociation : Tenir des discussions avec autrui afin de parvenir à une entente répondant aux attentes mutuelles des intervenants.

Adaptation : Changer ou modifier son comportement en fonction des besoins, des souhaits ou des exigences d'autrui.

Leadership : Pouvoir diriger et motiver d'autres personnes, les orienter et obtenir un engagement de leur part.

Prise de conscience du monde des affaires : S'intéresser au contexte commercial et posséder des connaissances sur lui.

Aptitude à trouver des renseignements : Trouver des renseignements sur une question donnée en faisant appel à diverses sources.

Souplesse : Savoir modifier ses plans et réagir en fonction de nouveaux renseignements, ou de nouvelles situations, ou des deux.

Aptitudes informatiques : Comprendre toute une gamme de logiciels et pouvoir s'en servir, par exemple des logiciels de traitement de texte, des chiffriers électroniques et des bases de données.

Gestion du temps : Aptitude à gérer efficacement des tâches personnelles et à respecter les échéances.

Numératie : Aptitude à utiliser les chiffres et à travailler avec eux.

Sens du travail d'équipe : Aptitude à bien travailler avec autrui pour atteindre des objectifs.

Aptitude à dresser un ordre de priorité : Savoir comment fixer des priorités pour atteindre des objectifs.

Qualités personnelles

L'expression « qualité personnelle » peut décrire une « façon d'être », ou une caractéristique ou des traits personnels d'un être humain, autant d'aspects qui le distinguent des autres. Il arrive souvent que l'on tienne ces qualités pour acquises et que l'on n'y voie pas l'intérêt et la valeur qu'elles présentent aux yeux d'un employeur. Il vous faut prendre conscience de ces qualités personnelles et de leur importance tôt au début de votre carrière militaire, de manière à pouvoir les développer et en enregistrer les manifestations. Voici ci-dessous des exemples de quelques qualités personnelles que vous pourriez utiliser pour vous décrire :

Calme	Sensible	Sincère
Soucieux d'atteindre son but	Organisé	Logique
Persévérant	Plein d'assurance	Tenace
Créatif	Intelligent	Responsable
Énergique	Intuitif	Enthousiaste
Ingénieux	Motivé	Loyal
Confiant	Ponctuel	Fiable
Réseauté	Entreprenant	Perspicace
Conscient de soi	Autodiscipliné	Imaginatif
Décidé	Polyvalent	Équilibré
Souple	Conscientieux	Doté du sens de l'analyse
Conscient des risques	Apte à s'adapter	Digne de confiance
Pragmatique	Éloquent	Intellectuel
Fiable	Inspirant	Doté du sens
Déterminé	Pratique	de la gestion du temps
Visionnaire	Capable d'apprendre vite	Dynamique
Coopératif	Doté de l'esprit d'équipe	Résilient
Engagé	Professionnel	Capable de fournir un soutien
	Courageux	

Trouver des éléments qui mettent vos compétences en évidence

Les compétences transférables sont celles que l'on a acquises grâce à l'apprentissage et à la faveur de la vie et des expériences professionnelles et que l'on peut appliquer à toute une gamme d'industries et d'emplois différents. Ces compétences deviennent des éléments de la « trousse d'outils » de la personne; elles lui permettent d'accomplir les tâches et sont très appréciées des employeurs. Elles tendent à être utiles pour contribuer à un processus plutôt que pour livrer un produit final.

Si ces compétences sont bien présentées, elles peuvent renforcer les qualités d'un candidat relativement à un poste donné, renseigner aussi un employeur éventuel sur la valeur ajoutée que le candidat peut apporter à son organisation, et révéler ainsi son plein potentiel. Souvent, ces compétences peuvent être tenues pour acquises par les chercheurs d'emploi qui risquent aussi de mal comprendre leur valeur à long terme (et donc de ne pas en tenir compte).

Une technique utile à employer pour mettre vos compétences en évidence consiste à vous servir de l'acronyme STAR :

Situation : Songez à une situation où vous avez dû vous servir d'une compétence ou en démontrer l'application.

Tâche : Quelle était la tâche même que vous avez dû exécuter?

Action : Qu'avez-vous fait concrètement? (Mettez l'accent sur ce que VOUS avez fait.)

Résultat : Quel a été le résultat?

Compétences

Une compétence est un groupe d'habiletés, de connaissances et d'attributs comportementaux connexes qu'un employeur définit et qu'un employé doit posséder pour réussir dans un rôle donné. Les compétences peuvent varier entre les industries et en fonction des niveaux d'ancienneté. Un employeur rédige d'habitude une description de travail et une annonce de poste en énumérant un certain nombre de compétences (souvent appelées « compétences clés »). Un employé éventuel devra montrer qu'il possède les compétences et l'expérience nécessaires par rapport à la description de travail quand il présentera sa demande d'emploi et son curriculum vitae, ou au cours des entrevues auxquelles il sera convoqué au sujet du poste.

Les entrevues axées sur les compétences sont assez courantes. Les responsables de l'entrevue posent des questions visant à établir si le candidat possède l'expérience et les habiletés recherchées dans les domaines voulus. Ces questions peuvent prendre la forme suivante : « Décrivez une occasion où vous... » Il importe que vous précisiez vos compétences, car cela vous permet de faire voir l'ampleur de votre expérience et l'étendue de vos compétences. Une gamme large et diversifiée de compétences accroît vos possibilités et votre choix de carrières ou d'emplois. Voici une liste de certaines compétences.

Description de compétences

Équité, inclusion et respect : Le candidat contribue activement à l'existence d'un environnement de travail où est reconnu et apprécié l'apport de chaque personne et qui traite celle-ci en conséquence.

Travailler en collaboration : Le candidat travaille avec un esprit positif et partage ses connaissances, ses pratiques exemplaires et son expérience.

Tendre vers les résultats : Le candidat manifeste le dévouement, la volonté et la détermination personnelle nécessaire pour produire des résultats qui font la différence pour l'entreprise.

Travailler avec courage et intégrité : Le candidat agit d'une façon ouverte, consciencieuse, fondée sur des principes et conforme à ses valeurs; il dénonce les comportements inacceptables et le piètre rendement, il tient ses promesses et il respecte ses engagements.

Accroître les capacités : Il développe ses capacités personnelles et il aide les autres à faire de même pour améliorer le service fourni aux clients.

Innovation, changement et agilité : Le candidat accueille favorablement les possibilités de changement et cerne des moyens d'améliorer le rendement.

Communication efficace : Le candidat emploie des communications judicieuses, claires et efficaces pour produire des résultats.

Mettre l'accent sur les clients : Le candidat fait passer les clients en premier, il comprend leurs besoins et il leur fournit toujours des services de haute qualité qui dépassent leurs attentes.

Donner l'exemple : Le candidat est une source d'énergie constante et il fournit soutien et encouragements en permanence. C'est un modèle bien visible.

Prendre des décisions efficaces : Le candidat analyse des renseignements pertinents, il sollicite des conseils au besoin, il explore les options, il prend des décisions en temps opportun et il s'y tient.

Outils qui vous aideront à trouver un emploi

- Une stratégie fructueuse de recherche d'emploi;
- Les habiletés voulues pour présenter une demande d'emploi;
- Un curriculum vitae bien présenté et convaincant;
- Une lettre d'accompagnement bien ciblée;
- Une entrevue solide, crédible et convaincante;
- Des références bien choisies et gérées;

- Un réseautage axé sur une stratégie fructueuse de recherche d'emploi;
- Des agences de recrutement;
- Répondre à des annonces;
- Les associations professionnelles; et
- Des connaissances sur l'art d'utiliser les médias sociaux.

Outil d'Équivalence d'identification de la Structure des groupes professionnels militaires (ID SGPM) vers la Classification nationale des professions (CNP) (OESC)

Le Service de transition des FAC a élaboré un outil en ligne qui peut vous aider à « traduire » votre groupe professionnel militaire en un emploi civil équivalent et à établir un lien direct avec la Banque nationale d'emplois. Il s'agit d'un outil allant dans les deux sens : d'un groupe professionnel militaire à une profession civile, et d'une profession civile à un groupe professionnel militaire. <http://caface-rfacace.forces.gc.ca/mnet-oesc/web/fr/cafSearch>

Les données versées dans l'Outil d'Équivalence d'identification de la Structure des groupes professionnels militaire vers la Classification nationale des professions (OESC) sont fondées sur les spécifications liées aux emplois des FAC et la liste des emplois civils dressée par Emploi et Développement social Canada (EDSC) et connue comme étant le répertoire des classifications nationales des professions (CNP). Le catalogue des CNP est la ressource officielle sur l'information professionnelle au Canada; fournissant un catalogue de 30 000 titres d'emploi entre 500 groupes d'unités, organisées selon les niveaux et les types de compétences. Tous les groupes professionnels militaires sont comparés à une profession de la CNP, l'objectif étant de désigner des domaines de travail civils apparentés.

En liant votre ID SGPM à la CNP civile, vous pourrez mieux « traduire » vos connaissances, compétences et capacités (CCC) acquises au cours de votre carrière militaire en des équivalents civils. Il se peut qu'un groupe professionnel militaire soit jumelé à plusieurs codes de la CNP. Cela montre la gamme de tâches et de fonctions qu'un membre des FAC peut accomplir au sein d'une profession militaire.

De plus, les années de service militaire définiront le niveau d'expérience au chapitre du leadership, de la gestion du temps, de la supervision et de l'organisation. Ce sont là d'autres CCC communes à tous les GPM, et l'outil les traduit directement en un langage qui équivaut à celui employé sur le marché du travail civil.

Allocation pour études et formation fournie par Anciens Combattants Canada

L'allocation pour études et formation vous aide à atteindre vos objectifs en matière d'études et de carrière. Vous pourriez avoir droit à une aide financière maximale de 80 000 \$. Que vous souhaitiez poursuivre vos études ou entreprendre une nouvelle carrière, c'est là le point de départ idéal pour vous.

Les vétérans ne seront pas limités aux études postsecondaires en bonne et due forme. Ils pourront aussi se servir de l'allocation pour suivre des cours de perfectionnement professionnel ou personnel qui leur donneront un but dans la vie et les aideront à s'épanouir dans leur activité ou leur travail principal après leur libération des FAC.

Il y a deux critères d'admissibilité :

- Date de libération : Vous devez avoir reçu une libération honorable des FAC (F rég ou F rés) le 1er avril 2006 ou après;
- Années de service :
 - les vétérans qui comptent au moins six années de service peuvent recevoir une allocation maximale de 40 000 \$; et
 - les vétérans ayant accumulé au moins douze années de service peuvent recevoir une somme maximale de 80 000 \$.

Remarque : À l'heure actuelle, les militaires qui passent à une autre catégorie de service, par exemple la Première réserve, la Réserve supplémentaire et le Service d'administration et d'instruction des organisations de cadets (SAIOC), n'ont pas droit à l'allocation.

D'autres renseignements, y compris sur la façon de demander l'allocation, figurent sur le site suivant :

<http://www.veterans.gc.ca/fra/services/transition/education-training-benefit>.

Services de réorientation professionnelle d'Anciens Combattants Canada

Les membres qui servent actuellement dans les FAC sont autorisés à recourir à certains des services de réorientation professionnelle d'ACC :

- Si vous êtes un membre actif des FAC (F rég ou F rés), vous avez accès à des conseillers en carrières qui peuvent vous fournir des renseignements sur le marché du travail civil.
- Si vous êtes un membre actif des FAC qui a amorcé le processus de libération, ou le conjoint ou la conjointe d'un vétéran des FAC qui en a été libéré au cours des deux dernières années, vous avez accès :
 - › à des renseignements sur le marché du travail civil;
 - › à des services d'orientation professionnelle; et
 - › à une formation sur la recherche d'emploi.
- Si vous êtes un vétéran des FAC, ou une personne ayant survécu d'un vétéran des FAC, vous avez accès pendant toute votre vie :
 - › à des services d'orientation professionnelle;
 - › à une formation sur la recherche d'emploi; et
 - › à une aide pour trouver et accepter un emploi.

Afin d'avoir droit aux services de réorientation professionnelle, vous devez être :

- un membre actif des FAC ou un vétéran qui a terminé l'instruction élémentaire le 1er avril 2006 ou après; ou une personne lui ayant survécu, son époux (épouse) ou son conjoint(e) de fait; ou
- un vétéran ou une personne ayant survécu à un vétéran et ayant droit à l'allocation de soutien du revenu des Forces canadiennes.

Autres critères d'admissibilité :

- vous devez vivre au Canada;
- vous devez avoir besoin d'aide pour effectuer la transition au marché du travail civil; et
- vous ne bénéficiez pas des services de réadaptation et d'assistance professionnelle d'ACC.

D'autres renseignements, y compris sur la façon de demander l'allocation, figurent sur le site suivant :

<http://www.veterans.gc.ca/fra/services/transition/career-transition-services>

MILITAIRES LIBÉRÉS POUR DES RAISONS MÉDICALES

Introduction à la gestion de cas

Quand vous quittez les FAC pour des raisons médicales, des services de gestion de cas vous sont fournis par :

- les Services de santé des Forces canadiennes (Svc S FC);
- le programme des FAC pour l'ILD et le PRP des FAC; et
- ACC.

Le partenariat établi entre les FAC et ACC a pour objet d'élaborer et de coordonner un plan conjoint de transition médicale, de concert avec le militaire et sa famille, l'équipe des soins de santé et ACC, de manière à garantir une transition harmonieuse entre le système des soins de santé des FAC et le régime provincial ou territorial de soins de santé.

Gestion de cas du Groupe des Services de santé des Forces canadiennes

La gestion de cas du groupe des Services de santé des Forces canadiennes est un processus de collaboration axé sur les clients et visant à fournir des services de santé et de soutien de qualité grâce à l'utilisation efficace et efficiente des ressources. Le système de gestion de cas aide le client à atteindre des objectifs sûrs, réalistes et raisonnables dans un contexte complexe en matière de santé et sur les plans social et financier.

Les fournisseurs de soins des Svc S FC veillent à ce que tous les militaires malades ou blessés admissibles profitent des services de gestion de cas au tout début du processus, de manière à garantir ainsi la coordination et la continuité des soins pour favoriser le retour au travail du militaire, ou sa transition à la vie civile. À cela s'ajoute l'accès aux prestations appropriées et aux appuis administratifs fournis par les divers intervenants.

Il y a des infirmiers gestionnaires de cas des Svc S FC dans tous les Centres des services de santé des Forces canadiennes (C Svc S FC) partout au pays.

Coordonnateurs des services fournis par les unités et les centres de transition des FAC

Les membres des FAC bénéficient d'importants mécanismes de soutien, y compris un réseau d'unités qui mettent l'accent sur leurs besoins.

Chaque centre de transition des FAC (CT FAC) fournit un soutien personnel et administratif et des programmes aux militaires malades ou blessés de la F rég et de

la F rés des FAC. Les membres des FAC ne sont pas obligés d'être affectés à un CT FAC et une unité de transition des FAC (UT FAC) pour bénéficier des services qu'ils offrent.

Un CT FAC comporte trois principaux volets : une section des services, un peloton de soutien et des organismes partenaires. L'efficacité de la prestation des services est assurée par la collaboration de tous les partenaires qui travaillent en équipe.

1. Section des services d'un CT FAC : Les principaux services offerts sont les suivants :
 - la coordination du retour au travail;
 - l'aide à la transition sur le plan professionnel;
 - les modifications à apporter au domicile et au véhicule;
 - les services d'information, de soutien et de défense des droits des malades ou des blessés quant à l'administration, aux prestations et aux programmes; et
 - le soutien administratif fourni aux familles des membres des FAC morts dans le cadre de leurs fonctions, y compris le désengagement de l'accompagnateur désigné.
2. Peloton de soutien du CT FAC : Les membres malades ou blessés des FAC peuvent être affectés au centre si le commandant de l'unité et les autorités médicales le recommandent. Ces militaires relèvent du peloton de soutien du centre de transition des FAC le plus près. Bien que certains membres affectés au centre puissent être libérés à un moment donné en raison de leur état de santé, l'objectif principal du centre de transition des FAC est de soutenir les militaires pendant leur rétablissement et de favoriser leur retour au travail dans les FAC.
3. Organismes partenaires des CT FAC : Parce que certains organismes partenaires sont installés dans les mêmes locaux que le centre, il existe là un service à guichet unique à même de répondre à une majorité des besoins des militaires actifs, des anciens membres des FAC et de leur famille. Les principaux partenaires travaillant avec les centres de transition des FAC sont les suivants :
 - ACC;
 - l'officier de liaison avec les familles du directeur - Soutien aux familles des militaires;
 - le Programme de réadaptation professionnelle des FAC;
 - les Programmes de soutien du personnel;
 - les Services de santé des FAC; et
 - les partenaires de la base et de l'escadre (OSP, aumôniers, etc.).

Les coordonnateurs des services collaborent de près avec les infirmiers gestionnaires de cas des Svc S FC, avec les conseillers du PRP des FAC, les gestionnaires de cas d'ACC et d'autres organismes partenaires pour garantir l'existence d'une approche exhaustive et multidisciplinaire.

Gestion des cas d'ILD des FAC et counseling sur le PRP des FAC

Le programme des FAC pour l'ILD est offert à tous les membres de la F rég et de la P rés. Il leur procure un remplacement du revenu après la libération et un accès au PRP des FAC avant et après la libération. Le programme susmentionné couvre les maladies ou les blessures, qu'elles soient liées au service ou non. Toutefois, les membres de la P rés doivent avoir été blessés ou avoir contracté une maladie « dans le cadre de leur période de service » pour avoir droit aux prestations d'ILD des FAC. Le programme est le mécanisme initial par lequel sont fournis un remplacement du revenu et des services de soutien à la réadaptation professionnelle.

Les services de gestion sont offerts à tous les militaires admissibles. Les conseillers du PRP des FAC travaillent de concert avec le gestionnaire de cas du programme pour aider les militaires à planifier et à réaliser leurs objectifs professionnels et à créer des possibilités et un soutien favorisant la transition à l'emploi.

Programme des FAC pour l'ILD – Soutien du revenu

L'allocation de compensation du salaire perdu à cause d'une ILD des FAC est une assurance-invalidité collective parrainée par l'employeur. Dans le cadre de votre régime de prestations d'employé, l'allocation versée par le programme des FAC pour l'ILD est considérée comme étant le premier fournisseur de prestations. Ces prestations font complément au revenu avant toute autre source de soutien destinée aux militaires libérés pour raisons médicales, ou à ceux qui sont libérés pour d'autres motifs et qui sont jugés comme étant totalement invalides. Pendant qu'ils bénéficient d'une telle aide, les participants au programme ont accès au soutien à la réadaptation professionnelle, ce qui comprend la préparation ou la formation menant à une carrière dans la main-d'œuvre civile et l'aide au retour au travail.

Le programme des FAC pour l'ILD fournit de l'aide au revenu aux militaires libérés pour des raisons médicales, et aux militaires libérés pour d'autres motifs qui sont jugés comme étant totalement invalides, pour une période initiale maximale de 24 mois après leur date de libération. Si la personne reste totalement invalide, elle peut continuer à toucher les prestations jusqu'à l'âge de 65 ans :

- les membres de la Force régulière touchent 75 % de leur solde à la libération;
- les réservistes en service de classe C touchent 75 % de leur solde mensuelle au moment où ils ont subi la blessure ou contracté la maladie;
- les réservistes en service de classe B de longue durée touchent 75 % de leur solde mensuelle réelle au moment où ils ont subi la blessure ou contracté la maladie; et
- les réservistes en service de classe B de courte durée (contrat de moins de 180 jours) et de classe A touchent 75 % d'une solde réputée de 2 700 \$ par mois, à condition qu'ils aient subi la blessure ou contracté la maladie pendant qu'ils étaient en service. Ils ont l'option d'acheter une couverture plus élevée de 3 700 \$ ou de 4 700 \$ par mois au besoin.

ACC, avec son Allocation pour perte de revenus, veillera à ce que les militaires qualifiés aient un revenu total égal à au moins 90 p. 100 de leur solde brute préalable à la libération s'ils sont des vétérans des FAC qui, en plus d'être inscrits au Programme de réadaptation d'ACC et d'y participer :

- ont été libérés pour raisons médicales dans les 120 jours antérieurs; ou
- ont un problème de santé qui est attribuable à leur service militaire dans les FAC et qui leur donne du mal à s'adapter à la vie chez eux, dans leur collectivité ou au travail.

À partir d'avril 2019, cette allocation d'ACC sera seulement versée pour les blessures dues au service dans les FAC et aux participants du Programme de réadaptation d'ACC.

L'allocation de soutien du revenu des FAC pour l'ILD est réduite si vous touchez aussi les prestations suivantes :

- la pension versée au titre de la *Loi sur la pension de retraite des Forces canadiennes* (LPRFC);
- les prestations d'invalidité versées par le Programme de prestations d'invalidité du Canada (PPIRPC) ou le Programme de prestations d'invalidité du Régime des rentes du Québec (PPIRRQ) (aux cotisants invalides seulement);
- le revenu d'emploi. Pendant que vous participerez à un programme approuvé de réadaptation professionnelle, l'allocation mensuelle sera réduite de 50 p. 100 du revenu jusqu'à ce que le calcul vous amène à la solde que vous touchiez à la libération, après quoi la réduction sera de 100 p. 100 de l'excès;
- les prestations d'assurance automobile (réservistes seulement);
- une assurance d'ILD fournie par un autre employeur (réservistes seulement);
- l'indemnité pour accident du travail (réservistes seulement);
- les prestations versées à même le régime de retraite d'un autre employeur (réservistes seulement); et
- les prestations versées au titre de la *Loi sur l'indemnisation des agents de l'État* (LIAE) (réservistes seulement).

Programme de réadaptation professionnelle des FAC (PRP des FAC) – Soutien

Le PRP des FAC fait partie du programme des FAC pour l'ILD; il en constitue un volet à adhésion volontaire et axé sur les besoins et il a pour objectif d'aider les militaires à se préparer à un emploi viable après la libération. Quand le besoin existe, le programme fait fond sur les habiletés existantes du militaire, ou, s'il n'y en a aucune, il l'aide à acquérir de nouvelles compétences pour faciliter son retour au sein de la main-d'œuvre active, dans les limites de ses contraintes d'ordre médical. La formation met alors l'accent sur l'acquisition d'un permis, d'un certificat ou d'un diplôme décerné par un établissement d'enseignement reconnu.

Les militaires admissibles libérés des FAC pour des raisons médicales se voient offrir une période initiale maximale de six mois consécutifs avant la date même de leur libération et de 24 mois consécutifs après cette date. Ceux qui sont considérés comme étant totalement invalides ont pleinement accès au PRP des FAC tant qu'ils demeurent admissibles à l'ILD des FAC.

Le conseiller en réadaptation professionnelle se réunit avec le requérant pour évaluer son degré de scolarité, ses compétences et l'étendue de sa formation professionnelle et de son expérience, afin de voir si un PRP des FAC est possible et d'informer le requérant sur toutes les formes de soutien existantes. De concert avec le militaire, le conseiller élabore un plan :

- dont l'exécution et la nécessité sont réalistes;
- dont le coût se situe dans les limites du programme;
- qui ne dépasse pas les contraintes d'ordre médical du militaire;
- qui est réalisable dans le temps autorisé par le programme des FAC pour l'ILD;
- qui offre des possibilités d'emploi viables; et
- que le conseiller peut approuver.

Les services offerts dans le cadre du PRP des FAC sont les suivants :

- des sessions de counseling individuelles;
- la coordination du soutien médical fourni;
- un soutien financier pour le counseling professionnel et la réadaptation professionnelle;
- des services d'orientation professionnelle; et
- une aide à la recherche d'emploi, y compris un soutien pour la présentation de demandes d'emploi à la fonction publique et la fourniture de pistes d'emploi ciblées.

Gestion de cas assurée par le personnel d'ACC

La gestion de cas est un service offert par ACC pour aider les anciens militaires, les vétérans, les membres de la GRC et leur famille risquant d'avoir du mal à s'adapter à la transition ou à un changement dans leur vie. Les services de gestion de cas ne sont pas nécessaires à tout le monde, mais au besoin, un gestionnaire de cas d'ACC sera chargé d'aider la personne ayant des besoins complexes à surmonter les défis dans sa vie.

Programme Sans limites

Le programme Sans limites offre aux militaires malades ou blessés des ressources et des occasions de pratiquer des sports et de participer à des activités récréatives dans un environnement qui favorise la vie active.

Le programme appuie les membres des FAC (F rég et F rés) actifs et à la retraite souffrant d'une maladie ou d'une blessure permanente ou chronique, visible ou non.

Le programme Sans limites facilite ou soutient des activités récréatives ou sportives et donne accès à de l'équipement spécialisé, à de l'instruction et à des compétitions conçues pour les personnes malades ou blessées. Les périodes d'entraînement régies par le programme offrent des activités de niveaux débutant, intermédiaire et avancé.

Au niveau de base, le programme met l'accent sur les rapports sociaux entre les militaires, dans le cadre d'activités locales ou régionales. Les militaires participent aussi à des activités avec des organisations partenaires aux États-Unis, en Grande-Bretagne et en Australie.

Les participants de niveau avancé prennent part à des compétitions provinciales, nationales et internationales, comme les Jeux paralympiques et les équipes nationales de parasport, les Warrior Games aux États-Unis, les jeux Invictus et la Marche de Nimègue. Les participants du programme Sans limites ont l'occasion d'être encadrés par des athlètes et des entraîneurs professionnels.

Le Fonds « Sans limites » des FAC, qui est un fonds non public (FNP), sert à soutenir les membres des FAC en activité de service et à la retraite et leur famille. Il subventionne l'achat d'équipement favorisant un mode de vie adaptatif et il couvre les dépenses liées à des activités physiques, récréatives ou sportives contribuant directement à l'adoption d'un mode de vie sain et actif.

Afin d'en savoir plus ou pour accéder aux fonds, consultez les sites Web **Sans limites** ou **Fonds Sans limites**.

<https://www.sans-limites.ca>

<https://www.sans-limites.ca/Obtenir-du-soutien/Fonds-Sans-limites>

Soutien social; blessures de stress opérationnel (SSBSO)

Le programme de SSBSO est mené conjointement par le MDN et ACC. Créé par des membres du personnel des FAC et des membres de leur famille qui ont subi directement les effets d'une blessure de stress opérationnel (BSO), ce programme de soutien social est confidentiel, non clinique et fondé sur les pairs; de plus, il aide les personnes touchées à retrouver une meilleure qualité de vie.

Le mandat du programme de SSBSO consiste à élaborer, à mettre en place et à améliorer des programmes de soutien social destinés aux militaires et aux vétérans souffrant d'une BSO, ainsi qu'aux membres de leur famille. Le programme permet aussi d'offrir de l'information et de la formation aux membres des FAC pour les amener à comprendre et à accepter les BSO.

Des coordonnateurs du soutien par les pairs sont présents dans plus de 20 endroits partout au Canada. Ces personnes ont reçu une formation appropriée; il s'agit d'anciens membres des FAC et de membres de la famille de militaires des FAC qui ont vécu directement avec une BSO ou avec quelqu'un qui en avait subi une.

Les coordonnateurs du soutien par les pairs possèdent les connaissances et les ressources voulues pour aider les victimes d'une BSO. Ils peuvent les mettre en rapport avec des membres du personnel d'ACC, ou des FAC, ou des deux qui peuvent se pencher sur leurs préoccupations liées à la libération, à la pension ou aux traitements. Ils peuvent les aider à accéder à des programmes conçus expressément pour elles, ou à d'autres ressources existant dans la collectivité.

Le rôle du coordonnateur du soutien par les pairs est d'écouter et de faire des suggestions, puis de laisser la personne prendre une décision. Il ne convient pas que les victimes d'une BSO luttent seules pour s'en remettre.

Vous pouvez communiquer avec les coordonnateurs du soutien par les pairs en composant le numéro sans frais suivant : 1-800-883-6094.

Afin d'en savoir plus sur le programme de SSBSO, veuillez consulter le site Web de SSBSO à l'adresse

[https://www.cfmws.com/fr/aboutus/dscsm/osiss/pages/operational-stress-injury-social-support-\(osiss\).aspx/en/index.html](https://www.cfmws.com/fr/aboutus/dscsm/osiss/pages/operational-stress-injury-social-support-(osiss).aspx/en/index.html)

Programme Espoir

La transition pour ceux qui restent après le décès d'un être cher est très difficile. Même si la famille, les amis et, dans certains cas, des conseillers professionnels peuvent offrir du soutien, bon nombre de personnes endeuillées expriment le désir de parler avec quelqu'un ayant vécu une expérience similaire. Dans plusieurs cas, ce lien avec un pair aidant est souvent très bénéfique. Les personnes qui sont en deuil tissent souvent des liens avec leur pair aidant, car ils comprennent que ce dernier a lui-même déjà vécu cette même situation.

La mission du programme ESPOIR (Empathie et Soutien par des Pairs Offrant une Invitation au Réconfort) est de fournir une aide confidentielle aux familles qui ont souffert de la perte d'un être cher; il peut s'agir d'un membre actif ou retraité des Forces armées canadiennes (FAC), ayant servi dans la Force régulière ou la Force de réserve. Le décès peut être attribuable au service militaire ou à d'autres facteurs, comme une mort soudaine, un accident, une maladie, un suicide ou une cause naturelle.

Le programme ESPOIR a été créé en 2006 avec l'aide de personnes touchées par la perte d'un être cher ayant servi dans les FAC. Dans le cadre de ce programme, des pairs bénévoles compétents offrent du soutien aux familles endeuillées. Les familles peuvent prendre part à ce programme et demander du soutien en tout temps. Il n'existe pas de délai prescrit.

Notre impact :

- Le programme ESPOIR a développé une solide expertise pour ce qui est d'aider les familles dans leur processus de deuil.
- Le programme ESPOIR a un impact très positif sur le travail du deuil et guérison pour les familles.
- Le programme ESPOIR aide les membres de la famille à se sentir moins seuls dans leur deuil et propose des services de soutien sûrs.

Le rôle du programme ESPOIR est d'apporter un soutien et un réconfort uniques grâce à nos bénévoles. Ils écouteront votre histoire, vos pensées, reconnaîtront vos sentiments, partageront leur expérience et vous donneront un sentiment d'ESPOIR. Si vous ou quelqu'un que vous connaissez vivez un deuil et avez besoin de notre soutien, n'hésitez pas à nous contacter.

Le programme ESPOIR est destiné aux adultes et il n'y a aucune limite de temps pour nous joindre. Vous pouvez nous contacter par téléphone en composant le numéro sans frais **1-800-883-6094** (du lundi au vendredi, de 8 h à 16 h [HNE] de partout au Canada) ou par courriel à l'adresse suivante : **HOPE-ESPOIR@forces.gc.ca**, ou sur notre site web au : **www.hope-espoir.com**



Étant donnée que la transition peut être difficile pour certains militaires et leur famille, il est bon de savoir qu'une aide existe dans notre collectivité au cas où elle serait nécessaire. Les militaires sur le point d'être libérés ont peut-être droit à un soutien de la part d'ACC et d'autres organismes.

Le soutien est offert aux vétérans et à leur famille tout au long de la transition. Les services sont fournis localement au CRFM. Une liste complète des emplacements des CRFM figure sur le site <https://www.connexionfac.ca/Nationale/Accueil.aspx>

Quartier général du Groupe de transition des FAC – Section des services aux clients 1-800-883-6094

En coopération avec les sections des services des unités de transition des FAC, la section des services aux clients du Quartier général du Groupe de transition des FAC fournit un service personnalisé aux membres des FAC et aux vétérans blessés ou malades et à leur famille. Les sections des services de ces unités parlent habituellement au nom des militaires et de leur famille et les aident à régler divers problèmes et difficultés se rapportant à l'administration des services destinés aux militaires blessés ou malades. Quand ces difficultés ne peuvent pas être réglées au niveau local, le personnel de la section des services aux clients du QG GT FAC procure aux militaires une aide en recourant aux ressources supplémentaires existant au niveau du QG.

Ligne d'information pour les familles

La ligne d'information pour les familles (LIF) est un outil par lequel un service confidentiel, personnel et bilingue offre aux militaires et à leur famille des renseignements, un soutien, un aiguillage vers des ressources appropriées, un encouragement et une aide à la gestion des crises. La LIF est accessible aux membres des FAC, aux vétérans et à leur famille immédiate et élargie. Des conseillers dûment formés sont là jour et nuit, tous les jours de l'année, pour vous aider au téléphone (1-800-866-4546) ou par courriel (FIL@familyforce.ca).

Service d'aide d'Anciens Combattants Canada 1-800-268-7708

Un service volontaire et confidentiel qui vise à aider tous les vétérans et leur famille ainsi que les principaux fournisseurs de soins qui éprouvent des problèmes personnels influant sur leur bien-être. Le service est gratuit. Vous pouvez parler à un professionnel de la santé mentale en tout temps, jour et nuit, tous les jours de l'année.

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

Un service confidentiel créé par les FAC pour aider les militaires et les membres de leur famille ayant des préoccupations qui influent sur leur bien-être personnel. Ce service est ouvert 24 h sur 24, 7 jours sur 7.

Coordonnées de la financière SISIP

Pour savoir où se trouvent les bureaux de la Financière SISIP, obtenir les coordonnées de Manuvie et des formulaires de demande, veuillez appeler le service à la clientèle de la Financière SISIP, au 1-800-267-6681, les services de Manuvie / SISIP, au 1-800-565-0701, ou consulter le site Web <https://www.sisip.com/fr/>.



ANNEXE A

LISTE DE VÉRIFICATION POUR LA TRANSITION

LIBÉRATION POUR RAISONS MÉDICALES	EMPLOI OU AUTRE ACTIVITÉ SIGNIFICATIVE <i>S'adonner à des activités bénéfiques et gratifiantes</i>	À FAIRE FAIT BESOIN D'AIDE		
	PENDANT VOTRE CARRIÈRE			
	Complétez une auto-évaluation de vos intérêts en passant par le bureau de l'OSP de votre base ou escadre locale			
	Assistez à un colloque du SPSC			
	Songez au genre d'emploi qui vous intéresserait au sortir des FAC			
	Prenez rendez-vous avec l'OSP de votre base/escadre pour discuter de vos options de carrière après la libération			
	Songez au genre d'études dont vous pourriez avoir besoin			
	ENTRE UN ET DEUX ANS AVANT LA DATE DE LIBÉRATION			
	Cernez vos passe-temps			
	Communiquez avec un groupe professionnel si vous exercez un métier spécialisé			
	Renseignez-vous sur les emplois dans la fonction publique (affectations à l'interne)			
	Faites du bénévolat dans une organisation pour acquérir une expérience			
	Voyez s'il vous faut mettre vos diplômes d'études à niveau			
	Renseignez-vous sur les options au chapitre des études et obtenez des entrevues avec des écoles si vous décidez de poursuivre des études			
	Si vous avez un plan de réadaptation professionnelle, faites une demande de PAI par l'intermédiaire de l'OSP de la base ou de l'escadre			
	DOUZE MOIS AVANT LA DATE DE LIBÉRATION			
	Inscrivez-vous auprès des Services « Transition de carrière » des FAC (STC FAC) :			
	Colloques du SPSC (général ou libération pour motifs médicaux)			
	Ateliers sur la réorientation professionnelle (ARP)			

	• Évaluation et reconnaissance des acquis (ERA)			
	Faites une demande auprès des Services « Transition de carrière » d'ACC et explorez les possibilités de carrière avec les STC d'ACC; commencez à vous documenter sur les options offertes par le marché du travail et sur les carrières éventuelles			
	Cernez les options quant à une seconde carrière			
	Commencez à penser à un plan visant l'après-libération : retour aux études, retour au travail, formation en cours d'emploi (FCE), recherche d'emploi, ou préparation d'un plan dans le cadre du Programme de réadaptation professionnelle à l'intention des militaires en activité de service (PRPMAS) des FAC.			
	Renseignez-vous auprès d'un Centre de transition des FAC sur le régime du retour au travail et sur votre admissibilité au programme du Sceau rouge ou au Programme des droits de priorité (embauche prioritaire). Communiquez avec le conseiller du PRP des FAC au sujet du financement qu'il offre, avant la libération			
	Commencez un programme financé de rééducation professionnelle par l'intermédiaire du PRP des FAC, faites rédiger votre curriculum vitæ, amorcez une recherche d'emploi, ou demandez de l'aide concernant votre droit de priorité en vertu du Programme d'embauche prioritaire, à condition d'avoir déjà fait une demande au programme des FAC pour l'ILD.			
	SIX MOIS AVANT LA DATE DE LIBÉRATION			
	Mettez en œuvre un plan sur les études, le travail et la retraite			
	Envisagez de présenter une demande pour bénéficier du Programme des droits de priorité (embauche prioritaire)			
	Faites une demande pour bénéficier du Programme de réadaptation professionnelle à l'intention des militaires en activité de service (PRPMAS)			
	Apprenez-en davantage sur l'emploi dans la fonction publique (Préférence et mobilité) par l'entremise de l'Unité des vétérans dans la fonction publique (UVFP) d'ACC			
	Rédigez ou mettez à jour votre curriculum vitæ			
	Assistez à une session de préparation à l'entrevue d'embauche			
	Communiquez avec un groupe professionnel si vous exercez un métier spécialisé			
	Trouvez des sites Web où des possibilités d'emploi sont annoncées			
	Trouvez des cours ou des programmes pour accroître votre employabilité			
	Commencez à faire des demandes d'emploi et à diffuser votre curriculum vitæ			

UN MOIS AVANT LA DATE DE LIBÉRATION				
	Faites du bénévolat dans une organisation			
	Demandez une lettre de recommandation			
	Demandez votre relevé d'emploi			
	Dressez la liste de vos passe-temps			
	Adressez à ACC une demande d'allocations pour études et formation			
APRÈS LA DATE DE LIBÉRATION				
	Utilisez votre droit à l'embauche prioritaire ou les dispositions relatives à la priorité et la mobilité dans la fonction publique (le cas échéant).			

LIBÉRATION POUR RAISONS MÉDICALES	FINANCES <i>Acquérir la sécurité financière</i>		À FAIRE FAIT BESOIN D'AIDE	
PENDANT VOTRE CARRIÈRE				
	Voyez si vous pouvez subvenir à vos besoins et à ceux de votre famille			
ENTRE UN ET DEUX ANS AVANT LA DATE DE LIBÉRATION				
	Communiquez avec les Services de Manuvie / SISIP pour discuter des options offertes dans le cadre du programme d'ILD des FAC ou du PRP des FAC			
	Communiquer avec ACC afin d'obtenir la première entrevue sur l'admissibilité à l'indemnité d'invalidité			
	Faire la demande de l'indemnité d'invalidité d'ACC (le cas échéant) en ligne en passant par « Mon dossier ACC », par téléphone (1 866-522-2122), en personne à n'importe quel bureau d'ACC ou de Service Canada, ou en se mettant en rapport avec un agent de la direction de la Légion royale canadienne (1 877-534-4666).			
DOUZE MOIS AVANT LA DATE DE LIBÉRATION				
	Vérifiez quels seront le montant de votre pension et vos avantages à la libération			
	Réfléchissez à un plan financier applicable après la libération et dressez-le			
	Remplissez votre profil personnel et bancaire dans votre compte Mon dossier ACC			

	Demander le crédit d'impôt pour invalidité, si l'on y a droit. Pour cela, remplir le formulaire T2201, accessible par le biais du site www.cra-arc.gc.ca , ou en se rendant à un bureau de Service Canada.			
	Faites une demande au programme des FAC pour l'ILD, pour accéder à l'allocation de remplacement du revenu après la libération, et au PRP des FAC, pour obtenir un soutien financé aux fins de la réadaptation professionnelle avant et après la libération			
	Dressez la carte de votre cheminement de pensionné			
	Réunissez-vous avec un planificateur financier			
	SIX MOIS AVANT LA DATE DE LIBÉRATION			
	Si vous n'avez pas déjà communiqué avec les services de Manuvie/SISIP, faites-le pour vous assurer que toutes les formalités nécessaires ont été remplies de manière que vous receviez le soutien nécessaire dans les contextes de l'ILD et du PRP des FAC			
	Faites une demande d'annuité / de pension des FAC			
	Vérifiez en quoi consistent vos avantages à la libération qui pourraient comprendre le montant prévu de votre pension, le cas échéant, en fonction de vos années de service			
	Prenez des dispositions pour liquider vos dettes, ou prenez d'autres mesures à l'égard des paiements à venir (p. ex. CANEX, fonds non publics (FNP))			
	UN MOIS AVANT LA DATE DE LIBÉRATION			
	Confirmez les exigences de votre assurance-vie après votre libération			
	Faites une demande de carte UneFC pour obtenir des rabais			
	Remplissez le formulaire du RPC, ou du RRQ, ou des deux			
	Pensez à vos besoins en transport après votre libération			
	APRÈS LA DATE DE LIBÉRATION			
	Continuez à communiquer avec le conseiller du PRP des FAC et le programme des FAC pour l'ILD pour obtenir de l'aide en lien avec le régime de remplacement du revenu, les études et l'emploi			
	Recevez vos prestations de retraite			

LIBÉRATION POUR RAISONS MÉDICALES	INTÉGRATION SOCIALE <i>Engagez-vous dans la collectivité et dans des relations de soutien mutuel</i>	À FAIRE	FAIT	BESOIN D'AIDE
	PENDANT VOTRE CARRIÈRE			
	Construisez votre réseau social			
	UN MOIS AVANT LA DATE DE LIBÉRATION			
	Entretenez vos relations militaires			
	Construisez votre réseau social			
	Planifiez comment vous allez rester en contact avec vos collègues			
	Cernez les possibilités de participer à une activité spirituelle			
	Prenez part aux initiatives communautaires et à celles d'organisations bénévoles			
	Prenez des dispositions pour devenir membre d'associations militaires et de mess			

LIBÉRATION POUR RAISONS MÉDICALES	LOGEMENT ET CONTEXTE PHYSIQUE <i>Habiter dans un logement sûr, convenable et de prix abordable</i>	À FAIRE		
		FAIT		
		BESOIN D'AIDE		
PENDANT VOTRE CARRIÈRE				
	Pensez à où vous voulez vivre après votre libération			
DOUZE MOIS AVANT LA DATE DE LIBÉRATION				
	Choisissez l'endroit où vous vivrez après la libération			
	Renseignez vous sur les écoles pour vos enfants / votre conjoint ou conjointe / vous même et d'autres organisations communautaires dont vous aurez besoin			
	Remplissez la Déclaration sur le domicile projeté (DP) ou sur le choix fait à cet égard			
SIX MOIS AVANT LA DATE DE LIBÉRATION				
	Rencontrez un représentant de Brookfield Global Relocation Services (BGRS) en vue de préparer votre dernier déménagement			
	Communiquez avec la section des libérations pour planifier le déménagement de vos articles de ménage et de vos effets personnels			
	Planifiez une visite de l'endroit où vous voulez habiter			
	Organisez l'exécution de toute modification à apporter au domicile			
	Trouvez un lieu d'entreposage à long terme de vos articles de ménage et de vos effets personnels			
	Trouvez et réservez un logement locatif si vous décidez de n'acheter aucun bien immobilier			
	Assurez-vous de la continuité des services de soutien à domicile actuels et de l'aide aux travaux ménagers et à l'entretien du terrain, le cas échéant			

	UN MOIS AVANT LA DATE DE LIBÉRATION			
	Mettez à jour vos adresses postales au besoin			
	Trouvez et réservez un service d'aide à domicile			
	Trouvez et réservez un service d'assistance à domicile			
	Trouvez et réservez un service d'aide à l'entretien du terrain			
	Demandez une prolongation de votre droit d'occupation de votre logement actuel.			
	APRÈS LA DATE DE LIBÉRATION			
	Communiquez avec BGRS au sujet des dernières allocations de déménagement (au besoin)			
LIBÉRATION POUR RAISONS MÉDICALES	SANTÉ <i>Bien fonctionner physiquement, mentalement, socialement et spirituellement</i>	À FAIRE	FAIT	BESOIN D'AIDE
	ENTRE UN ET DEUX ANS AVANT LA DATE DE LIBÉRATION			
	Rencontrez un infirmier gestionnaire de cas des Svc S FC			
	Prenez un rendez-vous au Centre de transition des FAC			
	DOUZE MOIS AVANT LA DATE DE LIBÉRATION			
	Signez les formulaires de consentement nécessaires relatifs à votre libération			
	Faites élaborer un plan de transition intégré (PTI)			
	Présentez une demande de prestations d'invalidité à ACC			
	Trouvez des professionnels de la santé civils			
	Présentez votre demande de prestations d'ILD des FAC si vous souffrez d'un trouble de santé (lié ou non à votre service dans les forces armées). Il n'est pas nécessaire d'être libéré pour raisons médicales pour faire la demande.			
	SIX MOIS AVANT LA DATE DE LIBÉRATION			
	Communiquez avec ACC pour obtenir une entrevue sur la transition. Demandez si un gestionnaire de cas d'ACC s'occupera de votre dossier au moment de la réception de votre message de libération.			
	Subissez un examen dentaire avant votre libération			
	Prenez rendez-vous à la clinique locale des Svc S FC pour l'examen préalable à la libération			

	Participez au Programme pour les familles des vétérans – Centres de ressources pour les familles de militaires (CRFM)			
	Assistez à un colloque du Service de préparation à une seconde carrière (Libération pour raisons médicales)			
	Discutez de votre plan de continuité des soins avec votre infirmier gestionnaire de cas qui travaillera avec votre équipe médicale pour faciliter une transition harmonieuse aux soins qui vous seront fournis après la libération (p. ex. trouver un médecin de famille, être aiguillé vers des spécialistes, obtenir les ordonnances nécessaires, demander la carte d'assurance-santé provinciale, etc.).			
	UN MOIS AVANT LA DATE DE LIBÉRATION			
	Trouvez un coordonnateur du soutien par les pairs			
	Adressez une demande au Programme de réadaptation			
	Voyez votre médecin militaire pour discuter de votre cas			
	Dressez une liste de vos médicaments			
	Assurez-vous de recevoir tous les vaccins nécessaires avant votre départ			
	Subissez un examen médical et obtenez un exemplaire des résultats avant votre libération			
	Demandez un double de votre dossier médical			
	Demandez un double de votre dossier dentaire			
	Demandez une carte du régime provincial d'assurance-santé approprié			
	Confirmez votre adhésion continue au Régime de soins de santé de la fonction publique (le cas échéant)			
	Adressez une demande au Régime de services dentaires pour les pensionnés (RSDP) (le cas échéant)			
	Achetez une carte de membre d'un gymnase et poursuivre le programme CPhysd			
	Prendre des dispositions pour l'assurance maladie privée si nécessaire			
	Adhérez au Régime de soins dentaires à l'intention des réservistes (RSDR)			
	Cernez tout soin médical dont votre famille a besoin			
	Cernez les circonstances atténuantes de votre famille			
	APRÈS LA DATE DE LIBÉRATION			
	Continuez le suivi avec les médecins spécialistes et le médecin de famille			

APTITUDES À LA VIE CIVILE ET PRÉPARATION

S'adapter, gérer, faire face et prospérer dans la vie civile

À FAIRE
FAIT
BESOIN D'AIDE

PENDANT VOTRE CARRIÈRE

Créez un compte Mon dossier ACC en utilisant le site **www.Veterans.gc.ca**.

Assistez à un colloque sur la planification à long terme (PLT)

DOUZE MOIS AVANT LA DATE DE LIBÉRATION

Créez un compte Mon dossier ACC en utilisant le site **www.Veterans.gc.ca**.

Planifiez votre libération

Calculez le nombre de jours de congé pour en arriver à la date de libération

Présentez une demande de libération

Allez à votre première entrevue de libération

Tenez un dossier contenant tous les documents et certificats importants pour pouvoir vous y reporter rapidement

Prenez rendez-vous avec l'administrateur de la libération

Cernez les circonstances atténuantes de votre famille (p. ex. nécessité de fournir des soins aux vieux parents, entreprise familiale, besoins exceptionnels d'un membre de la famille, etc.), au cas où cela influencerait sur votre plan

Fournissez aux membres de votre famille des renseignements sur les ressources et le soutien offerts, par exemple l'aide aux familles en cas de BSO, les CRFM, les organisations communautaires assurant des soins de santé, etc.

SIX MOIS AVANT LA DATE DE LIBÉRATION

Prenez rendez-vous avec la salle des rapports de votre unité pour terminer les formalités de libération

- Entrevue avec le cmdt d'unité ou le commandant de sous-unité
- Magasins de l'unité (quartier-maître)
- Magasins d'habillement
- Mess
- Salle des rapports de l'unité

Planifiez l'horaire pour remplir les formalités de libération à votre unité

Planifiez l'horaire pour remplir les formalités de libération à votre base

Demandez une copie de votre filière personnelle

Prévoyez assez de temps pour la transmission de vos dossiers à votre remplaçant			
Prenez rendez-vous avec le commis aux libérations. Soyez prêt à :			
fournir les détails sur votre Régime enregistré d'épargne-retraite (RÉER) et l'avis de cotisation de Revenu Canada aux fins de la demande d'indemnité de fin d'emploi;			
confirmer vos coordonnées actuelles et futures;			
harmoniser le SGRH et votre dossier personnel;			
Approuver les renseignements qui figureront sur votre certificat de service			
Formulaires à signer et à remplir			
Accord de libération			
Déclaration de libération pour raisons de santé libération			
Entente de libération			
GRFC – Formulaire de demande et formulaire à l'appui			
Condensé d'information – Instructions de paiement (libération)			
Certificat d'enquête de sécurité et profil de sécurité			
Planifiez les dates où vous prendrez vos jours de congé qui restent			
Finissez de constituer votre trousse de libération et envoyez-la par la poste à Ottawa			
Précisez les soins dentaires et médicaux dont votre famille a besoin			
UN MOIS AVANT LA DATE DE LIBÉRATION			
Assistez à une entrevue chez ACC au sujet de la transition.			
Confirmez la réception de vos formulaires de demande de pension			
Prévoyez la date de la cérémonie de départ dans la dignité et réservez l'emplacement pour que le tout coïncide avec vos derniers jours de service dans les FAC			
Planifiez votre dernier jour au travail			
Constituez votre garde-robe civile au travail et en dehors des lieux de travail			
Rendez-vous chez un notaire ou un avocat pour rédiger une procuration			
Rendez-vous chez un notaire ou un avocat pour rédiger un testament			
Dressez un plan de vie saine (Programme de soutien du personnel)			
Trouvez des cours ou des programmes pour renforcer votre résilience face au stress			
Acquérez des compétences organisationnelles			

Établissez des programmes de vie quotidiens			
Mettez à jour les renseignements sur votre adresse postale et veillez à faire un changement d'adresse auprès des FAC pour garantir l'acheminement de votre correspondance dans l'avenir			
DERNIÈRE SEMAINE - DATE : _____			
Participez à la cérémonie du départ dans la dignité organisée en votre honneur			
Assistez à votre dernière entrevue avant la libération (LE DERNIER JOUR) Documents qui sont censés vous être remis :			
• Dossier de renseignements liés à un examen administratif			
• Avis de libération ou de mutation			
• Demande de libération volontaire			
• Entente de libération			
• Déclaration de libération pour raisons de santé			
• Sommaire des dossiers du personnel militaire (SDPM)			
• Annulation de l'habilitation de sécurité			
• Certificat relatif à la sécurité et à la remise des documents			
• Certificat de service			
• Dossier de solde principal			
• Remise des documents d'identité militaire			
• Relevé d'emploi			
Recevez votre carte de service des Anciens Combattants			
Répondre à un questionnaire d'enquête de départ			
Terminez les formalités de départ			



ANNEXE B

LISTE DE VÉRIFICATION DE L'ADMINISTRATEUR DE LA LIBÉRATION

Tous les administrateurs de la libération utilisent la présente liste de vérification afin de normaliser les formalités de la libération pour tous les membres des FAC.

Autorité de libération – Administration des prestations à la libération (APL)

Après avoir reçu les renseignements sur votre libération, l'administrateur de la libération :

- confirmera l'autorité de libération
- confirmera le motif de libération
- confirmera votre date de libération
- téléchargera en amont les documents autorisant la libération
- téléchargera en amont la lettre d'autorisation de la libération (au besoin)

Préparation en vue de la première entrevue

Avant votre première entrevue, l'administrateur de la libération fait ce qui suit :

- Télécharger les documents suivants (selon le cas) :
 - › Vérification des arriérés du MDN, *Loi sur la pension de retraite des Forces canadiennes* (LPRFC), relevé 300
 - › Formulaire(s) d'enrôlement CF 444
 - › Feuille de travail sur l'indemnité de départ / le congé de réadaptation
 - › Allocation de retraite à l'intention de la force de réserve (ARFR)
 - › Indemnité de départ antérieure des Forces canadiennes (IDFC)
 - › Formulaire de calcul – Rémunération en remplacement (RER)
 - › Avis de calcul du service antérieur admissible (DND 1112)
 - › Documents sur la renonciation à la solde
 - › État de service – Force de réserve (CF 1007)
- Confirmer la présence des documents obligatoires dans le dossier personnel
 - › Certificat de naissance du militaire
 - › Formulaire d'enrôlement CF 444 (le plus récent)
 - › Message de promotion (le plus récent)
 - › Formulaire – Prestations supplémentaires de décès (PSD) (CF 2196)
- Imprimer les documents suivants
 - › Système de gestion des ressources humaines (SGRH) / Sommaire des dossiers du personnel militaire (Tuteur) – SDPM
 - › Déclaration officielle

› Certificat de service [Plus de 10 ans (CF 54), imprimé au bureau de l'APL]
• Réconciliation financière
› Mettre le NBS de rechange à jour et le faire passer à 005
› Examiner toute transaction en suspens et la verser dans le système
› Examiner les renseignements divers
› Mise à jour des notes individuelles
› Mettre à jour le menu des affectations
› Mettre à jour les dispositions relatives à la solde
› Réviser l'adresse
› Réviser les données personnelles
› Réviser l'historique de la solde
› Réviser les allocations continues
› Réviser les déductions continues
› Calculer le montant du dernier chèque de solde du militaire
Mener l'entrevue initiale
Pendant l'entrevue initiale, l'administrateur de la libération remplit les tâches suivantes :
• Discuter des formalités de départ relatives à ce qui suit :
› Examen médical, parties 1 et 2
› Rendez-vous chez le dentiste
› Officier de sélection du personnel de la base (OSPB)
› Logements familiaux (LF) / Vivres et logement (V & L) (au besoin)
› SISIP
› Retourner son équipement à la Section de l'approvisionnement de la base
› MESS
› Fonds non publics (FNP)
› Réclamations
› Caissier
› Matériel mobile de soutien (MMS) / Transports
› Cartes d'accès (Immeubles / Terrains de stationnement)
› Programmes de soutien du personnel (PSP) / Magasin de sport
› Carte de voyage désignée (CVD) / Carte BMO
› Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM)
› ACC
› Certificat de responsabilité personnelle et de dégagement (CRPD)

• Discuter des points suivants :
› Indemnité du Programme de réinstallation intégré des Forces canadiennes (PRIFC) – Domicile projeté (DP)
› Indemnité du PRIFC – Déménagement au DP
› Adhésion à la Légion
› Assurance-santé – Protection assurée par le Régime de soins de santé de la fonction publique (RSSFP)
› Examen dentaire après la libération – Régime de services dentaires pour les pensionnés
› Cours obligatoire sur la transition
› Régime de pensions du Canada (RPC)
› Transfert à une autre catégorie de service des FAC
› Prestation supplémentaire de décès (PSD)
› Articles ménagers et effets personnels en entreposage de longue durée, à la libération
› Délégations de solde
› Dette envers l'État
› Calcul de l'IDFC par l'APL – Recommander au militaire de demander des conseils financiers à un professionnel
› IDFC – Lettre de l'ARC / Avis de cotisation
› IDFC – Directive concernant le paiement et le transfert des fonds
› Déclaration de résidence ordinaire (DRO) à la libération
› Attestation de sécurité
› Questionnaire d'enquête sur le départ des FAC
› Départ dans la dignité (DDD) : droits (p. ex. BPR pour la cérémonie et date de celle-ci)
• Passer en revue les points suivants :
› SDPM
› Processus de demande des prestations de retraite
› Demande du certificat de service
› Message d'avis de libération ou de mutation
• Confirmer les éléments suivants :
› Congé de retraite
› Paiement des congés
• Préparer la carte d'identité temporaire (NDI 10)
• Obtenir un exemplaire de la Déclaration d'adhésion à l'enrôlement
• Confirmer les coordonnées après la libération

• Expliquer ce qui se passe à l'entrevue finale • Réserver une date pour l'entrevue sur les progrès
Mener l'entrevue sur les progrès
À un moment donné entre votre entrevue initiale et votre entrevue finale, l'administrateur de la libération communiquera avec vous pour :
• Confirmer que les formulaires sur la pension ont été remplis, envoyés par la poste et reçus au Centre des pensions • Confirmer que les formalités de départ progressent • Confirmer votre rendez-vous aux fins de l'entrevue finale • Vérifier si vous avez pris des congés, ou si vous comptez en prendre avant votre date de libération • Confirmer que vous avez amorcé la remise de votre équipement • Confirmer votre situation relativement au SISIP • Voir si d'autres questions se sont posées qui nuirait au succès de votre transition
Préparer l'entrevue finale
Avant votre entrevue finale, l'administrateur de la libération fera ce qui suit :
• Imprimer les documents suivants : › Message d'avis de libération ou de mutation › SDPM dans Gardien/SGRH › Exemple de la déclaration d'adhésion à l'enrôlement à signer › Double de la déclaration sur le DP (ou sur votre choix à cet égard) › Double de la demande d'enrôlement dans la Réserve supplémentaire (le cas échéant) › TESTAMENT DES FC / Déclaration relative à mon testament, après signature › Annulation administrative du formulaire TBS/SCT 330-47 › Double du certificat d'enquête de sécurité › Condensé d'information (DND 2520) › Lettre sur la dette envers la Couronne (MFSI7) › Aide-mémoire sur la libération • Préparer les documents suivants : › Certificat de service – QMB(O) ou QMB (DND 2279) › Forces canadiennes - Certificat de service – Personnel non qualifié (CF 707) › Certificat de service (CF 54) reçu › Relevés d'emploi (RE) › Renseignements bancaires › Calcul du dernier chèque de solde

› Autorisation de la demande de congé de retraite (CF 100)
› Formulaire de paiement des congés
Mener l'entrevue finale
Pendant l'entrevue finale, l'administrateur de la libération remplit les fonctions suivantes :
• Mettre la dernière main au message d'avis de libération ou de mutation, et vous en fournir un exemplaire
• Discuter des points suivants : › Prestations pour frais funéraires › Prestations de survivant › Congé de maladie ou d'hospitalisation pendant un congé de retraite › Grade / Titre après la retraite › Port de l'uniforme après la libération › Administration pendant le congé de retraite › Instructions bancaires – DND 2520/2517
• Fournir ce qui suit : › Double de la déclaration de domicile prévu (ou du choix du domicile) › Double à signer (Demande d'enrôlement dans la Réserve supplémentaire – CF 1117) › Accusé de réception des documents de libération › Double du Condensé d'information (Libération) › Certificat de service
• Expliquer la déclaration d'adhésion à l'enrôlement et en fournir un double à signer
• Délivrer le relevé d'emploi (RE) (l'APL le délivrera à ceux dont le congé de retraite est de 30 jours ou plus)
• Annulation administrative de l'attestation de sécurité (formulaire TBS/SCT 330-47)
• Fournir un double du certificat d'enquête de sécurité et le signer
• Examiner et signer le SDPM
• Délivrer la carte de retraite des FAC (NDI 75)
• Recueillir ce qui suit : › NDI 10/20 › Carte d'identité de la convention de Genève (s'il y a lieu) › Certificat de responsabilité et de dégagement personnel › Carte d'identité de la PM (le cas échéant) › Laissez-passer d'immeuble › Tout document ou matériel classifié › Avis de cotisation de l'ARC / Lettre de l'ARC



ANNEXE C

AIDE-MÉMOIRE POUR LES COMMANDANTS D'UNITÉ SUR LA TRANSITION DES MILITAIRES

Le présent aide-mémoire doit être utilisé conjointement avec le nouveau document **Mon guide de transition de la vie militaire à la vie civile** et conformément aux politiques existantes des FAC sur le personnel.

La **politique de défense du Canada, Protection, Sécurité, Engagement**, s'est consacrée à améliorer le processus de transition des militaires afin de mieux les préparer, ainsi que les membres de leur famille, à leur transition de la vie militaire à la vie civile. L'Unité interarmées de soutien du personnel (UISP) a formé la base du nouveau Groupe de transition des FAC (GT FAC), et vous verrez des améliorations progressives, mais significatives du processus de transition mis en œuvre à l'échelle des FAC, parallèlement au développement par le GT FAC de sa capacité à offrir des services de transition améliorés. À la suite de la mise sur pied du GT FAC, vous remarquerez que votre Unité interarmées de soutien du personnel (UISP) régionale et votre Centre intégré de soutien du personnel (CISP) ont été rebaptisés « unité de transition » et « centre de transition », respectivement. Le soutien de nos militaires malades ou blessés reste notre priorité et notre effort principal, mais vous remarquerez au cours des cinq prochaines années une augmentation graduelle de la capacité de votre centre de transition à appuyer tous les militaires en transition. Toutefois, dans un avenir proche, vous demeurerez, à titre de chaîne de commandement du militaire, la principale autorité et le principal facilitateur et mentor au cours du processus de transition et de libération.

Les améliorations initiales au processus de transition, mises en œuvre immédiatement, sont indiquées ci-dessous. À titre d'autorité initiale, le commandant de l'unité doit s'assurer que le militaire est informé de ces changements, qu'il a accès aux ressources de transition, et qu'il effectue ce qui suit :

- S'assurer que le militaire et sa famille ont une copie du document **Mon guide de transition de la vie militaire à la vie civile** des FAC, qui est disponible dans les deux langues officielles en copie papier, en ligne et en format PDF à télécharger.
- S'assurer que militaire a accès au nouveau portail en ligne **Transition dans les FAC** pour avoir accès à de l'information des FAC et d'ACC, y compris des liens aux mécanismes de soutien à la transition/libération et aux allocations disponibles.
- S'assurer que le militaire sait que le matériel du Service de préparation à une seconde carrière (SPSC) est disponible en ligne, par l'intermédiaire du portail en ligne *Transition dans les FAC*, et peut être consultée n'importe quand et n'importe par les militaires et leurs familles.
- Le militaire doit suivre le cours de formation améliorée sur la transition sur le RAD qui a été intégré au processus de transition/libération.

- S'assurer que le militaire se crée un compte Mon dossier ACC au début du processus de transition/libération afin qu'il puisse établir un lien formel avec ACC, explorer les allocations et les services offerts par ACC et présenter une demande pour les allocations et services applicables, immédiatement ou plus tard.
- Le militaire recevra une carte de service des anciens combattants au moment de sa libération qui remplacera sa carte d'identité des FAC.
- Une « période de transition » de six mois est recommandée avant la date de libération, au cours de laquelle les militaires peuvent se concentrer sur leur transition.
- Souligner l'importance du programme de départ dans la dignité, et s'assurer que tous les militaires ont une cérémonie de départ dans la dignité afin de reconnaître leur service au sein des FAC.

À titre de commandant, vous remplissez un rôle important en orientant vos militaires dans la planification et le déroulement de leur transition. Les liens que vous entretenez avec vos soldats, marins, aviateurs et opérateurs des opérations spéciales font de vous la personne la mieux placée pour les aider dans leurs démarches, les orienter et les appuyer, eux et leurs familles, pendant ce processus qui peut être complexe et exigeant. Les éléments du GT FAC et d'autres ressources de soutien, par exemple les services administratifs de la base, les OSPB, les CRFM, ACC et d'autres intervenants, peuvent aussi conseiller et aider la chaîne de commandement et les militaires au besoin. Les options de maintien en poste au sein des FAC (transfert de catégorie de service, reclassification dans un nouveau GPM, etc.) doivent également être étudiées sérieusement lors des discussions sur la transition entre le commandant et le militaire.

Rôles et responsabilités du cmdt :

- Recevoir le préavis de libération du militaire et y répondre, ou dans le cas d'une libération obligatoire, informer le militaire de l'intention de recommander la libération.
- L'unité d'appartenance du militaire commence le processus de libération.
- Étudier le dossier personnel du militaire et rencontrer le militaire (ainsi que sa famille, si possible) afin de parler des circonstances qui entourent la demande de libération et d'expliquer le processus de transition/libération.
- S'il y a lieu, cerner les options de rétention possibles et en discuter. Diriger le militaire vers l'OSPB, le cas échéant.
- Au cours de l'entrevue initiale, s'assurer que militaire a une copie du document **Mon guide de transition de la vie militaire à la vie civile** et lui expliquer où il peut trouver de l'information en ligne sur la transition, notamment le SPSC en ligne. Ces deux outils sont à l'intention des militaires et leurs familles.

- Encourager le militaire à élaborer un plan de transition et s'organiser pour réviser le plan avec le militaire (et sa famille, si possible). Dans la limite de ses capacités, appuyer ou faciliter l'atteinte des buts et des objectifs du plan de transition par le militaire. Orienter le militaire vers les ressources disponibles au besoin (ACC, OSPB, CRFM, etc.).
- Lorsque possible, offrir au militaire une « période de transition » pendant laquelle il n'aura pas à s'acquitter de ses tâches habituelles, ne sera pas déployé et n'aura pas à participer à des exercices afin qu'il puisse se concentrer sur le processus de transition/libération et se préparer efficacement à cette transition.

REMARQUE :

le GT FAC recommande une « période de transition » optimale de SIX (6) mois pour la majorité des militaires, mais les circonstances propres à chaque militaire permettront de déterminer la durée appropriée.

- Pour les militaires qui sont libérés pour des raisons médicales, prendre en compte la complexité de leur situation, et organiser l'affectation des militaires à haut risque ou ayant des besoins complexes au Centre de transition du GT FAC (anciennement UISP/CISP), le cas échéant.
- Pour les militaires dans une situation exceptionnelle, déterminer si une affectation temporaire au cours de la période de transition permettrait d'appuyer l'atteinte des objectifs de leur plan de transition personnel.
- Faciliter la participation du militaire à un colloque du SPSC local et à d'autres programmes liés à la transition, par exemple l'atelier sur la réorientation professionnelle (ARP) du SPSC.
- S'assurer que le militaire suit le cours de formation améliorée sur la transition sur le RAD.
- S'assurer que le militaire se crée un compte Mon dossier ACC.
- Veiller à ce que le militaire soit au courant des divers rendez-vous qu'il doit prendre pour remplir les formalités de libération et qu'il ait suffisamment de temps pour ces rendez-vous :
 - Entrevue avec le cmdt de l'unité ou le commandant de la sous-unité
 - Magasins de l'unité (quartier-maître)
 - Salle des rapports de l'unité
 - Examen médical, parties 1 et 2
 - Rendez-vous chez le dentiste
 - Officier de sélection du personnel de la base (OSPB)
 - Unité de logement résidentiel/vivres et logement (V & L), le cas échéant
 - SISIP
 - Retourner son équipement à la Section de l'approvisionnement de la base

- › Mess
- › Fonds non publics (FNP)
- › Réclamations
- › Caissier
- › Matériel mobile de soutien (MMS) / Transports
- › Cartes d'accès (base, immeubles, terrains de stationnement)
- › Programmes de soutien du personnel (PSP) / Magasin de sport
- › Carte individuelle de voyage (CIV) / Carte BMO
- › Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM)
- › Entrevue avec ACC
- › Certificat de responsabilité et de dégagement personnel (CRDP)
- Rencontrer périodiquement le militaire et analyser les progrès de son plan de transition. Au besoin, aider le militaire à remplir les différentes formalités administratives en vue de sa libération des FAC et faciliter, lorsque possible, le soutien pour sa transition à la vie civile.
- Vérifier que le militaire a rempli toutes les étapes requises en vue de sa libération/ transition et approuver ou recommander officiellement la libération du militaire (selon le motif de libération et l'autorité de libération).
- S'assurer que le militaire a reçu sa carte de service des anciens combattants.
- S'assurer qu'une cérémonie de départ dans la dignité est organisée pour le militaire.
- Aider le militaire à continuer d'entretenir des liens avec les FAC en lui remettant de l'information sur les associations de la branche, du corps, du régiment ou de l'unité.

Remarque :

Même si la responsabilité de s'assurer que les mesures appropriées sont prises incombe en fin de compte au commandant, ce dernier peut aussi déléguer plusieurs des responsabilités énoncées ci-dessus à des dirigeants subalternes de leur unité.

APPENDICE 1 DE L'ANNEXE C

LISTE DE CONTRÔLE DU PROCESSUS DE TRANSITION INITIAL POUR LE COMMANDANT

La liste de contrôle suivante est conçue comme un outil pour les commandants (cmdt) d'unité afin de s'assurer que les militaires en transition effectuent toutes les étapes, comme il est actuellement prescrit dans le cadre de l'opération TRANSITION, et comme il est indiqué à l'annexe C du document Mon guide de transition de la vie militaire à la vie civile.

Même si la responsabilité de s'assurer que les mesures appropriées sont prises incombe en fin de compte au commandant, il est reconnu que ce dernier peut déléguer plusieurs des responsabilités énoncées ci-dessus à des dirigeants subalternes de son unité.

Au besoin, rencontrez le militaire et passez en revue la progression de son processus de transition initiale. Au besoin, aidez le militaire à remplir les diverses exigences administratives nécessaires au départ des Forces armées canadiennes (FAC). Dans la mesure du possible, facilitez et appuyez tous les aspects liés à la transition à la vie civile.

Soutenez le militaire et sa famille grâce à une **période de transition de six mois** soutenue dans laquelle le militaire a la souplesse de planifier et d'exécuter les activités liées à la transition, et durant laquelle il peut être libéré, dans la mesure du possible, de tâches régulières, de déploiements, d'exercices, etc., afin de le faire. Cela permettra au militaire de se concentrer sur la compréhension du processus de transition et de libération et de se préparer efficacement, ainsi que sa famille, à la transition.

Conformément aux directives de l'opération TRANSITION, tous les militaires doivent se voir accorder **30 jours civils** avant la date de libération pour se concentrer uniquement sur les activités liées à la transition et à l'administration de la libération, au cours de cette période, ils ne sont pas disponibles pour une tâche ou un emploi au sein de l'unité. L'accent doit être mis sur le fait de leur permettre de remplir TOUS LES ASPECTS ADMINISTRATIFS AVANT LEUR LIBÉRATION.

La page suivante est la liste de contrôle officielle doit être utilisée pour veiller à ce que le membre de votre unité ait complété toutes les étapes nécessaires à la transition de la vie militaire à la vie civile. Les notes de fin de document comprennent de plus amples renseignements relatifs à chacune de ces étapes. **Les cmdt doivent s'assurer que la liste de contrôle est comprise dans le dossier de libération du militaire.**

Liste de contrôle pour le cmdt – Processus de transition initial– Op TRANSITION

Numéro matricule:	Grade/Nom:
Date de libération:	CIU:
Étape 1 - Options de rétention (libération volontaire). ⁱ	Terminé (cochez ✓): ☐ Option(s) sélectionnées: Commentaires:
Étape 2 - Accès à Mon guide de transition, à l'application Mes services de transition et au site Web de transition. ⁱⁱ	Le militaire est informé: ☐
Étape 3 - Amorcer la période soutenue de transition de six mois (ou la période normalement applicable) (libération volontaire)	Date de début de la période de transition:
Étape 4 - Ouvrir un compte Mon dossier ACC. ⁱⁱⁱ	Le militaire est informé: ☐
Étape 5 - Suivre la formation améliorée sur la transition obligatoire sur SGA du RAD. ^{iv}	Le militaire est informé de l'exigence: ☐ Certification du militaire reçue: ☐
Étape 6 - Assister à un séminaire local du SPSC, aux foires d'emploi et d'éducation, aux ateliers de transition de carrière. ^v	Le militaire est informé: ☐
Étape 7 - Diriger les militaires libérés pour des raisons médicales vers le centre de transition local. ^{vi}	Le militaire est informé: ☐
Étape 8 - Rencontrer ACC pour explorer les avantages et les services de transition possibles, comme les services de réorientation professionnelle et l'allocation pour études et formation.	Terminé: ☐
Étape 9 - Remplir la procédure administrative de libération et les formalités de départ. ^{vii}	Terminé: ☐
Étape 10 - Amorcer une période protégée de 30 jours avant la date de libération.	Date de début: ☐
Étape 11 - Événement obligatoire de départ dans la dignité. ^{viii}	Terminé: ☐

Étape 12 - Conformément à l'opération TRANSITION, je certifie que le militaire a achevé les étapes ci-dessus et est « prêt à la transition ».

Signature du commandant (ou officier désigné)

Date

ⁱ Option de rétention :

Recevoir l'avis d'intention de libération du militaire et y répondre:

1. Passer en revue le dossier personnel du militaire, réaliser une entrevue avec le militaire (et la famille, si possible) pour discuter des circonstances entourant la libération. Vous devriez explorer les éléments suivants:
 - a. Clarifier les renseignements personnels du militaire.
 - b. Clarifier les raisons pour lesquelles le militaire a demandé une libération volontaire
 - c. Clarifier les attentes du militaire à l'égard de la C de C.
 - d. Discuter des options de rétention (p. ex. quels sont les besoins des militaires auxquels les FAC ne remédient pas actuellement et qui, s'ils sont comblés, changeraient leur décision de quitter?). Diverses options de rétention sont offertes, comme le reclassement volontaire, le plan de commission d'officier, la mutation entre éléments, le congé sans solde, la possibilité d'affectation, les ententes de travail souples officielles, le congé parental et les congés d'études, l'emploi civil au ministère de la Défense nationale (MDN) et autres possibilités dans la fonction publique fédérale
 - e. Évaluer la volonté du militaire de rencontrer des spécialistes afin d'évaluer d'autres options (p. ex. officier de sélection du personnel de la base [OSPB]).
2. Si aucune option de rétention n'est sélectionnée, continuer d'appuyer le militaire et de faciliter son expérience de transition.
3. Dans le cas d'une libération obligatoire, votre commandant sera informé de la date de libération et veillera à ce que le processus de transition commence dès que possible pour en faciliter le mieux possible la réalisation.
4. En ce qui concerne les militaires qui font l'objet d'une libération médicale, tenir compte de la complexité de leur situation et commencer l'affectation au centre de transition du GT des FAC (anciennement l'unité interarmées de soutien du personnel [UISP] ou le centre intégré de soutien du personnel [CISP]) des personnes présentant des risques élevés ou ayant des besoins complexes, le cas échéant.

ⁱⁱ Accès à Mon guide de transition, à l'application Mes services de transition et au site Web de transition

1. Le militaire doit être au courant que l'information relative à sa transition est fournie dans le document Mon guide de transition ou dans l'application Mes services de transition. Le document **Mon guide de transition de la vie militaire à la vie civile** est fourni dans les deux langues officielles en format papier, en ligne et en version PDF téléchargeable. Le militaire doit être au courant que les renseignements des FAC et ACC, y compris les liens vers les mécanismes de soutien pour la transition et la libération, ainsi que les avantages disponibles, sont maintenant centralisés à l'adresse : **<https://www.canada.ca/transition-militaire>**. Le guide de transition et l'application Mes services de transition (Android et Apple) sont disponibles sur le site Web de transition.

iii **Ouvrir un compte Mon dossier ACC**

1. Le militaire doit créer un compte Mon dossier ACC au début du processus de transition et de libération afin qu'il puisse établir un lien formel avec ACC et explorer les allocations et les services offerts par ACC ou présenter une demande à leur sujet, immédiatement ou à l'avenir.

iv **Suivre la formation améliorée sur la transition obligatoire sur le système de gestion de l'apprentissage (SGA) du Réseau d'apprentissage de la Défense (RAD).**

1. Tous les membres de la F rég et de la P rés des FAC qui ont terminé la Qualification militaire de base (QMB) ou la Qualification militaire de base des officiers (QMBO) sont tenus de suivre la formation avant de libérer les FAC, et cette formation basée sur des modules comprend des renseignements essentiels pour soutenir les militaires en transition. Un compte personnel dans le RED (forces.gc.ca) est requis. Tous les efforts visant à assurer l'accès à un compte dans le RED aux membres qui ne disposent pas d'un tel compte devraient être consentis. Si toutes les tentatives ont été utilisées et que le militaire n'a toujours pas de compte dans le RED, une dispense pourrait être demandée
2. Il est essentiel de souligner à chaque militaire l'importance de suivre cette formation afin de disposer de tous les renseignements nécessaires pour faciliter son expérience de transition et de lui permettre de recevoir tous les avantages qui lui sont offerts
3. Une **demande de dispense de formation améliorée sur la transition obligatoire** doit être adressée à la DSPT et justifiée (p. ex. raison médicale). Pour demander une dispense, envoyer un courriel à la boîte aux lettres générique du DSPT avec tous les renseignements demandés sur le document préformaté à l'appendice 2 de l'annexe C

v **Assister à un séminaire local du Service de préparation à une seconde carrière (SPSC), aux foires d'emploi et d'éducation, à un atelier de transition carrière**

1. Le militaire doit être informé que les officiers de sélection du personnel (OSP) mettent à leur disposition de la documentation du SPSC (p. ex. séminaires du SPSC, atelier de transition de carrière, consultations individuelles) au cours de l'année. De plus, les présentations des séminaires du SPSC sont disponibles en ligne sur le site Web de transition

vi **Diriger les militaires libérés pour des raisons médicales vers le centre de transition local**

1. Informez les militaires qu'ils doivent communiquer avec Manuvie concernant l'invalidité de longue durée (ILD) des FAC pour s'assurer que le remplacement du revenu est en place au moment de la libération, avec le programme de réadaptation professionnelle (PRP) des FAC pour entreprendre la transition vers la formation avant la libération et avec ACC pour déterminer les besoins en matière de réadaptation médicale et psychosociale.

vii Remplir la procédure administrative de libération et les formalités de départ

1. Veiller à ce que le militaire soit au courant des divers rendez-vous qu'il doit prendre pour remplir les formalités de libération et à ce qu'il ait le temps de s'y rendre.
2. Assurez-vous qu'il n'y a pas de décorations et de titres honorifiques dus au membre

viii Événement obligatoire de départ dans la dignité

1. Prendre les dispositions nécessaires et s'assurer que le militaire reçoit une cérémonie de départ dans la dignité, conformément à Instructions Personnel militaire des FC 01/09 – Départ dans la dignité.

APPENDICE 2 DE L'ANNEXE C

DEMANDE DE DISPENSE DE LA FORMATION AMÉLIORÉE SUR LA TRANSITION OBLIGATOIRE

Une demande de dispense pour un membre des Forces armées canadiennes (FAC) qui ne peut pas suivre la formation améliorée sur la transition (FAT) nécessite un processus officiel défini ci-dessous.

La demande de dispense doit être justifiée, par exemple, une raison médicale (limite physique ou mentale) empêchant d'achever la formation et tous les facteurs d'atténuation ont été utilisés.

Toute dispense de la FAT obligatoire pour des raisons médicales nécessite une copie des contraintes à l'emploi pour raisons médicales (CERM) ou du certificat médical du militaire.

D'autres motifs de dispense (par exemple, aucun accès à un compte forces.gc.ca) peuvent être présentés et seront examinés par la Direction des services et de la politique de transition (DSPT).

Instructions pour demander une dispense

Le commandant ou l'officier désigné doit présenter toutes les demandes de dispense encryptées à l'adresse courriel suivante : +DTSP Waivers – Dispense DSPT@CMP DTSP@Ottawa-Hull. Le DSPT doit donner sa réponse dans les cinq jours ouvrables à compter de la date de la demande.

Format du courriel de dispense

Ligne d'objet du courriel : Demande de dispense de la FAT, numéro matricule du militaire, grade, initiales, nom de famille

Corps du courriel

1. Nom de l'unité, CIU, base
2. Demande de dispense (p. ex. limite mentale, limite physique, troubles d'apprentissage, etc.) – fournir des détails sur la raison pour laquelle le militaire n'est pas en mesure de terminer la FAT.
3. La justification et les renseignements supplémentaires sont jugés nécessaires à l'appui de la demande de dispense (p. ex. contraintes à l'emploi pour raisons médicales ou certificat médical, etc.).

Demande de dispense de la FAT, Sdt P.J.Tremblay, X77 666 222

1. Groupe de transition des FAC, 6682, Ottawa
2. Troubles d'apprentissage. Le militaire n'est pas en mesure de se concentrer pendant plus de 15 minutes
3. Voir les CERM (pièces jointes)





**GROUPE DE
TRANSITION**

PASSÉ · PRÉSENT · FUTUR