

Veillons à ce que vous
soyez bien préparé
pour le voyage qui
vous attend.



2025

PRÉPARATION AU DÉPLOIEMENT

TROUSSE DE DÉPLOIEMENT



La préparation commence ici!

Dans ce guide :

- L'essentiel du déploiement :
Ce que vous devez savoir
- Contacts et ressources importants
- Services d'aide aux familles

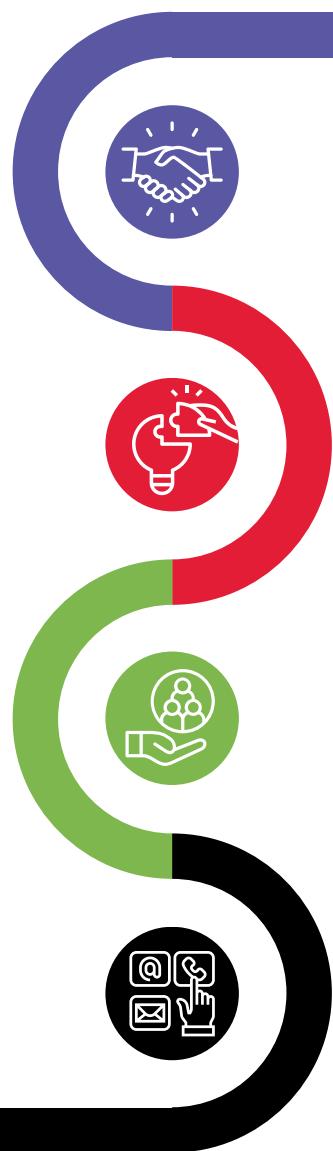
- Informations sur le courrier
d'encouragement
- Trucs pour le bien-être émotionnel
lors d'un déploiement

613-687-2104 x 0 | FamilyNavigator@PetawawaMFRC.com



SMBFC.CA

CRFMP NAVIGATEURS POUR LES FAMILLES DE MILITAIRE



Une connexion de confiance sur laquelle vous pouvez toujours compter

Établissez une relation durable avec votre navigateur - un point de contact dédié qui connaît votre famille, comprend vos objectifs et vous offre un soutien constant.

Des solutions qui vous renforcent vos capacités d'agir, à vous et à votre famille

Qu'il s'agisse d'accompagnement, de définition d'objectifs ou de soutien à la prise de décision, les navigateurs offrent un espace sûr et amical où votre famille se sent écoutée. Vous repartirez avec des options pratiques, des outils pour renforcer votre autonomie et un plan adapté à vos besoins.

Vous soutenir à chaque étape de la vie militaire

L'équipe de navigateurs est votre ressource unique pour vous guider à travers les défis uniques de la vie militaire, qui peuvent inclure le déploiement, les besoins spéciaux, la formation en langue seconde et plus encore.

Contactez un navigateur pour les familles de militaires dès aujourd'hui

Que vous soyez confronté à une grande question ou que vous ayez simplement besoin de conseils, nos navigateurs attentifs et compétents sont là pour vous écouter, vous apporter un soutien personnalisé et vous mettre en contact avec les bonnes ressources.

613-687-2104 x 0 | FamilyNavigator@PetawawaMFRC.com





4 étapes faciles pour envoyer du COURRIER D'ENCOURAGEMENT

1

Placez le contenu dans une boîte solide.

*Remarque : Le CRFMP ne fournit pas de boîtes.



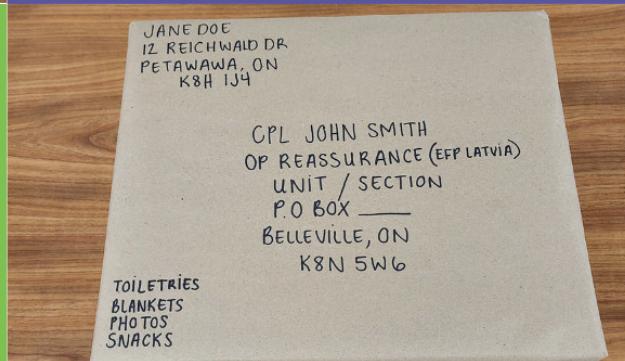
2

Fermer la boîte avec du ruban adhésif et envelopper la boîte dans du papier brun.

*Remarque : du papier brun est disponible au CRFMP du côté nord et au Centre communautaire du côté sud.

3

Inscrivez l'adresse de retour dans le coin supérieur gauche, l'adresse du destinataire au centre de la boîte et ajoutez la liste du contenu dans le coin inférieur gauche de la boîte.



4

Remplir un formulaire de douane et le fixer sur le côté de la boîte.

*Remarque : Les formulaires de douane sont disponibles au CRFMP du côté nord et au Centre communautaire du côté sud.

Questions: Information@PetawawaMFRC.com

Lieux de dépôt :

CRFMP du côté nord
10-16 av Regalbuto
lundi au vendredi / 8h -16h
(613) 687-1641

Centre communautaire du côté sud
1578 av Wolfe
lundi au vendredi / 8h -16h
(613) 687-2104

Salle de courrier de la base
Édifice S-111, GRN Petawawa
lundi au vendredi /
8h - 12h & 13h - 15h30

Restons connectés



INFOLETTRES DU CRFMP

Inscrivez-vous à l'infolettre du CRFMP dès aujourd'hui et recevez des mises à jour mensuelles sur ce qui se passe dans votre communauté

- Que se passe-t-il au CRFMP?
- Infolettre de déploiement
- Infolettre pour les bénévoles
- Infolettre de Play Troop/ON y va
- Infolettre du programme pour les familles des vétérans



Scannez le code pour vous inscrire !

Avez-vous déjà suivi le CRFMP sur les médias sociaux ?

C'est un excellent moyen de rester au courant de nos programmes et services et d'apprendre les événements à venir !



Facebook @pmfrc



Instagram @pmfrc



YouTube @pmfrc



Tableau de déploiement
sur Pinterest
@deploymentservices



CATALOGUE DES SERVICES DE DÉPLOIEMENT

Accéder exactement à ce dont vous avez besoin - quand vous en avez besoin - avant, pendant et après un déploiement.



Catalogue des services de déploiement

- Programmes individuels
- Programmes virtuels
- Ressources virtuelles
- Mur de déploiement
- Boîtes de retrouvailles
- Les 5 langages d'amour®



Services complémentaires de déploiement pour les enfants

- Les enfants et le déploiement
- Soutien à la parentalité
- Ressources virtuelles
- Accès aux cahiers d'exercices
- Les poupées de déploiement
- Livres d'histoire pour enfant



Questions ?

FamilyNavigator@PetawawaMFRC.com

Astuces pour garder le contact



Prendre soin de soi

- Prenez rendez-vous pour votre partenaire afin qu'il / elle prenne soin d'eux (ongles, cheveux, massage) et qu'il / elle puisse remplir sa coupe.
- Commandez-leur leur repas préféré et faites-les livrer
- Envoyez-leur une carte cadeau électronique pour qu'il / elle se fasse plaisir dans l'un de leurs magasins préférés.



Connexion virtuelle

- Regardez un film ensemble à l'aide d'applications comme Teleparty.
- Faites-vous une liste de chansons qui vous rappellent l'un de l'autre et partagez-la.
- Planifiez un appel vidéo virtuel pour prendre un café ou un repas ensemble et rattraper le temps perdu.



À la maison

- Créez un mur de déploiement avec une photo de famille et un coin de courrier (contactez le CRFMP pour obtenir des fournitures).
- Obtenez des poupées de déploiement du CRFMP pour les enfants.
- Demandez au membre des FAC d'enregistrer des notes vocales ou des histoires que les enfants pourront écouter pendant leur absence.



Événements spéciaux/fêtes

- Décorez "ensemble" par appel vidéo (en prime, pensez à envoyer les décorations au membre des FAC pour qu'il les utilise).
- Préparez en famille un paquet d'encouragement à envoyer avec des friandises ou des cadeaux de saison.
- Ouvrez vos cadeaux ensemble lors d'un appel vidéo.

Informations importantes et FAQ

Liste de contrôle pré-déploiement

- Votre famille est-elle inscrite sur la liste pour avantages sociaux avant votre départ ?
 - Avez-vous une procuration pour vos comptes bancaires ?
 - Votre famille sait-elle où trouver de l'aide ou des informations ?
 - Avez-vous désigné votre partenaire ou des membres de votre famille comme membres autorisés sur vos comptes (avantages sociaux/Canada Life, assurances, etc.) ?
 - Votre famille dispose-t-elle de coordonnées à jour des professionnels de la santé, de l'école, des spécialistes, etc.
 - Votre famille a-t-elle organisé l'entretien saisonnier ?
 - Votre famille dispose-t-elle d'informations financières concernant les factures et les paiements autorisés, y compris les numéros de compte, les mots de passe, les dates importantes, etc. ?
-

Questions fréquemment posées sur le déploiement

Q: Dois-je être accompagné du membre des FAC pour avoir accès aux services de soutien du CRFMP (navigateurs, garde d'enfants, santé mentale) ?

R: Non, les membres de la famille peuvent accéder à tous les services du CRFMP sans la présence du membre. Il peut s'agir d'un soutien en matière de santé mentale (clinique sans rendez-vous ou services continus), d'un soutien à l'orientation et de services de garde d'enfants. *Lors de l'inscription à certains services, un navigateur peut demander les trois derniers chiffres du numéro de matricule et de l'unité d'un membre. Il est avisé de discuter de ces informations avec le membre avant son départ. Si vous ne disposez pas de ces informations, n'hésitez pas à contacter le CRMFP pour obtenir de l'aide.*

Q: Les services du CRFMP sont-ils payants ?

R: Les services aux familles des militaires sont gratuits, y compris le soutien en matière de santé mentale, le soutien du Navigateur pour les familles des militaires et les programmes tels que le soutien prénatal et postnatal, le groupe de soutien au déploiement des enfants et d'autres. Les services de garde d'enfants sont payants. Veuillez nous contacter pour obtenir une liste complète des services ou des renseignements sur les tarifs.

Q: Le CRFMP déneigera-t-il mon entrée ou tondra-t-il mon gazon ?

R: Le CRFMP n'offre pas de services saisonniers. Notre équipe des services d'information est en mesure de vous fournir une liste d'entreprises locales offrant ces services et d'autres encore.

Q: Le CRFMP assure-t-il le transport (aller chercher mes enfants, etc.) ?

R: Non, le CRFMP ne fournit pas d'aide au transport pour les familles des militaires.



Obtenez de l'aide
quand vous en
avez besoin,
sans rendez-vous
ni référence



Disponible pour
les familles de
militaires, les
adultes, les enfants,
les adolescents, et
les couples

Clinique de santé mentale sans rendez-vous du CRFMP



16h - 19h

dernière admission à 17h30
premier arrivé, premier servi



1er mercredi du mois

Centre du bien-être de la famille
du CRFMP / 12 croissant Reichwald



3ème mercredi du mois

Centre communautaire du côté
sud / 1578 avenue Wolfe

Nous pouvons vous aider à

- RELATIONS FAMILIALES
- ÉDUCATION DES ENFANTS
- CONFLIT DE COUPLES
- ANXIÉTÉ, DÉPRESSION, INQUIÉTUDES
- STRESS, COLÈRE
- ESTIME DE SOI, CHANGEMENTS DE VIE
- FIXER DES OBJECTIFS DE CHANGEMENT

Un Conseiller jeunesse est
disponible à la 1ère session du mois

Des services en français sont disponibles sur demande

Pour plus d'informations, contactez l'équipe de santé mentale du CRFMP



MHSUPPORT@PETAWAWAMFRC.COM



613-687-7587 POSTE 3226

PMFRC
Petawawa Military Family
Resource Centre



CRFMP
Centre de ressources pour les familles
des militaires de Petawawa

MFSP
MILITARY FAMILY
SERVICES PROGRAM



PSFM
PROGRAMME DES SERVICES
AUX FAMILLES DES MILITAIRES

Informations de contact importants

Ligne d'information pour les familles

Disponible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7

1-800-866-4546

Fournir un soutien gratuit, confidentiel et bilingue

Aide d'urgence aux familles

Du lundi au vendredi / 0800 - 1600 :
613-687-1641 x 2230

Jours fériés et après les heures de travail :

613-687-5511 x 5611

Aumônier de service : 613-687-5511 x 5611

Programme d'aide aux membres des FAC : 1-800-268-7708

Centre communautaire du côté sud & Navigateur pour les familles des militaires du CRFMP : 613-687-2104 x 0

Équipe de santé mentale du CRFMP : 613-687-7587 x 3226

Programme de soins spécialisés du CRFMP : 613-687-2104 x 231

Garde occasionnelle du CRFMP côté nord : 613-687-1641 x 2225

Agence de logement des Forces canadiennes (ALFC) : 613-687-0000

Complexe de loisirs des PSP : 613-687-2932

FINANCIÈRE SISIP: 613-687-0025

Autres renseignements importants

Informations sur les membres militaires

Unité :

Nom du déploiement/OP :

Section :

Numéro de service :