

## Pour faciliter votre transition



## Journal des familles des vétérans

[ConnexionFAC.ca](http://ConnexionFAC.ca)

---

## Trois points d'accès aux services

### En personne :

Centre de ressources pour les familles des militaires de votre communauté



### Par téléphone ou par courriel :



Ligne d'information pour les familles

1-800-866-4546

[LIF@ConnexionFAC.ca](mailto:LIF@ConnexionFAC.ca)

### En ligne :

[www.ConnexionFAC.ca](http://www.ConnexionFAC.ca)

# TABLE DES MATIÈRES

---

## SECTION UN – PARTIR DU BON PIED

Introduction .....	7
Programme pour les familles des vétérans .....	7
Programmes de transition du PFV .....	8
Programme des services aux familles des militaires.....	9
Qui peut vous aider? .....	9

## SECTION DEUX – TENIR UN JOURNAL

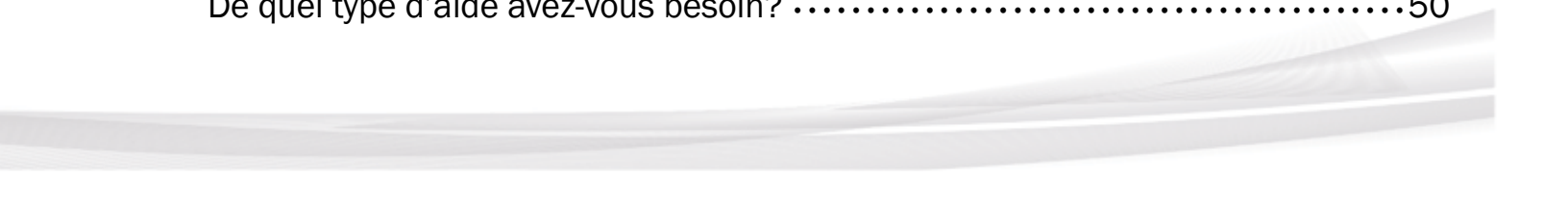
Liste de vérification Parcours vers la vie civile (PVVC) pour les militaires.....	17
Liste de vérification Parcours vers la vie civile (PVVC) pour les vétérans .....	18
Renseignements personnels .....	19
Fournisseurs de services.....	20
Journal des médicaments.....	24
Plan de garde familiale.....	25
Services à domicile .....	27
Plan de services de garde en cas d'urgence.....	28
Identification des responsables de la garde des enfants .....	29
Personnes à contacter en cas d'urgence .....	30

## SECTION TROIS – VOTRE TRANSITION

Comprendre votre transition.....	35
Introduction à la gestion de cas .....	36
Aide-mémoire pour la libération pour des raisons médicales .....	38

## SECTION QUATRE – PRENDRE SOIN DES AIDANTS

Bien-être des aidants .....	45
Charte des droits des aidants .....	45
Blessures de stress opérationnel et répercussions.....	46
Créez-vous une trousse d'outils .....	50
De quel type d'aide avez-vous besoin? .....	50



Sentiments par rapport au rôle d'aidant .....	52
Rester TENACE : L'enfant .....	54
Rester TENACE : Le jeune .....	56
Limitations émotionnelles .....	58

## **SECTION CINQ — RESSOURCES POUR POURSUIVRE VOTRE CHEMINEMENT**

Modèle du continuum de la santé mentale .....	63
Ressources générales pour les familles .....	63
Assurance médicale et dentaire .....	70
Services et options de réorientation professionnelle .....	70
Planification financière .....	71

## **SECTION SIX — GUIDE PRATIQUE SUR LES SERVICES ET AVANTAGES D'ACC**

Aide offerte après une blessure .....	79
Santé et bien-être .....	82
Santé mentale et mieux-être .....	84
Transition vers la vie après le service militaire .....	86
Avantages financiers .....	90
Prestations pour les familles .....	92
Mon dossier ACC : Notes personnelles .....	94

## **SECTION SEPT — LES MOTS DE LA TRANSITION**

Les mots de la transition .....	97
Libération pour des raisons médicales : Les trois phases .....	100

## **SECTION HUIT — GLOSSAIRE**

Acronymes .....	107
-----------------	-----





## SECTION UN — PARTIR DU BON PIED

---



## INTRODUCTION

Le Journal des familles des vétérans est conçu pour servir d'outil de transition. Il renferme des listes de vérification, de l'information, des ressources et des pages lignées vous permettant de faire le suivi de vos propres priorités au fil de votre transition des Forces armées canadiennes (FAC) à la vie après le service militaire.

*« Notre famille se sert de citations positives comme “Change tes pensées et tu changeras ton monde” et “Crois que tu y arriveras et tu seras à mi-chemin” pour se rappeler que malgré les obstacles, la transition peut tout de même être positive. »*

Conjointe d'un vétéran libéré pour des raisons médicales



## PROGRAMME POUR LES FAMILLES DES VÉTÉRANS

- Financé par Anciens Combattants Canada (ACC) et géré par les Services aux familles des militaires (SFM), le Programme pour les familles des vétérans (PFV) appuie les membres des Forces armées canadiennes (FAC) en voie de libération pour des raisons médicales, les vétérans libérés pour des raisons médicales et leur famille, en leur offrant des services pour faciliter leur transition vers la vie après le service militaire. Les SFM sont le point de contact entre ACC et les Centres de ressources pour les familles des militaires (CRFM), auxquels ils distribuent le financement annuel accordé par ACC pour les programmes et services qui s'inscrivent dans le cadre du PFV.
- Le PFV permet aux membres des FAC en voie de libération pour des raisons médicales, aux vétérans libérés pour des raisons médicales et à leur famille de profiter du Programme des services aux familles des militaires.
- Les postes de coordonnateur du PFV (Coord PFV) sont financés directement à partir du budget du PFV.

**POUR ACCÉDER AU PROGRAMME POUR LES FAMILLES DES VÉTÉRANS :**

- Rendez-vous à l'un des 32 Centres de ressources pour les familles des militaires au Canada.
- Appelez la Ligne d'information pour les familles en tout temps au 1-800-866-4546.
- Écrivez à [LIF@ConnexionFAC.ca](mailto:LIF@ConnexionFAC.ca).
- Visitez le [www.ConnexionFAC.ca/PFV](http://www.ConnexionFAC.ca/PFV).
- Les personnes admissibles peuvent également s'en prévaloir avec une recommandation d'ACC ou d'autres fournisseurs de services partenaires de la communauté.

**PROGRAMMES DE TRANSITION DU PFV**

Travaillant dans les 32 CRFM du pays, les coordonnateurs du Programme pour les familles des vétérans sont là pour faciliter la transition des familles vers les fournisseurs de services de la communauté civile en leur donnant de l'information, en les orientant vers les fournisseurs pertinents et en les aidant à accéder aux services. Les programmes et ressources du tableau ci-dessous sont offerts aux membres des FAC en voie de libération pour des raisons médicales, aux vétérans libérés pour des raisons médicales et à leur famille dans les Centres de ressources pour les familles des militaires partout au Canada.

*« Chez nous, avoir une blessure de stress opérationnel, ça veut dire que la personne a parfois de la difficulté à rassembler ses idées d'une manière productive et rationnelle. Elle doit pratiquement réapprendre à communiquer et à s'adapter aux différentes situations, et il est essentiel que la famille s'implique tout au long du processus si on veut réussir à voir le moindre signe de rétablissement. »*

Conjointe d'un vétéran récemment libéré pour des raisons médicales

PROGRAMMES DE TRANSITION DU PFV	DÉTAILS
Ateliers de planification financière de la Financière SISIP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Séances d'information sur la planification financière à l'intention de la communauté militaire</li> <li>• Conçus sur mesure sur les militaires et les vétérans devant faire face aux réalités de la libération 3B</li> </ul>
Journal des familles des vétérans	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Outil pour vous aider à cerner vos besoins et à vous y retrouver dans votre parcours de transition</li> <li>• Comprend divers outils et feuilles de travail, ainsi que des plans familiaux et d'autres ressources utiles</li> </ul>
Premiers soins en santé mentale pour la communauté des vétérans	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accent sur l'amélioration des aptitudes et de la confiance en soi pour ouvrir le dialogue sur la santé mentale, ainsi que sur le démantèlement des préjugés et la reconnaissance des problèmes de santé mentale courants</li> <li>• Séances de groupe données par un animateur</li> <li>• Conçu pour les vétérans et les personnes qui les épaulent</li> <li>• En partenariat avec la Commission de la santé mentale du Canada</li> </ul>



PROGRAMMES DE TRANSITION DU PFV	DÉTAILS
Ressource au sujet des BSO pour les aidants	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Donne de l'information sur les blessures de stress opérationnel (BSO), l'impact qu'elles peuvent avoir sur les aidants et les stratégies pour surmonter les obstacles</li> <li>• Sert de référence pour les aidants qui prennent soin d'un proche aux prises avec une BSO</li> <li>• Peut être consultée en tout temps en ligne</li> <li>• Élaborée en partenariat avec Anciens Combattants Canada, les</li> </ul>
Séances pour les familles en transition (FITS)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Offre de l'information sur le processus de libération pour des raisons médicales et la transition des familles par une approche axée sur la famille</li> <li>• Séances d'information de groupe données par un animateur</li> </ul>
Shifting Gears	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aide les membres de la famille à voir la transition vers la vie après le service militaire comme une période de croissance et de développement</li> <li>• Séances de groupe données par un animateur</li> </ul>
Vivre sa vie, pleinement	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accent sur l'amélioration de la motivation, des pensées et des comportements pour une transition réussie</li> <li>• Séances de groupe données par un animateur</li> <li>• En partenariat avec l'Association canadienne pour la santé mentale</li> </ul>

## PROGRAMME DES SERVICES AUX FAMILLES DES MILITAIRES

- Le ministère de la Défense nationale (MDN) détermine les services offerts dans le cadre du Programme des services aux familles des militaires (PSFM) de manière à ce qu'ils répondent aux besoins essentiels des familles des membres des FAC.
- Le PSFM est financé par l'État, et les CRFM en assurent la prestation selon les directives du MDN. À titre de division des Services de bien-être et moral des Forces canadiennes (SBMFC), les SFM sont responsables de distribuer aux CRFM le financement annuel nécessaire accordé par le MDN.
- Les services du PSFM sont offerts par l'entremise des CRFM partout au Canada. Les CRFM situés au Canada sont des organismes à but non lucratif sous la direction d'un conseil d'administration bénévole.

## QUI PEUT VOUS AIDER?

Vous trouverez dès la page suivante une description des tâches de quelques-uns des fournisseurs de services principaux qui peuvent épauler votre famille au fil de la transition vers la vie après le service militaire.

## **COORDONNATEUR DU PROGRAMME POUR LES FAMILLES DES VÉTÉRANS (COORD PFV)**

Spécialiste des services d'information et d'aiguillage destinés aux militaires en voie de libération pour des raisons médicales, aux vétérans libérés pour des raisons médicales et à leur famille dans le CRFM

- Coordonne les services d'admission, d'information et d'orientation vers des ressources externes, et aide les familles à cerner leurs besoins et à élaborer un Plan de garde familiale.
- Fait connaître et donne de l'information sur les programmes, services et ressources du CRFM.
- Anime des séances de sensibilisation et d'information, des présentations, des réunions de groupes de soutien et des ateliers sur la gestion du changement et le processus de transition.
- Aide les familles à accéder aux programmes et services communautaires (p. ex. dans les domaines du juridique, des finances, du counselling familial, de l'éducation, de l'emploi, etc.).
- Développe et maintient de solides partenariats communautaires avec des organismes et des partenaires militaires et civils afin d'offrir un soutien complémentaire et d'éviter le chevauchement avec les services communautaires.
- Collabore avec le MDN, ACC et des fournisseurs de services de la communauté civile pour sensibiliser la population, accroître l'accès aux services, établir des partenariats communautaires, renforcer les liens entre les services et améliorer la continuité des soins.

## **OFFICIER DE LIAISON AVEC LES FAMILLES (OLF)**

- L'OLF est un travailleur social à la disposition des familles des membres des FAC malades ou blessés en voie de libération pour des raisons médicales et des familles des militaires décédés en cours de service par l'intermédiaire des CRFM et des centres intégrés de soutien du personnel (CISP).
- Assure la prestation et contribue au développement de services d'éducation, de séances de sensibilisation, de séances d'information et de ressources relatives au deuil, à la transition, à la gestion du changement, à la gestion des situations de crise, à la violence familiale, à l'incidence des blessures, etc.
- Conseille les membres des familles des militaires qui vivent une situation de crise (actuelle ou imminente) et offre du soutien provisoire.
- Oriente les clients vers les fournisseurs de services pertinents dans la communauté et anime des séances de counselling individuelles et de groupe.
- Adapte toute la gamme de services du PSFM pour répondre aux besoins des familles, ainsi que pour aider ces dernières à s'y retrouver et à accéder aux programmes et services qui leur conviennent.
- Établit et entretient de solides partenariats communautaires avec des organismes civils et militaires.
- Collabore à la coordination et à la prestation de séances d'information générale à l'intention de la chaîne de commandement, du personnel des FAC et des communautés des FAC.
- Est un accompagnateur désigné de l'équipe de désengagement.

## **AGENT DES SERVICES AUX VÉTÉRANS**

- Fournit de l'aide axée sur les besoins, notamment en déterminant l'admissibilité des clients aux programmes d'ACC, en approuvant les avantages connexes, et en orientant les clients vers les services de gestion de cas d'ACC.
- Étudie le dossier des clients à l'aide d'outils approuvés par ACC et cerne les préoccupations et problèmes potentiels.
- Fournit de l'aide axée sur les besoins, notamment en déterminant l'admissibilité des clients selon les lignes directrices d'ACC, en menant des entrevues dynamiques, en évaluant les renseignements recueillis et en prenant des décisions relativement aux programmes et services d'ACC selon les pouvoirs financiers qui lui ont été délégués.
- Oriente les clients vers des gestionnaires de cas d'ACC en vue de l'obtention possible de services d'évaluation et de gestion de cas d'ACC, fournit les coordonnées d'organismes externes ou communique avec ces derniers pour faciliter la prestation d'avantages et de services aux clients, au besoin.
- Fait partie de l'équipe interdisciplinaire, la consulte et collabore avec elle, et assure la liaison avec d'autres services d'ACC, au besoin.
- Fournit de l'information et des conseils relativement à l'admissibilité des clients aux programmes et avantages offerts à l'interne et à l'externe.
- Entame les demandes d'inscription aux programmes et services d'ACC, au besoin.
- Fait le suivi des dossiers des clients et de l'accès aux services recommandés selon les exigences des programmes et veille à respecter les normes établies lors de la cueillette de renseignements personnels.

## **GESTIONNAIRE DE CAS D'ACC**

- Détermine l'admissibilité aux services de gestion de cas.
- Fournit du soutien en assurant la gestion de cas et l'évaluation de l'admissibilité aux programmes et services de soutien d'ACC destinés aux militaires, aux vétérans et à leur famille.
- Mène et obtient des évaluations exhaustives, et aide à cerner les besoins, les difficultés et les risques.
- Cerne les besoins des clients et en établit la priorité en fonction des problèmes, des obstacles et des forces, tout en tenant compte des stratégies, des ressources et des approches les plus appropriées.
- Élabore, met en œuvre et administre des plans de gestion de cas exhaustifs en consultation avec des membres de l'équipe interdisciplinaire à l'interne et à l'externe.
- Observe et évalue le plan de gestion de cas pour les interventions en vue de déterminer les renseignements supplémentaires nécessaires lors de l'évaluation pour répondre efficacement aux besoins des clients.
- Offre des services de soutien et de gestion de cas aux blessés tout en assurant la continuité des soins avec les services de transition des FAC et d'ACC.

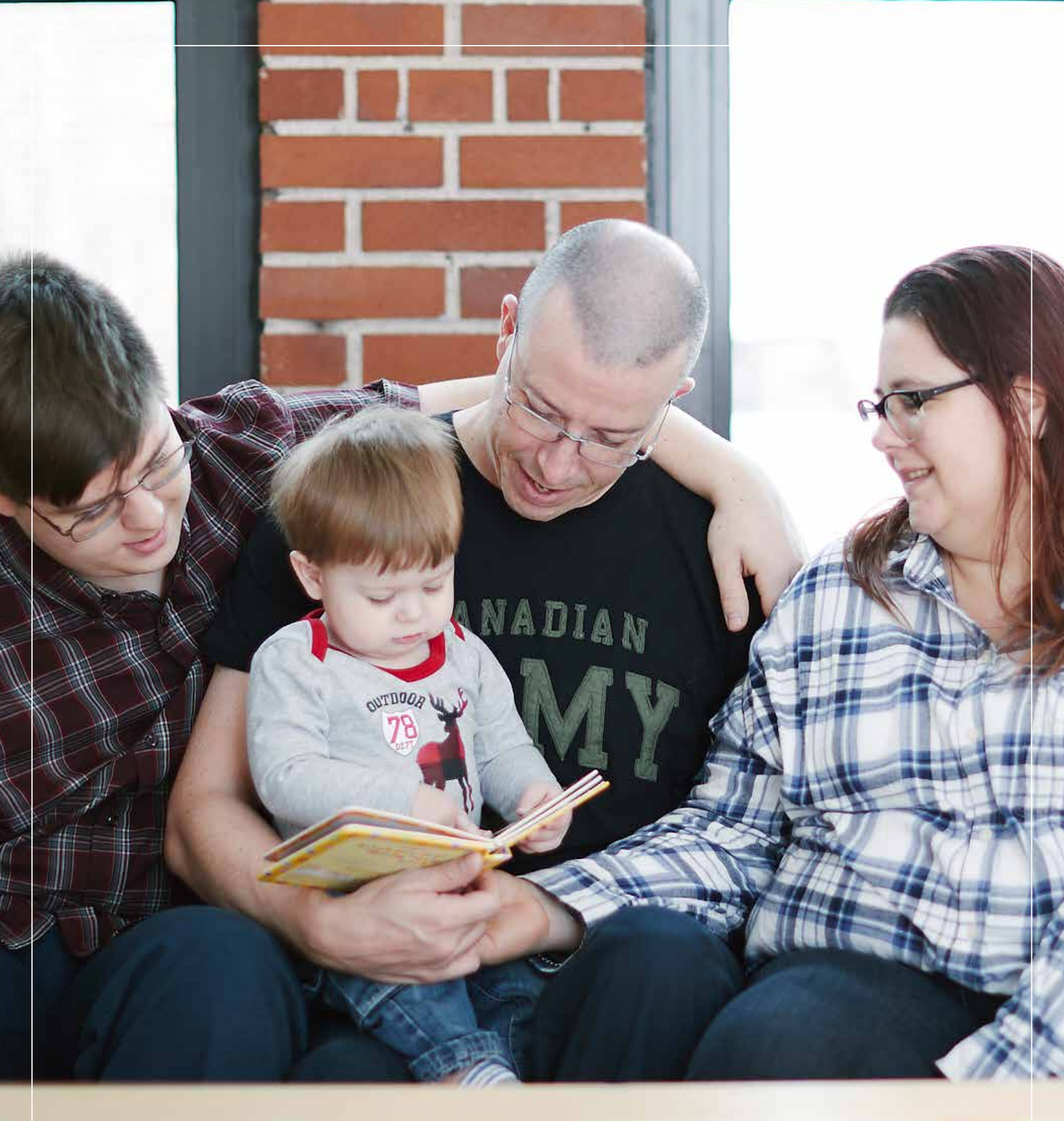
### **INFIRMIER GESTIONNAIRE DE CAS DES FAC**

- Aide les membres des FAC à s'y retrouver dans le système de soins de santé en coordonnant leurs soins lorsqu'ils retournent en service ou font la transition vers la vie après le service militaire.
- Coordonne, analyse et observe les besoins, les activités et les avantages liés aux soins de santé.
- Coordonne tous les besoins complexes en matière de soins de santé.
- Élabore un plan qui décrit les démarches pour le retour en service ou la transition vers la vie après le service militaire et pour l'accès aux services de soins de santé provinciaux.
- Apporte son soutien dans l'élaboration d'un plan de transition et l'atteinte des objectifs de santé.
- Collabore avec les gestionnaires de cas d'ACC afin d'assurer la continuité des services.



13





## SECTION DEUX – TENIR UN JOURNAL

---





Les outils présentés dans cette section vous aideront à garder le cap et à être organisé à mesure que vous vous préparez à faire la transition à la vie après le service militaire ou que vous vous adaptez à votre nouveau mode de vie.

## LISTE DE VÉRIFICATION PARCOURS VERS LA VIE CIVILE (PVVC) POUR LES MILITAIRES

Le militaire en voie de libération pour des raisons médicales doit remplir la LISTE DE VÉRIFICATION PVVC seul, sans l'aide du coordonnateur du Programme pour les familles des vétérans (Coord PFV).

### PENSEZ À CE QUE SERA LA VIE APRÈS AVOIR QUITTÉ LES FORCES ARMÉES CANADIENNES

Si vous vous situez dans la zone jaune ou rouge pour les énoncés liés à l'emploi, aux finances, à la santé, aux relations, au logement ou à la préparation, vous devriez en discuter avec votre Coord PFV. Si vous croyez que votre famille se situe dans ces mêmes zones en ce qui concerne son adaptation à la vie après le service militaire, pensez à prendre rendez-vous avec votre Coord PFV.

Pour chacun des énoncés ci-dessous, choisissez la réponse qui s'applique à vous.

	OUI	DANS UNE CERTAINE MESURE	NON
	X	X	X
• S'il y a lieu, je sais quelles sont les mesures à prendre pour :			
- Obtenir un bon emploi.			
- M'inscrire dans un établissement scolaire.			
- Me préparer à la retraite.			
• J'ai ce qu'il me faut pour trouver un emploi satisfaisant ou une autre activité valorisante.			
• Sur le plan financier, je suis prêt à la vie civile.			
• Je parviendrai à joindre les deux bouts.			
• Ma santé physique et ma santé mentale me permettront de bien fonctionner au quotidien après ma libération.			
• Je connais les mesures à prendre pour obtenir les soins de santé dont j'aurai besoin après ma libération.			
• J'obtiendrai le soutien dont j'ai besoin de ma famille et de mes amis après ma libération.			
• J'ai des loisirs et des intérêts à l'extérieur du milieu militaire.			
• Mes conditions de logement seront adéquates après ma libération.			
• Je serai en mesure de vivre dans la région que je préfère.			
• Je m'adapterai bien à la vie civile.			
• S'il y a lieu, ma famille s'adaptera bien à ma transition à la vie civile.			
	TOUT DEVRAIT BIEN ALLER	PENSEZ-Y!	IL FAUDRA PEUT-ÊTRE DEMANDER DE L'AIDE

*« Je suis la mère de nos enfants, je suis sa femme. Je suis sa meilleure amie... mais, je suis aussi son infirmière psychiatrique, celle qui prend ses prises de sang, celle qui parle au médecin et celle qui garde le fil de tous les détails. Je suis celle qui explique ses symptômes à nos amis et à notre famille. »*

Conjointe d'un vétéran libéré pour des raisons médicales

## LISTE DE VÉRIFICATION PARCOURS VERS LA VIE CIVILE (PVVC) POUR LES VÉTÉRANS

Le vétéran doit remplir la LISTE DE VÉRIFICATION PVVC seul, sans l'aide du coordonnateur du Programme pour les familles des vétérans (Coord PFV).

Si vous vous situez dans la zone jaune ou rouge pour les énoncés liés à l'emploi, aux finances, à la santé, aux relations, au logement ou à la préparation, vous devriez en discuter avec votre Coord PFV. Si vous croyez que votre famille se situe dans ces mêmes zones en ce qui concerne son adaptation à la vie après le service militaire, pensez à prendre rendez-vous avec votre Coord PFV.

### EST-CE QUE VOUS VOUS PORTEZ BIEN POUR CE QUI EST DE LA VIE APRÈS LE SERVICE MILITAIRE?

Pour chacun des énoncés ci-dessous, choisissez la réponse qui s'applique à vous.

	OUI	DANS UNE CERTAINE MESURE	NON
	X	X	X
• J'ai obtenu un bon emploi, je me suis inscrit dans un établissement scolaire ou je me suis préparé à la retraite.			
• Je suis satisfait de mes possibilités d'emploi ou d'autre activité valorisante.			
• Sur le plan financier, je suis prêt à la vie civile.			
• Je parviendrai à joindre les deux bouts.			
• Ma santé physique et ma santé mentale me permettront de bien			
• J'ai accès à tous les soins de santé dont j'ai besoin.			
• Ma famille et mes amis m'offrent tout le soutien dont j'ai besoin.			
• J'ai des loisirs et des intérêts à l'extérieur du milieu militaire.			
• Mes conditions de logement sont adéquates.			
• Je vis dans la région que je préfère.			
• Je me suis bien adapté à la vie civile.			
• S'il y a lieu, ma famille s'est bien adaptée à ma transition à la vie civile.			
	TOUT DEVRAIT BIEN ALLER	PENSEZ-Y!	IL FAUDRA PEUT-ÊTRE DEMANDER DE L'AIDE

## RENSEIGNEMENTS PERSONNELS

Nom	
Nom du conjoint	
Nom de l'enfant (1)	
Nom de l'enfant (2)	
Nom de l'enfant (3)	
Numéro matricule	
Numéro de dossier d'ACC	

	Nom de la personne à contacter en cas d'urgence	Numéro de téléphone	Lien avec la famille
1.			
2.			
3.			

Procuration (mandataire)	
Numéro de téléphone	Adresse

## FOURNISSEURS DE SERVICE

### CENTRE DE RESSOURCES POUR LES FAMILLES DES MILITAIRES

Coordonnateur du Programme pour les familles des vétérans	
Adresse électronique	Numéro de téléphone
Adresse civique	Adresse postale

Officier de liaison avec les familles	
Adresse électronique	Numéro de téléphone
Adresse civique	Adresse postale

Infirmier gestionnaire de cas des FAC	
Adresse électronique	Numéro de téléphone
Adresse civique	Adresse postale

Gestionnaire de cas de l'UISP/du CISP	
Adresse électronique	Numéro de téléphone
Adresse postale	



Gestionnaire de cas d'ACC	
Adresse électronique	Numéro de téléphone
Adresse postale	

Soutien par les pairs du SSBSO	
Adresse électronique	Numéro de téléphone
Adresse civique	Adresse postale

Médecin de famille	
Adresse électronique	Numéro de téléphone
Adresse civique	Adresse postale

Médecin spécialiste	
Adresse électronique	Numéro de téléphone
Adresse civique	Adresse postale

Médecin spécialiste	
Adresse électronique	Numéro de téléphone
Adresse civique	Adresse postale

Médecin spécialiste	
Adresse électronique	Numéro de téléphone
Adresse civique	Adresse postale

Médecin spécialiste	
Adresse électronique	Numéro de téléphone
Adresse civique	Adresse postale

Médecin spécialiste	
Adresse électronique	Numéro de téléphone
Adresse civique	Adresse postale

Travailleur social	
Adresse électronique	Numéro de téléphone
Adresse civique	Adresse postale

Optométriste	
Adresse électronique	Numéro de téléphone
Adresse civique	Adresse postale

Dentiste	
Adresse électronique	Numéro de téléphone
Adresse civique	Adresse postale

# JOURNAL DES MÉDICAMENTS

[illegible]



## PLAN DE GARDE FAMILIALE

Nom du militaire/vétérant	
Numéro de téléphone (domicile)	Numéro de téléphone (travail)
Numéro de cellulaire	Langue
Problèmes de santé	

Nom du conjoint	
Numéro de téléphone (domicile)	Numéro de téléphone (travail)
Numéro de cellulaire	Langue
Problèmes de santé	

Nom de l'enfant	
Nom de la garderie/de l'école	Adresse
Numéro de téléphone	Langue
Problèmes de santé	

Nom de l'enfant	
Nom de la garderie/de l'école	Adresse
Numéro de téléphone	Langue
Problèmes de santé	

Nom de l'enfant	
Nom de la garderie/de l'école	Adresse
Numéro de téléphone	Langue
Problèmes de santé	

Nom de l'animal de compagnie/du chien d'assistance	
Vétérinaire	Problèmes de santé

Nom de l'animal de compagnie	
Vétérinaire	Problèmes de santé





Nom de l'animal de compagnie	
Vétérinaire	Problèmes de santé

## SERVICES À DOMICILE

Services de soutien à domicile	
Adresse électronique	Numéro de téléphone
Adresse postale	

Entretien ménager	
Adresse électronique	Numéro de téléphone
Adresse	

Déneigement	
Adresse électronique	Numéro de téléphone
Adresse	

Entretien de la pelouse	
Adresse électronique	Numéro de téléphone
Adresse	

Autre	
Adresse électronique	Numéro de téléphone
Adresse	

Autre	
Adresse électronique	Numéro de téléphone
Adresse	

## PLAN DE SERVICES DE GARDE EN CAS D'URGENCE

Le plan de services de garde en cas d'urgence fournit des directives précises concernant vos enfants, y compris des renseignements médicaux, leur heure de coucher, l'horaire de transport scolaire et leurs mets préférés, pour réduire le stress lors de votre absence.

Demandez au personnel de votre Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM) s'il peut vous fournir un modèle de Plan de services de garde en cas d'urgence à remplir. Nous vous encourageons à en remettre une copie aux personnes que vous avez désignées pour la garde de vos enfants ainsi qu'à votre CRFM afin qu'ils soient en mesure d'aider votre famille aussi rapidement que possible en cas d'urgence. Si ces personnes ne sont pas disponibles, le personnel du CRFM pourra se servir des renseignements figurant dans votre Plan de services de garde en cas d'urgence pour s'assurer que vos enfants soient entre de bonnes mains.

Soyez proactifs! Communiquez avec votre CRFM pour ouvrir un dossier et créer votre Plan de services de garde en cas d'urgence avant que le besoin s'en fasse sentir.

## IDENTIFICATION DES RESPONSABLES DE LA GARDE DES ENFANTS

Responsable principal	
Lien avec le militaire/vétérant	Agence
Adresse	Numéro de téléphone
Difficultés éventuelles	

Responsable	
Lien avec le militaire/vétérant	Agence
Adresse	Numéro de téléphone
Difficultés éventuelles	

Responsable	
Lien avec le militaire/vétérant	Agence
Adresse	Numéro de téléphone
Difficultés éventuelles	

**PERSONNES À CONTACTER EN CAS D'URGENCE**

Nom	
Lien avec le militaire/vétérant	Numéro de téléphone
Adresse	
Difficultés éventuelles	

Nom	
Lien avec le militaire/vétérant	Numéro de téléphone
Adresse	
Difficultés éventuelles	

Nom	
Lien avec le militaire/vétérant	Numéro de téléphone
Adresse	
Difficultés éventuelles	

## NOTES ET RAPPELS

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







## SECTION TROIS — VOTRE TRANSITION

---

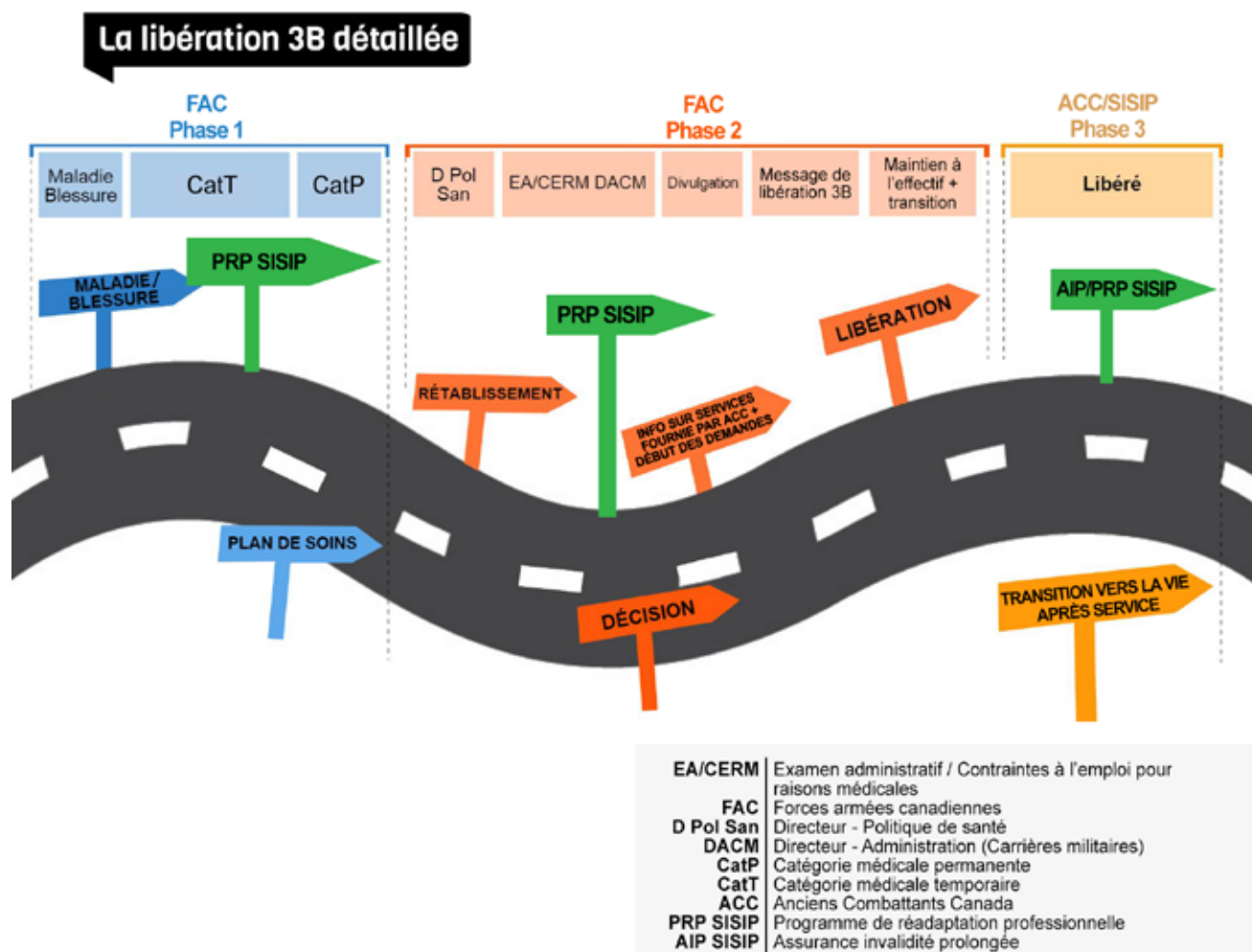


## COMPRENDRE VOTRE TRANSITION

Dans bien des cas, la libération des Forces armées canadiennes (FAC) est un moment difficile, mais elle l'est d'autant plus lorsqu'elle découle de raisons médicales. Le Programme pour les familles des vétérans est conçu pour répondre aux besoins uniques des membres des FAC en voie de libération pour des raisons médicales, des vétérans libérés pour des raisons médicales et de leur famille. De nombreuses ressources sont accessibles au [www.ConnexionFAC.ca](http://www.ConnexionFAC.ca).

ConnexionFAC.ca est l'un des principaux points d'accès au PFV à la disposition des familles des militaires et des vétérans. Ce site est en constante évolution, et chaque mise à jour apporte du nouveau contenu utile et pertinent aux utilisateurs. Il s'agit également d'une porte d'entrée vers les services de la [Ligne d'information pour les familles](#), accessible en tout temps, et les [Centres de ressources pour les familles des militaires partout au Canada](#). Le PFV est également accessible par l'intermédiaire d'Anciens Combattants Canada (ACC) et de son réseau de fournisseurs de services communautaires.

Au sein des FAC, la libération 3B décrit le processus par lequel doivent passer les militaires libérés en raison d'une maladie ou d'une blessure. Comme il est impossible de déterminer le temps nécessaire à la guérison ou à transition, la durée de chaque étape de la libération varie d'une personne à une autre.



## INTRODUCTION À LA GESTION DE CAS

Lors d'une libération des FAC, des gestionnaires de cas sont désignés par :

- Les Services de santé des Forces canadiennes
- Anciens Combattants Canada

L'objectif des partenariats avec ces fournisseurs de services est de garantir une approche de soutien coordonnée pour le membre des FAC tout au long du processus administratif lié à sa libération.

### GESTION DE CAS DES FC

Le programme de gestion de cas des FC est conçu pour renseigner les militaires admissibles sur les ressources à leur disposition, notamment en ce qui a trait à la santé et à la pension, et les aider à y accéder en vue d'assurer la continuité des soins.

Ce service est offert à la plupart des cliniques médicales des FAC. Pour obtenir plus d'information, communiquez avec la clinique médicale de votre base.

[www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-services-sante-gestion-cas/index.page](http://www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-services-sante-gestion-cas/index.page)

### SERVICE DE GESTION DE CAS DE L'UNITÉ INTERARMÉES DE SOUTIEN DU PERSONNEL

Les membres des FAC malades ou blessés peuvent compter sur d'importants mécanismes de soutien, notamment sur une unité des FAC qui se concentre sur leurs besoins. L'Unité interarmées de soutien du personnel (UISP) offre des programmes et du soutien administratif personnalisés aux membres de la Force régulière et de la Force de réserve malades ou blessés.

Les coordonnateurs de services collaborent étroitement avec les infirmiers gestionnaires de cas des FAC, les gestionnaires de cas d'ACC et d'autres partenaires pour offrir une approche globale et multidisciplinaire.

[www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-services-soutien-soutien-aux-blesses/coordonnes.page](http://www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-services-soutien-soutien-aux-blesses/coordonnes.page)

### CENTRES INTÉGRÉS DE SOUTIEN DU PERSONNEL (CISP)

L'Unité interarmées de soutien du personnel (UISP) est composée de 24 centres intégrés de soutien du personnel (CISP) et de 7 centres satellites. Ceux-ci offrent du soutien personnalisé aux membres actifs et libérés des FAC et à leur famille, ainsi qu'aux familles des militaires décédés en cours de service.

Les militaires n'ont pas à être affectés à l'UISP pour recevoir des services par l'intermédiaire d'un CISP.

Services offerts par la section des services des CISP :

- Coordination du retour au travail
- Aide à la transition professionnelle
- Prestations pour modification du domicile et du véhicule
- Services de transition, de représentation et d'aiguillage

## **GESTION DE CAS D'ACC**

La gestion de cas est un service qu'offre Anciens Combattants Canada (ACC) pour aider les vétérans, les membres de la Gendarmerie royale du Canada et les membres de leur famille à s'adapter à une transition ou à un changement dans leur vie. Vous n'avez peut-être pas besoin de ces services aujourd'hui, mais sachez que le jour où vous ou votre famille en aurez besoin, vous pourrez en profiter. La gestion de cas vise à soutenir les militaires qui font face à une maladie grave ou qui ont besoin d'aide pour s'ajuster à une perte, qu'il s'agisse de faire le deuil d'une carrière ou d'un être cher.

[www.veterans.gc.ca/fra/services/transition/case-management](http://www.veterans.gc.ca/fra/services/transition/case-management)

## **LA LIGNE D'INFORMATION POUR LES FAMILLES – ACCESSIBLE EN TOUT TEMPS**

1-800-866-4546

La Ligne d'information pour les familles (LIF) est un service confidentiel, personnalisé, bilingue et gratuit permettant à la communauté militaire d'être orientée vers des ressources externes et d'obtenir de l'information, du soutien, du réconfort ainsi que de l'aide en cas de crise. Elle offre du soutien aux membres des Forces armées canadiennes, aux vétérans et aux membres de leur famille immédiate et élargie. Ses conseillers formés sont là pour vous répondre en tout temps, que ce soit par téléphone, 1-800-866-4546, ou par courriel, à [LIF@ConnexionFAC.ca](mailto:LIF@ConnexionFAC.ca).

## **FINANCIÈRE SISIP**

**Assurance • Planification financière • Counselling financier • Assurance invalidité prolongée • Programme de réadaptation professionnelle**

La Financière SISIP, une division des Services de bien-être et moral des Forces canadiennes, offre aux membres actifs et libérés des FAC des conseils et du soutien sur mesure pour répondre à leurs besoins et veiller à leur santé financière. Cependant, les produits et les services offerts aux vétérans sont limités. Veuillez visiter [SISIP.com](http://SISIP.com) pour en savoir plus.

## **SERVICE D'AIDE D'ACC**

1-800-268-7708

Le Service d'aide d'ACC est un service volontaire, confidentiel et gratuit visant à aider les vétérans, ainsi que les membres de leur famille et leurs aidants en cas de besoin. Vous pouvez parler à un professionnel de la santé mentale à tout moment, 24 heures sur 24, jusqu'à la date de la libération du membre des FAC.

## **PROGRAMME D'AIDE AUX MEMBRES DES FORCES CANADIENNES**

1-800-268-7708

Le Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes (PAMFC) est un service confidentiel pour aider les militaires (Force régulière, Force de réserve – toutes classes de service – et Cadets) et les membres de leur famille à gérer les situations qui nuisent à leur bien-être. Ce service est offert en tout temps, 24 heures sur 24.

## AIDE-MÉMOIRE POUR LA LIBÉRATION POUR DES RAISONS MÉDICALES

Cet aide-mémoire donne un aperçu des différentes étapes de la libération des FAC. Comme ce processus est différent pour chaque militaire, il s'agit tout simplement d'un outil pour vous orienter au fil de votre transition.

*« Notre vie change constamment. Sur le chemin entre la vie militaire et la vie civile, on doit sans cesse faire face à des changements. Malgré les petites épreuves, on tente de voir le côté positif du changement. »*

Vétéran libéré pour des raisons médicales

### DE 12 À 18 MOIS AVANT LA LIBÉRATION

- ☐ Participez à un séminaire médical du Service de préparation à une seconde carrière (SPSC) en vous inscrivant auprès de l'Officier de sélection du personnel de la base (OSPB).
- ☐ Faites-vous assigner un infirmier du programme de gestion de cas des FC.
- ☐ Prenez rendez-vous avec votre centre intégré de soutien du personnel (CISP).
- ☐ Prenez rendez-vous avec l'OSPB.
- ☐ Renseignez-vous sur les études dont vous aurez besoin.
- ☐ Explorez vos possibilités et élaborer un plan pour vos objectifs après la libération.
- ☐ Prenez rendez-vous avec ACC pour une entrevue d'admissibilité à l'indemnité d'invalidité.
- ☐ Remplissez une demande d'indemnité d'invalidité (si vous y êtes admissible) en ligne dans Mon dossier ACC, par téléphone au 1-866-522-2022, en personne à un bureau d'ACC ou de Service Canada, ou en communiquant avec un officier d'entraide de direction de la Légion royale canadienne au 1-877-534-4666.
- ☐ Créez un compte au [www.veterans.gc.ca](http://www.veterans.gc.ca). Le moyen le plus simple est d'utiliser l'option Partenaire de connexion, qui vous permet de vous connecter avec les identifiants que vous utilisez pour accéder à votre compte sur le site sécurisé de votre institution financière.
- ☐ Demandez le crédit d'impôt pour personnes handicapées, si vous y êtes admissible, en ligne au [www.cra-arc.gc.ca](http://www.cra-arc.gc.ca) ou en personne à un bureau de Service Canada.
- ☐ Signez les formulaires de consentement autorisant différentes unités et organisations à se communiquer des renseignements liés à votre libération.
- ☐ Préparez une procuration, au besoin.
- ☐ Rédigez un testament, car celui des FAC n'est plus valide après la libération.
- ☐ Prenez contact avec le coordonnateur du PFV de votre CRFM afin que vous et votre famille puissiez accéder aux programmes de transition offerts.

### DE 6 À 12 MOIS AVANT LA LIBÉRATION

- ☐ Communiquez avec la Financière SISIP pour créer un plan de réadaptation professionnelle et demander les prestations d'invalidité prolongée.
- ☐ Commencez à planifier les aspects financiers de votre libération, y compris votre budget après la libération. Consultez un représentant de la Financière SISIP, un planificateur financier ou un conseiller de votre institution financière.
- ☐ Prenez rendez-vous avec la section des libérations pour une séance d'information.



- ☐ Commencez la mise en œuvre de votre plan après la libération, que vous ayez prévu retourner aux études ou au travail, chercher un emploi ou vous concentrer sur votre réadaptation.
- ☐ Trouvez un médecin de famille civil.
- ☐ Veillez à ce que votre conjoint ait accès à l'information et aux ressources pertinentes, que ce soit à votre CRFM, auprès de la LIF ou au [www.ConnexionFAC.ca](http://www.ConnexionFAC.ca), particulièrement si votre libération est en raison d'une blessure de stress opérationnel (BSO).
- ☐ Informez-vous auprès du CISP sur la possibilité d'une entrevue de transition et votre admissibilité au programme du Sceau rouge et au programme Priorité d'embauche.
- ☐ Si vous déménagez au cours de votre libération, communiquez avec la section des libérations pour vous informer des indemnités offertes et obtenir une liste de vérification pour votre déménagement.

### MOINS DE 6 MOIS AVANT LA LIBÉRATION

- ☐ Faites une demande de participation au Programme de réadaptation professionnelle.
- ☐ Fixez la date de votre entrevue de transition avec ACC. Lors de l'entrevue, demandez si un gestionnaire de cas d'ACC vous sera assigné lorsque vous recevrez votre message de libération.
- ☐ Vérifiez votre couverture d'assurance vie après la libération auprès de la Financière SISIP ou autre compagnie d'assurance.
- ☐ Vérifiez si les prestations de libération incluent une prévision de la pension fondée sur vos années de service, le cas échéant.
- ☐ Demandez au personnel des Programmes de soutien du personnel (PSP) de vous aider à élaborer un programme de mode de vie sain après la libération. Retournez votre équipement militaire, le cas échéant.
- ☐ Discutez de votre plan de continuité des soins après la libération avec le médecin militaire.
- ☐ Déterminez qui vous fournira des soins médicaux spécialisés après votre libération, si vous devez obtenir une recommandation pour voir un spécialiste, et ce que vous devez faire pour transférer vos ordonnances. Demandez une copie de la décision de libération pour des raisons médicales.
- ☐ Informez-vous sur la chaîne de commandement qui déterminera les critères d'admissibilité pour toute distinction ou médaille non reçue et planifiez votre départ dans la dignité.

### AVANT LA LIBÉRATION

- ☐ Présentez-vous à l'entrevue avant la libération de la section des libérations.
- ☐ Soyez prêt à fournir des renseignements sur vos REER et votre avis de cotisation de l'impôt sur le revenu pour demander des indemnités de départ.
- ☐ Demandez une copie de votre dossier personnel.
- ☐ Faites un examen médical pour faire le bilan de toutes vos blessures et préoccupations de santé.
- ☐ Demandez une copie vos dossiers dentaires et médicaux.
- ☐ Prenez un rendez-vous chez le dentiste avant votre libération.
- ☐ Obtenez une copie de l'Avis de changement des contraintes d'emploi pour raison médicale (CF 2088). Remplissez tous les documents de la trousse sur la libération.

### **DERNIER JOUR AVANT LA LIBÉRATION**

- ☐ Passez une entrevue de libération avec la section des libérations.
- ☐ Demandez la carte d'assurance-maladie provinciale et confirmez que vous conservez votre couverture du Régime de soins de santé de la fonction publique, y compris la protection pour les soins dentaires (le cas échéant).
- ☐ Remettez votre carte d'identité militaire.

### **APRÈS LA LIBÉRATION**

- ☐ Renseignez-vous sur le programme Priorité d'embauche du gouvernement du Canada. Effectuez vos visites de suivi avec votre médecin spécialiste ou de famille.
- ☐ Rencontrez un représentant de Brookfield Global Relocation Services (BGRS) pour le remboursement de vos derniers frais de déménagement, le cas échéant.
- ☐ Commencez votre planification fiscale.

41





## **SECTION QUATRE — PRENDRE SOIN DES AIDANTS**

---





## BIEN-ÊTRE DES AIDANTS

Souvent, les membres de la famille et les amis deviennent intentionnellement ou involontairement des aidants, et ils doivent assumer cette responsabilité des plus exigeantes de manière autonome. Les aidants peuvent développer des troubles de santé comme l'usure de compassion ou un traumatisme secondaire ou indirect, car ils concentrent leur énergie à aider les autres au détriment de leur propre bien-être.

*« Avec deux enfants en bas âge et un emploi à temps plein, les stratégies pour prendre soin de moi sont limitées. Souvent, je prends un moment pour moi-même. Je vais me promener à pied ou en voiture avec la musique au fond. Ça m'arrive de pleurer et je me permets de prendre du temps de tranquillité pour me ressaisir. »*

Conjointe d'un membre des FAC en voie de libération pour des raisons médicales

Les renseignements qui suivent visent à guider les aidants, les membres de leur famille, les militaires actifs et les vétérans lors d'une transition médicale.

## CHARTRE DES DROITS DES AIDANTS

Les droits présentés ci-dessous vous rappelleront de vous accorder du temps pour prendre soin de VOUS. Relisez-les au besoin, et ajoutez-en d'autres qui reflètent vos valeurs, vos expériences et vos intérêts.

### J'AI LE DROIT DE :

1. De me recentrer sur moi-même et sur mon expérience unique de proche aidant. Je note et je fais face à mes pensées et mes comportements quand je peux, mais parfois, je me donne la permission de les éviter et de faire quelque chose d'agréable et de distrayant.
2. De prendre soin de moi. Ce n'est pas égoïste. Cela me donne l'énergie de mieux prendre soin de la personne que j'aide.
3. De me faire aider, même si la personne que j'aide n'est pas d'accord. Je connais mes limites, et je fais seulement ce que je peux faire.
4. De ne pas inclure la personne aidée dans toutes les parties de ma vie. J'ai ma propre identité et ma propre vie hors de mon rôle de proche aidant.
5. De faire des choses simplement pour moi, quand ça me plaît.
6. De me mettre en colère, de me sentir déprimé(e) et de parler des sentiments difficiles que j'éprouve.
7. D'obtenir de la considération, de l'affection, de me faire pardonner, d'être accepté(e) pour ce que je fais pour la personne que j'aide, et de ne pas la laisser me contrôler par la culpabilité, la colère ou la dépression.
8. D'éprouver de la fierté pour ce que je fais. De la fierté pour le courage qu'il faut pour répondre aux besoins de la personne que j'aide.
9. D'organiser ma vie pour continuer de sentir que j'ai un but et pour être heureux/heureuse quand la personne que j'aide n'aura plus besoin de moi.

10. D'attendre et d'exiger des améliorations dans les ressources d'aide et de soutien aux proches aidants.
11. D'ajouter mes propres énoncés de droits à cette liste, en fonction de ma propre situation, de mes sentiments et de mon expérience.

## **BLESSURES DE STRESS OPÉRATIONNEL ET LEURS RÉPERCUSSIONS**

Qu'est-ce qu'une blessure de stress opérationnel?

Une blessure de stress opérationnel (BSO) peut être une blessure mentale ou physique qui s'est produite lors du service d'un militaire au sein des Forces armées canadiennes. Utilisé pour décrire toute difficulté psychologique persistante découlant de tâches opérationnelles, ce terme comprend entre autres les troubles de santé mentale diagnostiqués, dont les troubles d'anxiété, la dépression et le trouble de stress post-traumatique (TSPT).

### **AIDANT D'UN MILITAIRE MALADE OU BLESSÉ**

Les aidants doivent surmonter de grands défis lorsqu'ils s'occupent d'un vétérans ou d'un militaire aux prises avec une BSO, tout en tentant de concilier le travail, la vie personnelle et la famille sans y laisser leur propre santé.

Les aidants en difficulté qui voudraient immédiatement parler à quelqu'un ont accès à des services de soutien, notamment par l'entremise de la Ligne d'information pour les familles, des Centres de ressources pour les familles des militaires, du Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes et du Service d'aide d'ACC.

### **CENTRES DE RESSOURCES POUR LES FAMILLES DES MILITAIRES**

Trouvez le CRFM le plus près de chez vous au [www.ConnexionFAC.ca](http://www.ConnexionFAC.ca).

### **LIGNE D'INFORMATION POUR LES FAMILLES – ACCESSIBLE EN TOUT TEMPS**

1-800-866-4546

[LIF@ConnexionFAC.ca](mailto:LIF@ConnexionFAC.ca)

### **PROGRAMME D'AIDE AUX MEMBRES DES FORCES CANADIENNES – ACCESSIBLE EN TOUT TEMPS**

1-800-268-7708

### **SERVICE D'AIDE D'ACC – ACCESSIBLE EN TOUT TEMPS**

1-800-268-7708

### **SOUTIEN SOCIAL; BLESSURES DE STRESS OPÉRATIONNEL – GROUPES DE SOUTIEN FAMILIAL PAR LES PAIRS**

1-800-883-6094

## RECONNAÎTRE LES COMPORTEMENTS DANGEREUX

Les comportements dangereux sont nocifs. Les aidants, les militaires et les vétérans devraient demander de l'aide immédiatement s'ils :

- ressentent l'envie de s'infliger des blessures ou d'en infliger à d'autres personnes, ou ont des idées suicidaires;
- sont incapables de contrôler leur colère;
- ont tendance à trop dépenser;
- posent des gestes violents ou menaçants;
- utilisent des substances pour gérer leurs problèmes;
- conduisent avec les facultés affaiblies;
- se sentent menacés par une personne, que ce soit physiquement ou émotionnellement;
- sont forcés à avoir des rapports sexuels contre leur gré.

## CONSEILS POUR LA SANTÉ ÉMOTIONNELLE ET PSYCHOLOGIQUE

- Parlez à un ami ou à un membre de votre famille, ou joignez-vous à un groupe de soutien, comme le groupe soutien aux familles par les pairs du Soutien social; blessures de stress opérationnel (SSBSO). Visitez le [www.osiss.ca](http://www.osiss.ca) pour en savoir plus.
- Informez-vous sur les ressources de votre communauté auprès de votre CRFM ou de la Ligne d'information pour les familles (1-800-866-4546) ou au [www.ConnexionFAC.ca](http://www.ConnexionFAC.ca).
- Renouez avec un passe-temps et essayez de l'intégrer à votre routine quotidienne (comme lire, prendre un bain, faire de l'exercice ou de l'artisanat, regarder des films, etc.).
- Obtenez de l'aide professionnelle d'un conseiller, d'un thérapeute, d'un chef religieux ou spirituel ou d'un travailleur social si le stress, la tristesse ou l'anxiété commencent à échapper à votre contrôle.

## PRÉVENTION DE LA VIOLENCE FAMILIALE

Il faut savoir que les blessures de stress opérationnel n'entraînent pas de violence familiale, et que celle-ci peut frapper n'importe quel foyer à tout moment. La Campagne de sensibilisation et de prévention de la violence en milieu familial dans les Forces armées canadiennes (FAC) explique en détail ce qu'est la violence familiale et où trouver du soutien.

La violence familiale est un abus de pouvoir au sein d'une relation familiale, de confiance ou de dépendance. Elle comprend différentes formes de comportement violent comme la violence émotionnelle, la violence psychologique, le harcèlement criminel, la négligence, l'exploitation financière, la destruction des biens, les blessures infligées à des animaux de compagnie, les agressions physiques, les agressions sexuelles et l'homicide. Dans bien des cas, les personnes ayant vécu des comportements abusifs ressentent de la peur et se sentent contrôlées.

Une relation est abusive si l'un ou l'autre des membres du couple ou de la famille :

- domine ou contrôle l'autre;
- garde l'autre à l'écart;
- critique, insulte, humilie ou dénigre l'autre;

- endommager les biens de l'autre;
- fait preuve d'une jalousie extrême ou est très possessif;
- pousse, frappe, lance des objets, étouffe ou contrôle physiquement l'autre;
- oblige l'autre à avoir des relations sexuelles non consenties;
- contrôle l'autre financièrement.

Où aller pour trouver de l'aide dans les FAC (passez par votre CRFM) :

- Équipe d'intervention en cas de crise familiale de la base, escadre ou unité
- Police militaire
- Aumôniers
- Travailleurs sociaux
- Médecins militaires
- Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes, au 1-800-268-7708
- Ligne d'information pour les familles, en tout temps au 1-800-866-4546

Où aller pour trouver de l'aide en dehors des FAC :

- Services d'urgence, dont la police (911)
- Centre de ressources pour les familles des militaires
- Maisons d'hébergement
- Centres d'aide aux victimes d'actes criminels
- Centres d'aide et de lutte contre les agressions sexuelles
- Centres de service social ou familial
- Société de l'aide à l'enfance
- Hôpitaux

Pour plus d'information, consultez la DOAD 5044-4, Violence en milieu familial, au [www.forces.gc.ca/fr/a-propos-politiques-normes-directives-ordonnances-administratives-defense-5000/5044-4.page](http://www.forces.gc.ca/fr/a-propos-politiques-normes-directives-ordonnances-administratives-defense-5000/5044-4.page).

## LES AIDANTS ET LE STRESS

Aider une personne vivant avec une maladie mentale ou aux prises avec un trouble de santé mentale peut être à la fois gratifiant et stressant. Vous apprendrez de nouvelles habiletés et vous renforcerez votre relation avec la personne aidée, mais vous vivrez peut-être une période exigeante, car vous vous chargez de nouvelles responsabilités. Le stress fait partie de la vie, mais s'il est mal géré, il peut vous causer des problèmes de santé à vous aussi. Les proches aidants peuvent avoir tendance à se concentrer sur la personne aidée plus que sur eux-mêmes et à se mettre au second plan. Souvenez-vous que le plus important, en tant que proche aidant, c'est de prendre soin de VOUS. On appelle « soin de soi » les gestes que nous posons pour prendre soin de notre santé et de notre mieux-être.

Le rôle de proche aidant implique (beaucoup) la défense des intérêts de la personne aidée, mais il importe aussi de défendre vos propres intérêts et d'établir vos limites. Comme le disent les consignes de

sécurité avant un vol, mettez votre propre masque à oxygène avant d'aider une autre personne à mettre le sien. Dans le contexte de la santé mentale, les aidants ont besoin de prendre soin d'eux avant de pouvoir aider quelqu'un d'autre.

## **VOICI QUELQUES OBSTACLES COURANTS AU SOIN DE SOI :**

Les attitudes et convictions personnelles :

*« Je serais égoïste si je faisais la grasse matinée aujourd'hui. »*

La peur de ses propres besoins :

*« Je me sens surchargée, j'ai besoin de vacances, mais je ne peux pas prendre congé. »*

La peur de demander de l'aide ou le fait de ne pas savoir où se tourner, à qui s'adresser ou comment s'y prendre :

*« Je ne veux pas les déranger, ils ont leurs propres problèmes. »*

La volonté d'aider et de montrer son affection avec altruisme (courante chez les aidants familiaux) :

*« C'est mon fils, c'est ma priorité, »*

## **CONSEILS POUR PRENDRE SOIN DE VOUS**

- Fixez des limites à ce que vous pouvez faire.
- Dites non s'il le faut; c'est correct.
- Demandez de l'aide : peut-être que des parents, des amis, même des collègues veulent vous aider sans savoir comment.
- Déléguez certaines de vos responsabilités.
- Prenez le temps de prendre soin de vous tous les jours.
- Organisez votre journée selon vos priorités.
- Faites des activités pour vous détendre (méditation, yoga ou marche quotidienne).
- Connaissez vos limites.
- Apprenez à reconnaître vos signes de stress.
- Apprenez des façons de surmonter le stress.
- Parlez à des gens qui ont vécu ce que vous vivez.
- Partagez vos sentiments et vos pensées avec vos proches.
- Maintenez vos autres relations.
- Essayez de ne pas compter sur la caféine, l'alcool ou les médicaments pour tenir le coup.
- Concentrez-vous sur les choses que vous pouvez contrôler.
- Fixez des objectifs réalistes pour vous et la personne que vous aidez.
- Soyez prêt : si vous avez besoin d'un coup de pouce, sachez vers qui vous tourner.

## CRÉEZ-VOUS UNE TROUSSE D'OUTILS

**HABILETÉ :** Tisser des liens

**OUTIL :** Créer mon réseau de soutien

- Quand vous pensez à un réseau de soutien, qu'est-ce qui vous vient à l'esprit?
- De qui et de quoi avez-vous besoin?
- Qui pourrait vous aider avec chacun de vos besoins?
- Pensez aux diverses formes de soutien dans votre entourage :
  - Soutien informel (amis, voisins, famille)
  - Soutien formel (médecin, travailleuse sociale, conseiller)
  - Soutien particulier (groupe d'entraide, groupe confessionnel ou spirituel)

Après avoir étudié le tableau ci-dessous, créez un tableau semblable pour VOTRE réseau de soutien.

MON BESOIN	QUI?	COMMENT?
Me vider le cœur	Mon meilleur ami	Devant un café ou au téléphone
De l'aide pour promener le chien	Mon meilleur ami	Je vais la payer 7 \$ par semaine
Répît	Ma belle-mère	Elle viendra ici un samedi par mois
Ménage	Mes autres enfants	Je vais créer un tableau des tâches

## DE QUEL GENRE D'AIDE AVEZ-VOUS BESOIN?

Il est très important de déterminer de quel genre d'aide vous avez besoin. Expliquez votre situation à votre famille, vos amis, vos collègues et des membres de la communauté pour qu'ils comprennent votre situation et puissent vous appuyer. Tenez-les au courant et essayez de les inclure dans les décisions que vous voulez prendre.

Vous pourriez avoir besoin de temps pour vous, peut-être même de courtes vacances. Demandez à un membre de votre famille ou à un ami de vous remplacer et d'être présent si la personne aidée a besoin de soutien en votre absence. Pensez à ce que vous pouvez ou ne pouvez pas faire sur une base régulière. Pensez ensuite à la fréquence à laquelle vous avez besoin d'aide. Est-ce tous les jours, une fois par semaine, en soirée? Dressez une liste des gens qui ont accepté de vous aider quand vous avez besoin d'une pause.

Source : Santé publique Ottawa; Association canadienne pour la santé mentale; Association canadienne de santé publique; Mental Illness Caregivers Association; Services aux familles des militaires. Guide des proches aidants en santé mentale : Un guide pour les aidants des personnes vivant avec une maladie mentale ou aux prises avec un trouble de santé mentale. Ottawa, ON : Santé publique Ottawa; 2016.



## SENTIMENTS PAR RAPPORT AU RÔLE D'AIDANT

L'expérience de chaque personne par rapport à son rôle de proche aidant dépend de sa situation et des sentiments qui l'accompagnent. En tant que proche aidant, vous pourriez vous trouver dans des situations délicates qui font naître des sentiments positifs et négatifs; c'est tout à fait naturel. Il est important de vous rappeler qu'on ne maîtrise pas toujours ses émotions et « qu'on se sent comme on se sent ». Il est normal d'avoir beaucoup de sentiments différents qui ne sont ni bons, ni mauvais; ce sont simplement les vôtres. Laissez-vous ressentir vos émotions et essayez de ne pas les juger, mais de les accepter. L'acceptation vous permet d'affronter ces sentiments et ce qu'ils veulent dire pour vous, de savoir quel est leur effet sur vos actions ou même sur la personne que vous aidez.

Maureen, proche aidante de longue date, a partagé ceci :

*« Je pense que ce qui m'aurait aidée au début, c'est de savoir que c'est correct de ressentir de la colère devant toutes ces responsabilités. Ce n'est pas nécessairement correct de manifester ma colère de certaines façons. Et c'est correct de dire non. »*

Voici quelques sentiments que les proches aidants vivent couramment.

## SENTIMENTS NÉGATIFS PAR RAPPORT AU RÔLE DE PROCHE AIDANT

Les proches aidants font face à des situations difficiles qui peuvent parfois faire naître des sentiments négatifs. Vous pouvez essayer d'ignorer ces sentiments en vous empêchant de les ressentir ou en les gérant. Vous pouvez vous dire que vous ne devriez pas ressentir telle ou telle chose ou ne pas en tenir compte.

Mais vos sentiments vous appartiennent; ils font partie de votre expérience et de votre vie.

Les sentiments négatifs que vous pourriez éprouver dépendent de votre situation. Ils sont tout à fait naturels.

**L'ANXIÉTÉ** : L'incertitude face à l'avenir peut causer de l'anxiété. Celle-ci peut se manifester quand on craint qu'il arrive quelque chose de mal. Par exemple, vous pourriez ressentir de l'anxiété si vous n'avez pas assez d'aide pour tenir le coup dans votre situation actuelle, ce qui peut vous amener à penser que les choses ne vont jamais s'améliorer et pourraient même empirer.

**LA PEUR** : On éprouve de la peur quand on se sent menacé. Les responsabilités du proche aidant ou ce qu'elles comportent pourraient vous faire peur.

**LA CULPABILITÉ** : Certaines situations peuvent faire qu'on se sent coupable. Par exemple, vous pourriez vous sentir coupable parce que :

- vous pensez que vous n'en faites pas assez,
- vous pensez que vous n'avez pas l'énergie pour tenir une journée de plus,
- vous avez manqué à des promesses faites à la personne aidée,
- vous avez votre propre vie hors de la maison, mais ce n'est pas le cas pour la personne aidée.

Source : Santé publique Ottawa; Association canadienne pour la santé mentale; Association canadienne de santé publique; Mental Illness Caregivers Association; Services aux familles des militaires. Guide des proches aidants en santé mentale : Un guide pour les aidants des personnes vivant avec une maladie mentale ou aux prises avec un trouble de santé mentale. Ottawa, ON : Santé publique Ottawa; 2016.



**LA CONTRARIÉTÉ, LA COLÈRE ET LA RANCŒUR** : Ces sentiments vont souvent ensemble. Vous pouvez vous sentir contrarié parce que vous n'avez pas assez de temps pour vous, ce qui peut susciter de la colère et de la rancœur.

**LA DOULEUR** : Il y a des jours où l'on ne se sent pas apprécié. Par exemple, la personne aidée peut éprouver de la colère ou de la contrariété et peut parfois diriger ces sentiments vers vous. Il peut être difficile de ne pas se sentir blessé ou seul dans ces moments.

**L'ISOLEMENT** : Parfois, vous n'aurez pas le temps de faire les choses que vous aimez aussi souvent qu'avant à cause des responsabilités du rôle de proche aidant; cela peut vous conduire à vous sentir tout seul.

**LE DEUIL ET LA TRISTESSE** : Le deuil est le processus d'adaptation à une perte. Il peut faire naître une foule d'émotions difficiles à comprendre. Vous pourriez vous sentir triste, en colère, esseulé, anxieux et contrarié à la fois, ou ressentir ces choses séparément à divers moments dans votre rôle de proche aidant.

## **SENTIMENTS POSITIFS PAR RAPPORT AU RÔLE DE PROCHE AIDANT**

Aider quelqu'un peut être une expérience merveilleuse et positive. Elle peut être pleine de rires et de moments d'intimité. Vous pourriez éprouver beaucoup de satisfaction à pouvoir aider la personne quand elle a le plus besoin de vous.

Les sentiments positifs que vous éprouvez comme proche aidant dépendent de votre situation.

### **LA CROISSANCE PERSONNELLE**

Vous pourriez sentir que vous vous développez en tant que personne parce que vous apprenez des habiletés, comme la patience, qui vous permettent d'offrir les meilleurs soins. Parfois, vous pouvez ne pas très bien savoir comment vous ou la personne aidée surmonterez une difficulté... mais vous vivez les choses de jour en jour ou d'heure en heure et vous en tirez des leçons.

### **UN REGARD NEUF SUR LA SANTÉ ET DU BIEN-ÊTRE**

Aider une personne très malade peut changer votre regard sur la vie et la mort. Cela peut vous apprendre de nouvelles choses ou approfondir votre connaissance du sens de la vie; cela peut changer ce que vous jugez important ou vos objectifs personnels.

### **DES LIENS RENFORCÉS**

Souvent, le rôle de proche aidant vous rapproche beaucoup, physiquement et émotionnellement, de la personne aidée, ce qui peut vous faire sentir plus apprécié. Vous apprenez que la force vient de l'espoir et du courage. Ceci contribue à former une relation de confiance avec la personne aidée.

*« Je n'ai pas besoin de remplir les silences, seulement d'être présente. »*

– Mariam, proche aidante

Même quand ça ne va pas, les proches aidants doivent tout de même prendre soin de leur famille, notamment des enfants et des jeunes. Malgré tout, il est important de demeurer tenace et de veiller à votre propre bien-être afin d'assumer pleinement vos responsabilités de proche aidant.

## RESTER TENACE : L'ENFANT

Quand on est proche aidant, rester TENACE ne semble pas toujours possible. Mais en suivant le plus de consignes pour rester TENACE que vous pouvez, vous vous donnez, ainsi qu'à l'enfant que vous aidez, la meilleure chance d'être résilients et en bonne santé. Cochez autant des six mesures ci-dessous que vous pouvez prendre aujourd'hui. Ne vous inquiétez pas pour celles qui restent. Essayez tous les jours de vous rapprocher du but.

## COMMENT LE PROCHE AIDANT PEUT RESTER TENACE

### TRÊVE SANTÉ

---

- |  |   |
|--|---|
| - Pour aider quelqu'un d'autre, vous devez ménager votre santé.    | - Connaissez vos limites.   |
| - Prenez soin de vous et ne vous poussez pas jusqu'à l'épuisement. | - Trouvez-vous un autre aidant ou un service de répit pour vous remplacer si vous êtes malade et que vous avez besoin de prendre congé. |

### ÊTRE ENSEMBLE

---

- |   |  |
|---|--|
| - Pensez à votre relation avec l'enfant que vous aidez : qu'est-ce qui va bien? | - Comment entretenez-vous la validation et l'attachement dans votre relation?            |
| - Qu'est-ce qui pourrait aller mieux?   | - L'anxiété ou la peur vous empêche-t-elle d'être le proche aidant que vous voulez être? |

### NUTRITION

---

- |  |   |
|--|---|
| - Mangez équilibré, ni trop, ni trop peu.  | - Les aliments donnent de l'énergie; ne roulez pas à vide.  |
| - Montrez l'exemple à l'enfant que vous aidez et éduquez-le à l'alimentation saine et aux choix santé. | - Essayez de manger ensemble régulièrement; l'épicerie et la préparation des repas sont aussi des activités que vous pouvez faire ensemble. |

### À VOUS DE JOUER

---

- |  |  |
|--|--|
| - Une fois par jour, faites quelque chose qui vous fait sentir que vous contrôlez votre vie. | - Faites quelque chose pour vous, à laquelle vous excellez, quelque chose de positif – pour avoir un sentiment de maîtrise et d'accomplissement. |
|--|--|

### COUCHER

---

- |                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| - Suivez une routine.                | - Limitez le temps d'écran.   |
| - Insistez sur l'hygiène du sommeil. | - Gardez un bon équilibre entre le repos et l'activité, montrez l'exemple à l'enfant que vous aidez |

### EXERCICE

---

- |  |  |
|--|--|
| - Intégrez l'activité physique dans votre vie quotidienne comme en faisant une marche le soir ou le matin. | - Gardez-vous des moments de loisirs et d'activité.                |
|  | - Impliquez-vous dans des activités sociales ou de sport organisé. |

## COMMENT L'ENFANT PEUT RESTER TENACE

### THÉRAPIE

- Un enfant ne peut pas prendre ses médicaments tout seul.
- Donnez-lui ses médicaments en suivant les directives sur l'étiquette; surveillez l'efficacité et les effets secondaires du médicament – s'il y en a, avisez un professionnel de la santé.

### ÊTRE ENSEMBLE

- Aidez l'enfant à maintenir des relations positives qui le soutiennent.
- Obtenez l'appui des fournisseurs de services de garde ou des autorités scolaires pour que l'enfant soit constamment entouré par un adulte de confiance à qui il peut se confier.
- Apprenez à l'enfant à communiquer ses sentiments; gardez un lien chaleureux avec lui – prenez le temps de lui faire des câlins et des mamours.

### NUTRITION

- Faites manger à l'enfant des repas équilibrés contenant des aliments sains et nutritifs.
- Veillez à ce que l'enfant ne mange ni trop, ni trop peu.
- Les aliments sont le carburant du corps; l'enfant ne doit pas rouler à vide.

### A VOUS DE JOUER

- Une fois par jour, faites faire à l'enfant une activité qu'il peut faire avec assurance – cela lui donnera un sentiment de maîtrise, l'aidera à être positif et augmentera son estime de soi.
- Posez un autocollant sur le calendrier chaque jour où il fait cette activité.

### COUCHER

- Demandez à l'enfant de suivre une routine du coucher.
- Limitez son temps d'écran avant d'aller au lit.
- Insistez sur l'hygiène du sommeil.
- Aidez-le à garder un bon équilibre entre le repos et l'activité.

### EXERCICE

- Faites pratiquer à l'enfant des activités dans la nature.
- Encouragez la marche, l'exercice, les activités parascolaires et le sport.

## RESTER TENACE : LE JEUNE

Quand on est proche aidant, rester TENACE ne semble pas toujours possible. Mais en suivant le plus de consignes pour rester TENACE que vous pouvez, vous vous donnez, ainsi qu'au jeune que vous aidez, la meilleure chance d'être résilients et en bonne santé. Cochez autant des six mesures ci-dessous que vous pouvez prendre aujourd'hui. Ne vous inquiétez pas pour celles qui restent. Essayez tous les jours de vous rapprocher du but.

## COMMENT LE PROCHE AIDANT PEUT RESTER TENACE

### TRÊVE SANTÉ

---

- |  |   |
|--|---|
| - Pour aider quelqu'un d'autre, vous devez ménager votre santé.    | - Connaissez vos limites.   |
| - Prenez soin de vous et ne vous poussez pas jusqu'à l'épuisement. | - Trouvez-vous un autre aidant ou un service de répit pour vous remplacer si vous êtes malade et que vous avez besoin de prendre congé. |

### ÊTRE ENSEMBLE

---

- |  |  |
|--|--|
| - Pensez à votre relation avec le jeune que vous aidez; qu'est-ce qui va bien? | - L'anxiété ou la peur vous empêche-t-elle d'être le proche aidant que vous voulez être? |
| - Qu'est-ce qui pourrait aller mieux?  | - Comment entretenez-vous la validation et l'attachement dans votre relation?            |

### NUTRITION

---

- |  |   |
|--|---|
| - Mangez équilibré, ni trop, ni trop peu.  | - Les aliments sont le carburant du corps.  |
| - Montrez l'exemple au jeune que vous aidez et éduquez-le à l'alimentation saine et aux choix santé. | - Essayez de manger ensemble régulièrement; l'épicerie et la préparation des repas sont aussi des activités que vous pouvez faire ensemble. |

### À VOUS DE JOUER

---

- |   |   |
|---|---|
| - Une fois par jour, faites quelque chose qui vous fait sentir que vous contrôlez votre vie | - Quelque chose pour vous, à laquelle vous excellez, quelque chose de positif – pour avoir un sentiment de maîtrise et d'accomplissement. |
|---|---|

### COUCHER

---

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| - Suivez une routine.                | - Limitez le temps d'écran.  |
| - Insistez sur l'hygiène du sommeil. | - Gardez un bon équilibre entre le repos et l'activité, montrez l'exemple au jeune que vous aidez. |

### EXERCICE

---

- |  |  |
|--|--|
| - Intégrez l'activité physique dans votre vie quotidienne : comme en faisant une marche le soir ou le matin. | - Impliquez-vous dans des activités sociales ou de sport organisé. |
|  | - Gardez-vous des moments de loisirs et d'activité.                |

## COMMENT LE JEUNE PEUT RESTER TENACE

### THÉRAPIE

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assurez-vous que le jeune prend ses médicaments en suivant les directives sur l'étiquette;</li> <li>- Qu'il indique à son médecin si le médicament est efficace pour lui;</li> <li>- Qu'il connaît ses droits;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Qu'il surveille et signale les effets secondaires;</li> <li>- Qu'il est conscient des interactions nuisibles entre la drogue ou l'alcool et ses médicaments – dites-lui d'en parler à son médecin ou à une personne de confiance.</li> </ul> |
|--|---|

### ÉVITER ET RÉSISTER

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aidez le jeune à résister aux comportements négatifs qui peuvent inclure des gens, les médias sociaux ou la technologie.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aidez le jeune à résister à la drogue et à l'alcool et à les éviter.</li> </ul> |
|--|--|

### NUTRITION

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Encouragez le jeune à manger équilibré;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ni trop, ni trop peu : les aliments sont le carburant du corps – il ne faut pas rouler à vide.</li> </ul> |
|---|--|

### À VOUS DE JOUER

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Une fois par jour, encouragez le jeune à faire quelque chose qui lui fait sentir qu'il contrôle sa vie :</li> <li>- Quelque chose qui lui appartient, à laquelle il excelle;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Quelque chose de positif – pour avoir un sentiment de maîtrise et d'accomplissement.</li> </ul> |
|--|--|

### COUCHER

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aidez le jeune à adopter une routine du coucher.</li> <li>- Encouragez l'hygiène du sommeil.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprenez au jeune l'importance d'un bon équilibre entre le repos et l'activité; le repos est important pour son rétablissement.</li> </ul> |
|--|---|

### EXERCICE

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assurez-vous que le jeune se réserve des moments de loisirs et d'activité.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Encouragez-le à intégrer l'activité physique dans sa vie quotidienne en sortant dehors et en privilégiant la marche pour ses déplacements.</li> </ul> |
|--|--|

## **LIMITATIONS ÉMOTIONNELLES**

Il est possible de vous sentir si submergé que vous ne pouvez pas donner les meilleurs soins. Cela ne veut pas dire que vous êtes un mauvais proche aidant. C'est simplement que vous avez atteint votre limite. Rendu là, il est important de demander de l'aide. Rendu là, il est important de demander de l'aide.

### **QUELQUES-UNES DES RAISONS POUR LESQUELLES LES PROCHES AIDANTS NE DEMANDENT PAS D'AIDE :**

- Sentiments de culpabilité et de honte
- Ne pas savoir que d'autres sont dans la même situation
- Manque de connaissances sur les options/ressources disponibles
- Ne pas avoir les moyens de payer pour des services d'aide professionnels
- Ne pas avoir le temps de chercher de l'aide
- Croyances culturelles qui dissuadent de trouver de l'aide hors de la famille
- Manque de services pour répondre à ses propres besoins
- Sentiments de dépression, qui peuvent saper la motivation nécessaire pour trouver de l'aide
- Incapacité de parler de ses sentiments

Il est toujours bien de demander de l'aide. C'est même parfois nécessaire pour offrir les meilleurs soins possible. De nombreux proches aidants ont ce conseil à donner :

*« N'ayez pas peur de demander l'aide dont vous avez besoin! »*

Vous devriez ressentir de la fierté pour tout ce que vous pouvez faire et vous rendre compte que vous avez le droit de rester en bonne santé physique et mentale, et de prendre le temps de faire des choses, en dehors de votre rôle de proche aidant, qui donnent du sens à votre vie. Si vous remarquez un gros changement dans votre santé mentale ou physique, parlez-en à un professionnel de la santé dès que possible. Plusieurs lignes d'écoute téléphonique offrent du soutien aux proches aidants; n'hésitez pas à les appeler.

*« Je me sens coupable de prendre du temps pour moi; ce qui m'a aidé, c'est de me rappeler que je suis une personne moi aussi, avec des besoins et des limites. »*

*Pierre, proche aidant*

59







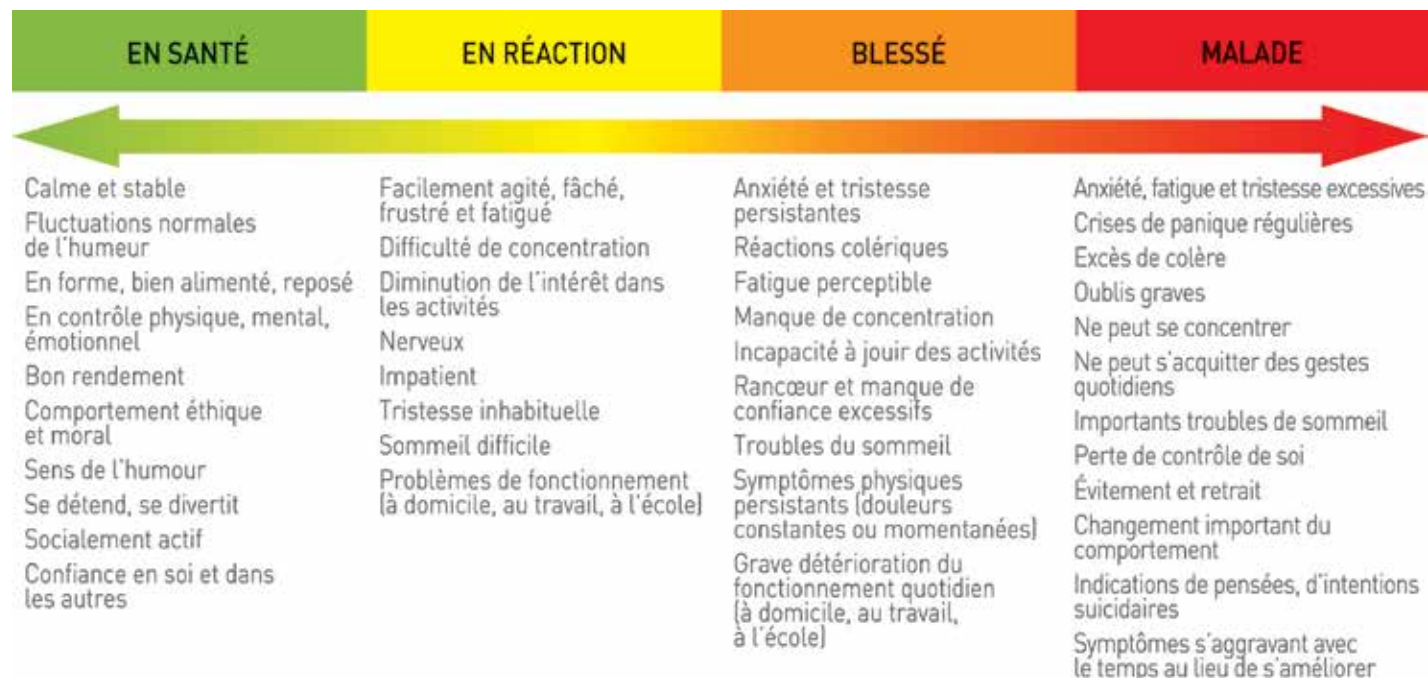
## SECTION CINQ — RESSOURCES POUR POURSUIVRE VOTRE CHEMINEMENT

---



## MODÈLE DU CONTINUUM DE LA SANTÉ MENTALE

Le Modèle du continuum de santé mentale se veut un outil d'information pour aider à expliquer les mécanismes d'adaptation. Il décrit toute la gamme des problèmes de santé, qu'ils soient mentaux ou physiques, ayant des répercussions sur les militaires libérés et leurs aidants. N'oubliez pas que chaque situation est différente et que chaque militaire et aidant se déplacera dans ce continuum à son propre rythme. Tout comme il est possible de se déplacer dans les deux directions, il est toujours possible de revenir à un état de santé normal et fonctionnel.



## RESSOURCES GÉNÉRALES POUR LES FAMILLES

De nombreuses ressources sont à la disposition des membres des Forces armées canadiennes (FAC) en voie de libération pour des raisons médicales, des vétérans libérés pour des raisons médicales et de leur famille. Elles vous aideront à surmonter les défis uniques de la transition vers la vie après le service militaire. Pour toute question ou pour profiter du PFV, visitez votre Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM), appelez la Ligne d'information pour les familles en tout temps au 1-800-866-4546 ou rendez-vous sur [ConnexionFAC.ca](http://ConnexionFAC.ca).

### CENTRE DE RESSOURCES POUR LES FAMILLES DES MILITAIRES

Les CRFM offrent un soutien à toutes les familles des membres des FAC, y compris celles des militaires blessés ou malades en raison du service.

Services des CRFM :

- Soutien pour les conjoints, les enfants, les parents et les aidants des militaires malades ou blessés
- Aide pour bien vivre avec les répercussions d'une blessure ou d'une maladie
- Logements d'urgence accessibles pour les militaires malades ou blessés et leur famille
- Accès à des services de garde de relève pour prévenir ou atténuer le stress

- Aide pour s'y retrouver parmi les programmes et les services pertinents
- Aide pour développer des stratégies d'adaptation positives
- Groupes et réseaux de soutien familial par les pairs
- Orientation vers des services en santé mentale
- Accès à des programmes communautaires d'éducation et de prévention
- Soutien et services dans la communauté

## **COORDONNATEUR DU PROGRAMME POUR LES FAMILLES DES VÉTÉRANS AU CENTRE DE RESSOURCES POUR LES FAMILLES DES MILITAIRES**

Les coordonnateurs du Programme pour les familles des vétérans travaillent dans les 32 CRFM du Canada et offrent des services de soutien aux membres des FAC en voie de libération pour des raisons médicales, aux vétérans libérés pour des raisons médicales, ainsi qu'à leur famille pour faciliter la transition vers la vie après le service militaire.

Services des coordonnateurs du Programme pour les familles des vétérans :

- Services d'information et d'aiguillage adaptés
- Programmes de transition
- Accès à du soutien en cas d'intervention

## **OFFICIER DE LIAISON AVEC LES FAMILLES AU CENTRE DE RESSOURCES POUR LES FAMILLES DES MILITAIRES**

Les officiers de liaison avec les familles (OLF) des CRFM travaillent à partir des centres intégrés de soutien du personnel (CISP) et s'assurent que le plus grand nombre de services soit offert aux familles des membres des FAC qui doivent vivre avec une maladie, une blessure ou des besoins spéciaux. Les OLF sont là pour aider les familles à passer à travers toutes les phases du rétablissement, de la réadaptation, de la réintégration ou de la transition après la libération. Ils offrent également de l'aide personnalisée aux familles des militaires décédés en cours de service, y compris des services de counselling professionnel et de l'orientation vers des ressources civiles. Ils sont des professionnels expérimentés qui comprennent les défis du mode de vie militaire. Leurs services sont offerts gratuitement.

## **PROGRAMME D'AIDE AUX MEMBRES DES FORCES CANADIENNES**

Le Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes (PAMFC) fournit un service de counselling volontaire et confidentiel à court terme aux militaires (Force régulière, Force de réserve et Cadets), pour un maximum de huit séances. Le service est gratuit et accessible en tout temps, 24 heures sur 24, au 1-800-268-7708. Domaines d'intervention :

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



## ANCIENS COMBATTANTS CANADA

Anciens Combattants Canada (ACC) offre divers services et programmes en santé mentale conçus pour aider les vétérans, les membres des FAC et les membres de la Gendarmerie royale du Canada (GRC), ainsi que leur famille. Le Ministère offre notamment un service téléphonique d'aide et d'orientation (1 800-268-7708) qui met les vétérans et leur famille en liaison avec le Service d'aide d'ACC.

## SERVICE D'AIDE D'ACC

Cette ligne téléphonique sans frais permet d'obtenir les services suivants :

- Services professionnels de counselling et d'orientation à court terme, y compris du soutien pour des problèmes émotifs et psychologiques
- Accès à la trousse Le bien-être d'ACC, qui comprend des feuilles de renseignements sur une variété de sujets et de ressources liés à la santé mentale et au bien-être
- Accès à des renseignements et des ressources sur l'état de stress post-traumatique (ESPT) – aussi appelé trouble ou syndrome de stress post-traumatique –, notamment aux publications d'ACC suivantes : Le SSPT et la famille : Pour les parents ayant de jeunes enfants; Le SSPT et le stress lié à la guerre; En savoir plus sur l'ESPT; En savoir plus sur le traitement de l'ESPT. Toutes ces ressources et bien d'autres sont accessibles au [www.veterans.gc.ca/fra/services/health/mental-health/publications](http://www.veterans.gc.ca/fra/services/health/mental-health/publications).

## APPUYONS NOS TROUPES

Appuyons nos troupes est le programme officiel qui offre une aide financière et un soutien à la communauté des FAC. Il est financé au moyen de dons de particuliers et d'entreprises, de revenus générés par des activités organisées par des tiers, de la vente d'articles arborant le ruban jaune et de contributions d'organisations de l'extérieur. Collectivement, ces fonds sont utilisés pour offrir un soutien individuel et des programmes aux militaires actifs, aux vétérans et à leurs familles respectives.

Le Fonds Appuyons nos troupes fournit une aide sous forme de prêts et de subventions dans un certain nombre de domaines : soutien d'urgence, besoins spéciaux, camps, etc. Il est à noter qu'en janvier 2016, le Fonds pour les familles des militaires et la Caisse d'assistance au personnel des Forces canadiennes ont été regroupés sous le Fonds Appuyons nos troupes, afin d'avoir une seule source officielle d'aide caritative pour la communauté des FAC.

Pour en savoir plus, visitez le [www.appuyonsnostroupes.ca](http://www.appuyonsnostroupes.ca).

## SANS LIMITES

Sans limites fournit des ressources et organise des activités pour inciter les militaires et les vétérans ayant une blessure ou une maladie chronique ou permanente à adopter un mode de vie actif en participant à des activités physiques, récréatives ou sportives. Les participants deviennent plus autonomes, acquièrent de nouvelles compétences, atteignent des objectifs et s'ouvrent à d'autres perspectives de la vie. Par exemple, Sans limites a offert un appui sous forme de subventions afin de couvrir les dépenses suivantes :

- l'achat d'équipement de sport adapté et d'appareils fonctionnels, y compris un vélo de montagne sur mesure, un fauteuil roulant pour le ballon-panier, une luge pour le hockey, une embarcation pour l'aviron et des centres d'entraînement sur mesure à domicile;

- la participation à les activités sportives, de loisirs ou de conditionnement physique qui contribuent directement au maintien d'un mode de vie sain et actif.

Pour en savoir plus, visitez [www.sans-limites.ca](http://www.sans-limites.ca).

## **SERVICE DE PRÉPARATION À UNE SECONDE CARRIÈRE**

Les militaires et leur famille sont invités à participer à un séminaire du Service de préparation à une seconde carrière (SPSC). Cette séance d'information générale de deux jours pourrait vous être offerte alors que vous entamez votre transition vers la vie après le service militaire. Ce séminaire est pertinent pour tous les militaires qui se préparent à la libération, peu importe la raison.

Les militaires et leur famille peuvent également participer à un séminaire d'information médicale. Cette activité d'une journée porte notamment sur les services de soutien médicaux et d'autres enjeux liés à la santé. Cet atelier est offert à tous les militaires libérés pour des raisons médicales, aux militaires qui font l'objet d'une catégorie médicale temporaire ou permanente, et aux officiers supérieurs qui aimeraient en apprendre davantage sur les procédures et initiatives liées au soutien médical.

Des renseignements supplémentaires et des liens sur le contenu des séminaires du SPSC se trouvent au [www.veterans.gc.ca/fra/services/information-for/caf/scan-seminars](http://www.veterans.gc.ca/fra/services/information-for/caf/scan-seminars).

## **LÉGION ROYALE CANADIENNE**

Les officiers du Réseau du Bureau d'entraide de La Légion royale canadienne peuvent aider et même représenter les membres des FAC, les vétérans, les membres de la GRC et leur famille à chacune des étapes du processus de demande d'indemnité auprès d'Anciens Combattants Canada (ACC), et ce, de la première demande jusqu'à la demande de révision de la décision auprès du Tribunal des anciens combattants. Ils sont aussi en mesure de fournir aux vétérans une aide et des conseils professionnels pour accéder aux autres programmes et avantages qui leur sont offerts par ACC.

[www.legion.ca/fr/nous-aidons/service-daide-aupres-dacc/](http://www.legion.ca/fr/nous-aidons/service-daide-aupres-dacc/)

## **SOUTIEN SOCIAL; BLESSURES DE STRESS OPÉRATIONNEL (SSBSO) – GROUPES DE SOUTIEN FAMILIAL PAR LES PAIRS**

Il peut être difficile de vivre avec une personne qui souffre d'une blessure de stress opérationnel (BSO). Étant donné votre incapacité à soulager ses problèmes physiques ou mentaux, ou à contrôler sa consommation d'alcool ou de drogue, vous pourriez ressentir de la culpabilité ou de la frustration. Les coordonnateurs du soutien aux familles du SSBSO peuvent vous appuyer et être une source d'espoir et d'acceptation, car ils ont déjà été dans une situation similaire à la vôtre. Ils ont de bons réseaux de ressources communautaires et peuvent vous diriger vers les ressources communautaires dont vous avez le plus besoin.

Composez le 1-800-883-6094 pour prendre un rendez-vous au téléphone ou en personne.

[www.osiss.ca/fr/contact.html](http://www.osiss.ca/fr/contact.html).

## APPLICATION MOBILE CONNEXION TSO

Connexion TSO est une application mobile gratuite d'autogestion et d'apprentissage en santé mentale conçue pour aider les personnes atteintes de traumatismes liés au stress opérationnel (TSO) et leur famille à comprendre la nature des TSO ainsi que pour leur fournir un soutien par l'entremise du Réseau des cliniques de TSO au Canada.

Connexion TSO offre des ressources pour aider à surmonter les défis qui ont trait au stress post-traumatique et aux facteurs déclencheurs, à la dépression, à la colère, aux troubles du sommeil, à l'abus d'alcool ou autres drogues, à la gestion du stress, et plus. L'application est mise à jour régulièrement, riche en renseignements et interactive. Elle comprend des évaluations, des vidéos et des renseignements clairs pour les vétérans et les autres personnes atteintes de TSO, notamment sur la façon d'obtenir un rendez-vous dans une clinique spécialisée.

Connexion TSO est compatible avec les appareils iPhone, iPad, iPod, BlackBerry et Android. L'application peut être téléchargée gratuitement à même l'App Store, Google Play et BlackBerry World.

## PROGRAMMES DE SOUTIEN DU PERSONNEL – LOISIRS, CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET SPORTS

Les services de loisirs, de conditionnement physique et de sports des Programmes de soutien du personnel (PSP) proposent des occasions où tous les membres de la communauté peuvent grandir sur le plan personnel et améliorer leur santé. L'activité physique stimule également l'esprit et contribue à la santé mentale et au bien-être social de tous. Les PSP offrent des activités de loisirs novatrices et de grande qualité dans chacune des communautés des FAC. Les militaires, les familles, les enfants et toute la communauté profitent d'activités de loisirs de premier ordre, de programmes novateurs et d'installations récréatives qui répondent à leurs besoins.

On compte plus de 500 types d'activités; des arts aux activités aquatiques, du ballon-panier au jeu de boules, de la danse à la décoration, des premiers soins au conditionnement physique, du golf au jardinage, de la peinture au Pilates, des camps sportifs aux programmes de relâche scolaire, et du tennis au tai-chi. Pour en savoir plus, visitez le [www.ConnexionFAC.ca](http://www.ConnexionFAC.ca).

Les services de loisirs des PSP sont des organismes inscrits au programme HIGH FIVE, lequel impose des normes de qualité globales en ce qui a trait aux sports et aux loisirs des enfants, et est fondé sur cinq principes pour le développement sain des enfants. Le programme HIGH FIVE utilise une approche fondée sur des données probantes afin d'offrir des expériences de qualité aux enfants, leur permettant de se dépasser dans la vie. Pour en savoir plus, visitez le [www.highfive.org/fr](http://www.highfive.org/fr).

Pour en savoir plus sur les PSP et les services offerts dans les bases, escadres et unités, visitez le [www.ConnexionFAC.ca](http://www.ConnexionFAC.ca). Pour apprendre comment mettre sur pied un club de loisirs, rendez-vous au service des loisirs communautaires des PSP de votre communauté.

## APPLICATION COACH ESPT CANADA

Cette application mobile inclut des renseignements sur l'état de stress post-traumatique (ESPT), une auto-évaluation à des fins de dépistage, de l'information sur les traitements professionnels et les sources de soutien, ainsi que des outils pour gérer le stress de tous les jours. Les outils varient des techniques de relaxation et du discours intérieur positif à la gestion de la colère et d'autres stratégies d'autoassistance communes. L'application Coach ESPT Canada a été conçue pour les vétérans et les membres des FAC ayant, ou qui pourraient avoir, un ESPT.

L'application Coach ESPT Canada est compatible avec les appareils iPhone, iPad, iPod, BlackBerry et Android. L'application peut être téléchargée gratuitement à même l'App Store, Google Play et BlackBerry World.

## LE POUVOIR DE L'ESPRIT

Le pouvoir de l'esprit est une série de vidéos qui offre des solutions réelles pour les familles des militaires qui font face à une situation difficile liée à des blessures de stress opérationnel. Le programme a été conçu et mis au point de manière à ce que l'utilisateur soit engagé dans une expérience et entraîné à en tirer des leçons pertinentes. Le pouvoir de l'esprit a été développé avec des directives cliniques de spécialistes de la santé mentale de la Clinique des traumatismes de stress opérationnel du Royal et met l'accent sur la transition, la fatigue des aidants, l'inquiétude, la stigmatisation et le comportement destructeur potentiel qui découlent des tentatives pour faire face avec des problèmes de santé mentale.

Les vidéos sont accessibles au [www.ConnexionFAC.ca](http://www.ConnexionFAC.ca).

## SENSIBILISATION AUX PROBLÈMES LIÉS À L'ALCOOL, AUX AUTRES DROGUES ET AU JEU EXCESSIF

Le programme Sensibilisation aux problèmes liés à l'alcool, aux autres drogues et au jeu excessif donne des renseignements à jour sur ces types de dépendances. La formation est basée sur le principe de l'apprentissage interactif pour adultes. Chaque thème peut être traité en deux heures environ. Vous pouvez choisir plus d'un thème parmi les suivants, selon vos besoins ou vos intérêts :

- Toxicomanie 101
- Alcool : respecter les limites
- Conduite avec facultés affaiblies
- Fêter en sécurité
- Drogues illicites et tolérance zéro
- Médicaments sous ordonnance et en vente libre
- Introduction au jeu excessif et aux problèmes de dépendance au jeu
- Discussion sur l'alcool et autres drogues
- Comprendre et modifier la culture au sein d'une organisation
- Solutions de rechange à la consommation d'alcool et d'autres drogues

Pour en savoir plus, communiquez avec le Bureau de promotion de la santé des PSP de votre base, escadre ou unité, ou visitez le [www.ConnexionFAC.ca](http://www.ConnexionFAC.ca).



## **SENSIBILISATION AU SUICIDE ET PRÉVENTION DU SUICIDE – FORCE MENTALE ET SENSIBILISATION AU SUICIDE**

Le cours Force mentale et sensibilisation au suicide (FMSS) est fondé sur le modèle ACE (« Ask, Care, Escort », traduit par « interroger, s’en occuper, accompagner ») qui peut être facilement utilisé pour aider une personne en détresse, qu’il s’agisse d’un collègue, d’un ami ou d’un membre de la famille. Ce cours d’une journée s’adresse à tous les membres des FAC et à leur famille. Sujets abordés :

- Découvrir comment se mettre en « forme » mentale – et le demeurer
- Connaître les obstacles pour accéder aux services d’aide
- Comprendre la stigmatisation associée aux troubles de santé mentale
- Communiquer de manière efficace
- Accroître sa résilience

La formation FMSS donne aux participants des outils pour promouvoir la santé mentale et minimiser l’incidence des troubles de santé mentale – dont les comportements autodestructeurs et le suicide – au sein de la communauté militaire. Pour en savoir plus, communiquez avec le Bureau de promotion de la santé des PSP de votre base, escadre ou unité, ou visitez le [www.ConnexionFAC.ca](http://www.ConnexionFAC.ca).

## **SERVICES D’AUMÔNERIE – BIEN-ÊTRE SPIRITUEL ET RELIGIEUX**

À titre d’aidants religieux et spirituels, les aumôniers militaires apportent une contribution importante au bien-être spirituel et mental des militaires et de leur famille. Ils sont disponibles tous les jours, 24 heures sur 24, pour répondre aux besoins des militaires en difficulté, et pour fournir du soutien et des conseils à la chaîne de commandement ainsi qu’aux fournisseurs de soins. Pour trouver un aumônier dans votre région, communiquez avec votre CRFM ou appelez la Ligne d’Information des familles, accessible en tout temps.

## **GÉRER LES MOMENTS DE COLÈRE**

Le cours Gérer les moments de colère a pour but d’examiner les problèmes liés à la colère et d’y remédier alors qu’ils sont encore gérables, de façon à prévenir une escalade éventuelle vers une agression physique ou verbale. Il s’adresse aux personnes qui cherchent à maîtriser leur colère lorsqu’elles se sentent provoquées. Le programme est divisé en sept modules hebdomadaires d’environ deux heures chacun. Modules :

1. Comprendre la colère
2. La colère, le stress et la force mentale
3. Les pensées qui déclenchent la colère, et les pensées et stratégies qui permettent de la maîtriser
4. Reformuler les pensées trompeuses
5. Communiquer en s’affirmant : régler les conflits tout en gérant sa colère
6. Savoir pardonner
7. Apporter des changements durables

Pour en savoir plus, communiquez avec le Bureau de promotion de la santé des PSP de votre base ou escadre.

## ASSURANCE MÉDICALE ET DENTAIRE

Le Régime de soins de santé de la fonction publique vise à compléter les régimes provinciaux d'assurance-maladie en remboursant certaines dépenses, y compris les médicaments sur ordonnance, les soins de la vue et une garantie assistance de voyage d'urgence. Une description détaillée des services admissibles et de la procédure de demande de règlement se trouve sur le site du Régime :

[www.canada.ca/fr/secretariat-conseil-tresor/sujets/regimes-assurance/regimes/regime-soins-sante.html](http://www.canada.ca/fr/secretariat-conseil-tresor/sujets/regimes-assurance/regimes/regime-soins-sante.html)

Le Régime prévoit des mesures particulières pour faciliter l'inscription des militaires en affectation à l'extérieur du Canada et de leur famille. Les cas sont gérés individuellement pour accélérer le remboursement des montants réclamés. Pour en savoir plus, consultez la page d'information sur les soins de santé et les soins dentaires :

[www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-avantages/sante-dentaire.page](http://www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-avantages/sante-dentaire.page)

Le Régime de soins dentaires à l'intention des personnes à charge offre une couverture pour certains traitements et procédures dentaires. Une description détaillée des conditions d'admissibilité, des services admissibles et de la procédure de réclamation se trouve sur le site du Régime :

[www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-avantages/dentaires-pour-personnes-a-charge-des-militaires.page](http://www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-avantages/dentaires-pour-personnes-a-charge-des-militaires.page)

## SERVICES ET OPTIONS DE RÉORIENTATION PROFESSIONNELLE

Pour certains vétérans, servir au sein des FAC a été leur carrière depuis leur jeunesse. Planifier une deuxième carrière peut sembler être un défi insurmontable. Voici quelques options de réorientation professionnelle pour les militaires en voie de libération pour des raisons médicales et les vétérans libérés pour des raisons médicales qui s'apprêtent à entamer une nouvelle carrière.

### OPÉRATION ENTREPRENEUR DU PRINCE DE GALLES

L'entrepreneuriat représente une option attrayante pour de nombreuses personnes qui choisissent de quitter le domaine militaire, de mettre à profit les compétences acquises pendant leur service et de se concentrer sur une nouvelle mission : le succès de leur propre entreprise. Bien que d'autres programmes d'emploi existent, l'OEP est seul qui répond aux besoins des militaires et des conjoints des militaires qui aspirent à devenir propriétaires d'entreprise.

[www.princesoperationentrepreneur.ca/fr/a-propos](http://www.princesoperationentrepreneur.ca/fr/a-propos)

### DU RÉGIMENT AUX BÂTIMENTS

Le programme Du régiment aux bâtiments a été constitué à titre d'organisme à but non lucratif qui propose aux membres de la Force régulière et de la Force de réserve, aux militaires retraités et aux militaires en voie de libération des occasions de formation et de carrière dans le secteur de la construction. Il est conçu pour faciliter la transition des militaires vers la vie après le service militaire en leur donnant les moyens pour obtenir un emploi dans le milieu de la construction.

[www.helmetstohardhats.ca/fr/home.htm](http://www.helmetstohardhats.ca/fr/home.htm)

## **FORCES@WORK**

Forces@WORK est un service de placement gratuit administré par Prospect Human Services, un organisme à but non lucratif. Il a été mis sur pied pour aider les vétérans des Forces armées canadiennes malades et blessés, les militaires en voie de libération pour des raisons médicales, les réservistes et les membres de la famille des militaires actifs à trouver des emplois civils enviables pour maintenir leur qualité de vie. Si vous êtes prêt à travailler et que vous désirez mettre à profit les compétences que vous avez acquises dans les Forces sans sacrifier votre qualité de vie, vous n'avez qu'à obtenir une recommandation de la part de votre CISP ou OSPB, d'un commandant, d'Anciens Combattants Canada ou de votre Centre de ressources pour les familles des militaires. Forces@WORK est un programme unique en son genre, offrant des services rapides et efficaces de placement, de soutien, de suivi et d'aide au maintien en poste pour les employés et les employeurs. Les participants reçoivent un plan personnalisé qui énonce clairement leurs responsabilités mutuelles avec les employeurs, les démarches à effectuer et les délais raisonnables pour atteindre leurs objectifs d'emploi.

## **COMMISSIONNAIRES**

Commissionnaires est une entreprise privée canadienne sans but lucratif avec plus de 20 000 employés. Son taux de maintien en poste se classe au premier rang de l'industrie. Commissionnaires déploie une équipe polyvalente et rigoureusement formée d'intervenants de tous les âges constituée principalement d'anciens militaires et policiers.

[www.commissionnaires.ca/fr/national/accueil](http://www.commissionnaires.ca/fr/national/accueil)

## **PLANIFICATION FINANCIÈRE**

Lors d'une libération des FAC, il est important de connaître les avantages auxquels vous avez droit, les organismes qui peuvent vous aider à protéger vos prestations en tant que retraité du gouvernement fédéral, et les démarches pour vous préparer sur le plan juridique.

## **PENSIONS DES FAC**

Le Directeur – Services de pension des Forces canadiennes (DSPFC) gère les calculs, la vérification et la certification des paiements pour les pensions, l'Allocation annuelle au survivant, les prestations minimales, et le remboursement des cotisations de retraite conformément à la Loi sur les pensions. De plus, le DSPFC vérifie les formulaires de choix de verser des cotisations pour les années de service ouvrant droit à la pension ainsi que les différents plans de remboursement pour ce service.

[www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-pension/index.page](http://www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-pension/index.page)

## **ASSOCIATION NATIONALE DES RETRAITÉS FÉDÉRAUX**

L'Association nationale des retraités fédéraux (ANRF) est un organisme sans but lucratif qui a pour principal objectif de défendre les intérêts des retraités fédéraux et d'améliorer leurs prestations. Le but premier qui a mené à la fondation de l'ANRF demeure son principal objectif à savoir défendre les intérêts des retraités fédéraux et protéger leurs prestations.

[www.retraitesfederaux.ca](http://www.retraitesfederaux.ca)

## TESTAMENTS ET PLANIFICATION SUCCESSORALE

Une fois le militaire libéré des FAC, son testament et sa planification successorale ne sont plus valides et doivent être rédigés dans la communauté civile. Chaque province possède des règlements différents concernant les testaments et la planification successorale. Il est donc fortement recommandé de rencontrer un notaire ou un avocat, selon la province de résidence.

## FINANCIÈRE SISIP

**Assurance • Planification financière • Counselling financier • Assurance invalidité prolongée • Programme de réadaptation professionnelle**

La Financière SISIP, une division des Services de bien-être et moral des Forces canadiennes, offre aux militaires et vétérans de la communauté des Forces armées canadiennes (FAC) des conseils et du soutien sur mesure pour répondre à leurs besoins et veiller à leur santé financière. Parmi sa vaste gamme de programmes, la Financière SISIP permet aux militaires de transformer leur Assurance collective facultative temporaire (ACFT) ou leur Régime d'assurance temporaire de la Réserve (RATR) en une Assurance pour membres libérés (AML) dans les 60 jours suivant leur libération sans avoir à respecter d'exigences médicales pour ainsi conserver leur couverture et leurs primes. Après cette période de grâce, votre demande d'assurance sera traitée comme une nouvelle demande et vous devrez répondre à un questionnaire médical.

Visitez l'une des 22 succursales de la Financière SISIP dans les bases, escadres et unités principales des FAC pour rencontrer un conseiller financier qui pourra vous aider au fil de votre transition ou libération, notamment en vous donnant de l'information sur vos options concernant votre pension des FAC (l'indemnité de départ, les placements, choisir entre le remboursement de dettes et les investissements, la planification fiscale, etc.) ou autres sources de revenus, selon le cas.

Il pourra également vous renseigner sur la pension différée (payable à vos 60 ans), l'allocation annuelle (payable à partir de 50 ans) et les valeurs de transfert. La Financière SISIP offre également des services du Service de préparation à une seconde carrière, comme des séminaires sur l'assurance vie, la planification à long terme et la transition, du counselling individuel et des ateliers sur la recherche d'emploi.

Visitez la succursale de la Financière SISIP la plus près de chez vous ou rendez-vous au [www.sisip.com](http://www.sisip.com) pour prendre rendez-vous.

## ÉTABLIR UN BUDGET

L'établissement d'un budget est essentiel pour gérer efficacement votre argent. Si le mot « budget » vous intimide, pensez plutôt à un « plan de dépense » ou, encore mieux, à une « évaluation de votre trésorerie mensuelle ». Peu importe le terme que vous choisissiez d'utiliser, gardez à l'esprit que les chiffres que vous y inscrivez ne sont coulés dans le béton, c'est-à-dire que vous devriez les réévaluer sur une base régulière. Pour vous aider, la Financière SISIP a créé un formulaire de budget que vous pouvez télécharger afin de garder le fil de vos dépenses mensuelles.

Téléchargez le formulaire au  
[www.sisip.com/fr/Conseils/Budget](http://www.sisip.com/fr/Conseils/Budget)

Pour en savoir plus, visitez le [www.sisip.com](http://www.sisip.com)



PROTECTED "B" (when completed) - PROTÉGÉ "B" (lorsque complété)

FINANCIAL COUNSELLING PROGRAM  
PROGRAMME DE COUNSELING FINANCIER

MONTHLY CASHFLOW/BUDGET WORKSHEET - FORMULAIRE DE TRÉSORERIE/BUDGET MENSUELLE

Service No. - N° matricule		Rank - Grade		Surname - Nom		Given Name(s) - Prénoms	
<b>A. MONTHLY INCOME - REVENU MENSUEL</b>				<b>B. COMPULSORY DEDUCTIONS - DÉDUCTIONS OBLIGATOIRES</b>			
SERVICE PAY - SOLDE MILITAIRE		\$ -		Tax credits - crédits d'impôt		FEDERAL - FÉDÉRALE \$ -	
SERVICE ALLOWANCES INDÉMNITÉS DE SERVICES		\$ -		<input type="checkbox"/> SINGLE - CÉLIBATAIRE		PROVINCIAL - PROVINCIALE \$ -	
		\$ -		<input type="checkbox"/> MARRIED - MARIÉ		\$ -	
		\$ -		<input type="checkbox"/> OTHER - AUTRES		\$ -	
FAMILY ALLOWANCE - ALLOCATIONS FAMILIALES		\$ -		PENSION (INCLUDING ARREARS INCLUANT LES ARRÉAGES)		CFSA - PRFC \$ -	
CHILD TAX BENEFIT - PRESTATION FISCALE POUR ENFANTS		\$ -		SDD - PSD		CPP/QPP - RPP - RRQ \$ -	
GST CREDIT - CRÉDIT DE LA TPS		\$ -		EI - AE		\$ -	
NET WAGES OF SPOUSE - REVENU NET DU CONJOINT		\$ -		SISIP - RARM		\$ -	
OTHER INCOME (Specify) - AUTRES REVENUS (Détaillez)		\$ -		PEHCP - RSSFP		\$ -	
VAC-ACC		\$ -		PROVINCIAL HEALTH CARE - PLAN MEDICAL PROVINCIAL		\$ -	
		\$ -		MESS DUES - COTISATION DU MESS		\$ -	
		\$ -		SALES TAX - TAXE PROVINCIALE		\$ -	
		\$ -		OTHER (SPECIFY) - AUTRES (DÉTAILLER)		\$ -	
FAMILY / FAMILLE		\$ -				\$ -	
ADULTS/ADULTES	AGES	\$ -				\$ -	
CHILDREN/ENFANTS		\$ -				\$ -	
<b>A. TOTAL INCOME - REVENU TOTAL</b>		<b>\$ -</b>		<b>B. TOTAL COMPULSORY DEDUCTIONS TOTAL DES DÉDUCTIONS OBLIGATOIRES</b>		<b>\$ -</b>	
<b>NET MONTHLY INCOME-REVENU MENSUEL NET (A-B)</b>				<b>\$ -</b>			
<b>C. MONTHLY EXPENSES - DÉPENSES MENSUELLES</b>							
<b>ACCOMMODATIONS - LOGEMENT</b>				<b>HEALTH AND PERSONAL CARE - SANTÉ ET SOINS PERSONNELS</b>			
RENT / MORTGAGE - LOYER / HYPOTHÈQUE		\$ -		MEDICATION - MÉDICAMENTS		\$ -	
CONDO FEES - FRAIS DE CONDO		\$ -		PHARMACY - PHARMACIE		\$ -	
PROPERTY TAXES - TAXES FONCIÈRES		\$ -		HAIRCUTS - COIFFEUR		\$ -	
HYDRO		\$ -		DENTIST - OPTOMETRIST - DENTISTE, OPTOMÉTRISTE		\$ -	
WATER - EAU		\$ -		<b>CLOTHING - VÊTEMENTS</b>			
HEATING - CHAUFFAGE		\$ -		CLOTHING - VÊTEMENTS		\$ -	
TELEPHONE - TÉLÉPHONE		\$ -		MAINTENANCE - ENTRETIEN		\$ -	
CELL PHONE(S) - CELLULAIRE(S)		\$ -		BABY NEEDS - BESOINS DE BÉBÉ(S)		\$ -	
CABLE - TÉLÉCÂBLE		\$ -		<b>RECREATION, EDUCATION - LOISIRS, ÉDUCATION</b>			
INTERNET		\$ -		SPORTS EQUIPMENT, FEES - ÉQUIPEMENT SPORTS, ABONNEMENTS		\$ -	
BUNDLE / FORFAITS		\$ -		FAMILY TRAVEL / VOYAGES EN FAMILLE		\$ -	
PROPERTY INSURANCE - ASSURANCE PROPRIÉTÉ		\$ -		LOTTERY - LOTERIE		\$ -	
MAINTENANCE - ENTRETIEN		\$ -		VIDEO - VIDÉO		\$ -	
OTHER (Specify) - AUTRES (Détaillez)		\$ -		SUBSCRIPTIONS - ABONNEMENTS		\$ -	
<b>TRANSPORTATION - TRANSPORT</b>				<b>COURSES (MATERIAL FEES) - COURS (MATÉRIEL, FRAIS)</b>			
FUEL - ESSENCE		\$ -		OUTINGS - SORTIES		\$ -	
MAINTENANCE - ENTRETIEN		\$ -		BOOKS, MAGAZINES, NEWSPAPERS - LIVRES, REVUES, JOURNAUX		\$ -	
PLATES - IMMATRICULATION		\$ -		GIFTS - CADEAUX		\$ -	
LICENCE - PERMIS		\$ -		VACATION - VACANCES		\$ -	
INSURANCE - ASSURANCE		\$ -		OTHER (Specify) - AUTRES (Détaillez)		\$ -	
TOKENS - PÉAGE		\$ -		<b>VARIOUS - DIVERS</b>			
PARKING - STATIONNEMENT		\$ -		BANK CHARGES - FRAIS BANCAIRES		\$ -	
PUBLIC TRANSIT - TRANSPORT EN COMMUN		\$ -		CHILD CARE - SERVICES DE GARDERIE		\$ -	
LEASE - BAIL		\$ -		TOBACCO - TABAC		\$ -	
<b>FOOD - NOURRITURE</b>				ALCOHOL - ALCOOL		\$ -	
GROCERIES - ÉPICERIE		\$ -		PETS - ANIMAUX		\$ -	
LUNCHES - DINERS		\$ -		CHARITY - DONS		\$ -	
RESTAURANTS		\$ -		INSURANCE - ASSURANCE		\$ -	
CORNER STORE - DÉPANNEUR		\$ -		OTHER - AUTRES		\$ -	
OTHER - AUTRES		\$ -		<b>SAVINGS - ÉPARGNES</b>			
<b>SUPPORT - PENSION ALIMENTAIRE</b>				EMERGENCY FUND - FOND D'URGENCE		\$ -	
CHILD - POUR L'ENFANT		\$ -		RRSP'S - REER		\$ -	
SPOUSAL - ÉPOUX(ES)		\$ -		OTHER (Specify) - AUTRES (Détaillez)		\$ -	
<b>SUB-TOTAL - SOUS TOTAL</b>		<b>\$ -</b>		<b>SUB-TOTAL - SOUS TOTAL</b>		<b>\$ -</b>	
<b>C. TOTAL EXPENSES - TOTAL DES DÉPENSES</b>				<b>\$ -</b>			



75







## **SECTION SIX – GUIDE PRATIQUE SUR LES SERVICES ET AVANTAGES D'ACC**

---



## AIDE OFFERTE APRÈS UNE BLESSURE

TITRE/RÉSUMÉ	QUI EST ADMISSIBLE?
<b>PRESTATIONS D'INVALIDITÉ</b>	
<p>Les prestations d'invalidité sont des paiements versés aux personnes qui sont atteintes d'une blessure ou d'une maladie liée au service. Pour recevoir des prestations d'invalidité, vous devez souffrir d'une affection médicale ou d'une invalidité dûment diagnostiquée, et être en mesure de démontrer que l'affection ou l'invalidité est liée à votre service.</p>	<p>Il existe deux types de prestations d'invalidité, à savoir l'<i>indemnité d'invalidité</i> et la <i>pension d'invalidité</i>.</p>
<b>INDEMNITÉ D'INVALIDITÉ</b>	
<p>L'indemnité d'invalidité est un montant forfaitaire non imposable qui est versé selon le mode que vous choisissez :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>i. un paiement forfaitaire;</li> <li>ii. des versements annuels étalés sur un nombre d'années donné;</li> <li>iii. une combinaison des deux.</li> </ul> <p>Le montant maximal de l'indemnité est actuellement de 360 000 \$.</p> <p>Conseil financier – Nous vous incitons à vous entretenir avec un conseiller financier qui vous aidera à déterminer la façon de gérer l'argent que vous recevez en tant qu'indemnité d'invalidité. Nous pouvons verser jusqu'à concurrence de 500 \$ pour couvrir les coûts liés à l'obtention de ces conseils financiers.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membres des FAC</li> <li>• Vétérans des FAC</li> <li>• Survivants et enfants à charge – paiement posthume versé au nom du vétéran</li> </ul>
<b>PENSION D'INVALIDITÉ</b>	
<p>La pension d'invalidité est un paiement mensuel libre d'impôt.</p> <p>Des montants mensuels supplémentaires sont versés si le membre ou le vétéran a des personnes à charge.</p> <p>Consultez le tableau des taux des pensions à <a href="http://www.veterans.gc.ca/pdf/services/disability-pension/Disability-Pension-Rates-2017.pdf">www.veterans.gc.ca/pdf/services/disability-pension/Disability-Pension-Rates-2017.pdf</a>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membres – FAC* ou GRC</li> <li>• Vétérans – service de guerre, FAC* ou GRC</li> <li>• Survivants et enfants à charge – paiement posthume versé au nom du vétéran</li> </ul> <p>* L'admissibilité des membres des FAC s'applique aux demandes présentées avant le 1<sup>er</sup> avril 2006.</p>

**INDEMNITÉ POUR BLESSURE GRAVE**

L'indemnité pour blessure grave est un montant forfaitaire non imposable de 71 831,76 \$ visant à reconnaître et à compenser pour les répercussions immédiates des maladies ou des blessures liées au service dont sont atteints les membres des FAC. Aux fins de l'indemnité pour blessure grave, au moins une des conditions suivantes doit s'appliquer à votre situation :

- Amputation;
- Cécité des deux yeux;
- Paralysie;
- Perte de contrôle des reins, de la vessie ou des intestins;
- Hospitalisation pour des soins de courte durée ou des soins médicaux de réadaptation, et interventions complexes subies pendant au moins 12 semaines;
- Admission aux soins intensifs pendant au moins cinq jours consécutifs;
- Besoin d'aide de la part d'au moins une personne pour l'accomplissement de trois des activités suivantes ou plus : manger, se laver, marcher, aller aux toilettes ou transférer (p. ex. du lit à la chaise) pendant au moins 16 semaines.

- Membres des FAC ou vétérans
  - Compensation pour des blessures ou des maladies survenues le 1<sup>er</sup> avril 2006 ou après, et ayant entraîné immédiatement une déficience grave et une détérioration importante de la qualité de vie.

**ALLOCATION POUR INCIDENCE SUR LA CARRIÈRE**

L'allocation pour incidence sur la carrière (AIC) est une prestation mensuelle imposable, payable à vie. L'allocation vous est versée lorsque vos choix de carrière sont limités en raison d'une blessure ou d'une maladie liée au service.

**SUPPLÉMENT À L'AIC**

Les personnes qui reçoivent l'allocation pour incidence sur la carrière sont également admissibles au supplément à l'allocation pour incidence sur la carrière si elles sont considérées comme ayant une diminution de la capacité de gain (elles sont définies comme « étant incapables d'obtenir au moins les deux tiers du salaire rajusté avant leur libération »).

- Vétéran des FAC

Vous êtes admissible si vous avez une déficience grave et permanente pour laquelle vous avez reçu une indemnité d'invalidité, et si vous avez une demande de services de réadaptation approuvée par ACC.

ALLOCATION D'INCAPACITÉ EXCEPTIONNELLE	
Si vous recevez une pension d'invalidité et êtes atteint d'une incapacité exceptionnelle, vous pouvez être admissible à cette allocation mensuelle non imposable. Le montant de l'allocation est basé sur l'étendue de la douleur et la perte de jouissance de la vie ou sur la diminution de l'espérance de vie.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membres – FAC* ou GRC</li> <li>• Vétérans – service de guerre, FAC* ou GRC</li> </ul> <p>* FAC – uniquement dans le cas des personnes qui reçoivent une pension d'invalidité</p>
ALLOCATION POUR SOINS	
<p>Une allocation pour soins est une aide mensuelle supplémentaire non imposable qui est versée aux personnes qui :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• reçoivent une pension d'invalidité évaluée à au moins 1 % ou une indemnité de prisonnier de guerre;</li> <li>• sont atteintes d'une invalidité totale, que cette invalidité soit liée à leur service militaire ou pas;</li> <li>• ont besoin d'aide pour accomplir les tâches de la vie quotidienne.</li> </ul> <p>Le montant payable est basé sur le niveau de soins dont vous avez besoin pour accomplir vos activités de la vie quotidienne.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membres – FAC* ou GRC</li> <li>• Vétérans – service de guerre, FAC* ou GRC</li> </ul> <p>* FAC – uniquement dans le cas des personnes qui reçoivent une pension d'invalidité</p>
ALLOCATION VESTIMENTAIRE	
Si vous recevez une prestation d'invalidité pour une ou plusieurs affections qui provoquent l'usure et la détérioration de vos vêtements ou si vous devez porter des vêtements de confection spéciale, vous pourriez avoir droit à une allocation vestimentaire mensuelle non imposable.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membres – FAC ou GRC</li> <li>• Vétérans – service de guerre, FAC ou GRC</li> </ul>
ALLOCATION DE RECONNAISSANCE POUR AIDANT	
L'Allocation de reconnaissance pour aidants a été créée afin de mieux reconnaître la contribution des aidants naturels à la santé et au bien-être des vétérans. Un montant non imposable de 1 000 \$ par mois leur sera versé directement. Cette allocation peut être demandée à tout moment après la libération des Forces armées canadiennes, sans échéance.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vétéran des FAC</li> </ul>



## SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

TITRE/RÉSUMÉ	QUI EST ADMISSIBLE?
<b>SERVICES DE RÉADAPTATION</b> <p>Les <u>services de réadaptation</u> vous aideront à améliorer votre santé dans toute la mesure du possible et à faciliter votre réintégration à la vie familiale, sociale et professionnelle.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Réadaptation médicale – Des experts en soins de santé travaillent avec vous pour vous aider à retrouver et à stabiliser votre santé dans toute la mesure du possible.</li> <li>2. Réadaptation psychosociale – Des professionnels de la santé et de la réadaptation vous aident à acquérir des capacités qui favorisent votre autonomie et vous aident à vivre avec votre problème de santé ou invalidité et à vous y adapter. Cela peut comprendre une formation sur les aptitudes de la vie quotidienne, des stratégies de gestion de la douleur et plus encore.</li> </ol>	
<b>PROGRAMME POUR L'AUTONOMIE DES ANCIENS COMBATTANTS</b> <p>Le Programme pour l'autonomie des anciens combattants (PAAC) vous aide à demeurer autonome à domicile et dans votre collectivité. Selon votre situation et vos besoins en matière de santé, vous pourriez avoir droit à de l'aide financière pour obtenir divers services, dont des services d'entretien du terrain, des services d'entretien ménager, des soins personnels, des services de nutrition ainsi que des services de santé et de soutien offerts par un professionnel de la santé.</p>	
<b>SOINS DE LONGUE DURÉE</b> <p>Le processus d'évaluation et de placement aux fins d'admission dans la plupart des établissements de soins de longue durée est géré par les autorités sanitaires provinciales, régionales ou locales.</p> <p>ACC peut payer une partie du coût des soins de longue durée d'un vétéran en fonction des critères suivants : le service militaire, le revenu ou le fait d'avoir besoin de soins en raison d'une invalidité liée au service.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vétéran des FAC</li> </ul>	<p>Vétérans – service de guerre ou FAC – Vous êtes admissible au PAAC si vous répondez à l'un des critères suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vous êtes admissible à une prestation d'invalidité;</li> <li>• Vous êtes admissible à l'allocation d'ancien combattant;</li> <li>• Vous recevez une indemnité de prisonnier de guerre;</li> <li>• Vous êtes un ancien combattant admissible à un lit retenu par contrat (ou à accès prioritaire), mais n'en trouvez aucun.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vétérans – service de guerre, FAC ou GRC</li> </ul>	

## ASSURANCE-SANTÉ COLLECTIVE

Le Programme de soins de santé offre la possibilité d'adhérer à une assurance-santé collective au titre du Régime de soins de santé de la fonction publique. La participation est volontaire.

Note : L'assurance dentaire régulière ne fait pas partie du Régime de soins de santé de la fonction publique.

- Vétéran des FAC libéré après le 1<sup>er</sup> avril 2006 et dont la demande au régime d'Assurance invalidité prolongée de la Financière SISIP (AIP SISIP) ou aux services de réadaptation d'ACC est approuvée
- Survivant d'un membre des FAC décédé après le 1<sup>er</sup> avril 2006 des suites d'une blessure ou maladie liée au servic

## AVANTAGES MÉDICAUX

Un soutien financier est offert aux vétérans admissibles pour au moins l'un des services de soins de santé ou avantages fournis dans le cadre des 14 Programmes de choix suivants :

- |                                  |                                |
|----------------------------------|--------------------------------|
| 1. Aide à la vie quotidienne     | 8. Soins infirmiers            |
| 2. Services d'ambulance          | 9. Inhalothérapie              |
| 3. Services audiologiques (ouïe) | 10. Médicaments sur ordonnance |
| 4. Services dentaires            | 11. Prothèses et orthèses      |
| 5. Services hospitaliers         | 12. Services paramédicaux      |
| 6. Services médicaux             | 13. Équipement spécial         |
| 7. Fournitures médicales         | 14. Soins de la vue (yeux)     |

• Vétéran – service de guerre ou FAC  
Vous êtes admissible aux avantages médicaux si vous profitez de l'un ou l'autre des services suivants :

- la prestation d'invalidité;
- le Programme pour l'autonomie des anciens combattants;
- le Programme de soins de longue durée;
- l'allocation d'ancien combattant.

## RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES AU SUJET DES AVANTAGES MÉDICAUX

### Carte d'identité de santé

Si vous êtes admissible à au moins un des 14 programmes de traitement, vous recevrez une carte d'identité de santé de Croix Bleue Medavie.



## DÉPLACEMENTS À DES FINS MÉDICALES

ACC peut rembourser les frais de déplacement engagés par le vétéran pour recevoir des services ou des avantages médicaux. Les frais de déplacement à des fins médicales incluent notamment les frais de transport, de stationnement, de repas, d'hébergement, de déplacement à l'extérieur de la province et, au besoin, d'un accompagnateur, soit une personne qui vous accompagne si vous vous déplacez pour recevoir un traitement.

## SANTÉ MENTALE ET MIEUX-ÊTRE

TITRE/RÉSUMÉ	QUI EST ADMISSIBLE?
<b>SERVICE D'AIDE</b>	
<p>Les problèmes personnels peuvent nuire à votre qualité de vie. Un professionnel de la santé mentale du Service d'aide peut vous aider à maintenir et à améliorer votre bien-être. Il s'agit d'un service volontaire et confidentiel qui est offert sans aucuns frais.</p> <p>Vous pouvez composer en tout temps le 1-800-268-7708. Les malentendants peuvent composer le 1-800-567-5803 (ATS).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membres des FAC ou de la GRC</li> <li>• Vétérans – service de guerre, FAC ou GRC</li> <li>• Époux, survivants, principaux dispensateurs de soins ou enfants à charge des personnes ci-dessus</li> </ul>
<b>CLINIQUES POUR TRAUMATISMES LIÉS AU STRESS OPÉRATIONNEL (TSO)</b>	
<p>Les cliniques pour TSO sont des établissements externes où vous pouvez subir une évaluation et recevoir un traitement pour votre affection. Elles comprennent des équipes de professionnels de la santé mentale pouvant vous offrir, à vous et à votre famille, du soutien et des soins personnels et spécialisés.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vétérans – service de guerre, FAC ou GRC</li> </ul> <p>Pour recevoir des services dans une clinique pour TSO, vous devez y avoir été aiguillé par un gestionnaire de cas d'ACC.</p>
<b>SOUTIEN PAR LES PAIRS</b>	
<p>Un soutien par les pairs vous est offert dans le cadre du programme de Soutien social – Blessures de stress opérationnel (SSBSO). Si vous souhaitez parler à une personne qui a vécu des expériences semblables, qui comprend votre situation et qui respectera votre besoin en matière confidentialité,</p> <p>Composez le 1-800-883-6094 ou consultez le site <a href="http://www.osiss.ca">www.osiss.ca</a> pour obtenir de plus amples renseignements.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vétérans – FAC ou GRC</li> </ul>
<b>SERVICE DE PASTORALE</b>	
<p>Le Service de pastorale peut vous aider, votre famille et vous, à gérer une situation de fin de vie ou simplement vous offrir un soutien spirituel.</p> <p>Composez le 1-800-504-4156.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membres des FAC ou de la GRC</li> <li>• Vétérans – service de guerre, FAC ou GRC</li> <li>• Époux, survivants, principaux dispensateurs de soins ou enfants à charge des personnes ci-dessus</li> </ul>



## FONDS POUR LE BIEN-ÊTRE DES VÉTÉRANS ET DE LEUR FAMILLE

Le Fonds pour le bien-être des vétérans et de leur famille sert à élaborer des façons novatrices de soutenir les vétérans et leur famille. Le gouvernement fournira un soutien financier aux organisations afin qu'elles mènent des recherches et mettent en œuvre des initiatives et des projets pour remédier aux obstacles que doit affronter la population des vétérans.

Les organisations sans but lucratif, bénévoles et, dans certains cas, à but lucratif peuvent faire une demande. Un montant total de 13,9 millions de dollars sur quatre ans.

- Organismes sans but lucratif
- Organismes à but lucratif

## CENTRE D'EXCELLENCE SUR LE TSPT ET LES ÉTATS DE SANTÉ MENTALE

Le Centre d'excellence sur le TSPT et les états de santé mentale connexes sera responsable de faire des percées en recherche appliquée, d'assurer un transfert des connaissances et d'élaborer des outils pour appuyer les traitements offerts par les fournisseurs de soins d'un océan à l'autre. Le centre mettra beaucoup l'accent sur la création et la diffusion des connaissances et la sensibilisation en ce qui a trait à la prévention des troubles de santé mentale fondée sur des données probantes, notamment le TSPT, ainsi que sur l'évaluation et les besoins en matière de traitements des vétérans et des membres des FAC.

- Vétérans
- Familles

## TRANSITION VERS LA VIE APRÈS LE SERVICE MILITAIRE

TITRE/RÉSUMÉ	QUI EST ADMISSIBLE?
<p><b>ENTREVUE DE TRANSITION</b></p> <p>Les membres libérés des FAC et les membres de la GRC sont tous admissibles à une entrevue de transition. Nous vous recommandons de passer une entrevue de transition au début du processus de libération afin de vous aider, votre famille et vous, à déterminer vos besoins ainsi que les ressources qui vous permettront d'y répondre avant votre libération du service militaire.</p> <p>Les services de transition sont offerts dans : les centres intégrés de soutien du personnel (CISP) (dans la plupart des bases et des escadres); les bureaux de secteur d'ACC (partout au pays).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membres – FAC ou GRC</li> <li>• Vétérans – FAC ou GRC</li> </ul> <p>Communiquez avec ACC afin de fixer une date pour votre entrevue de transition dans un bureau près de chez vous.</p>
<p><b>GESTION DE CAS</b></p> <p>La gestion de cas est un service qu'ACC offre pour aider les vétérans et leur famille qui ont de la difficulté à gérer une transition ou un changement dans leur vie. Tout le monde n'a pas besoin de services de gestion de cas, mais si vous en avez besoin, un gestionnaire de cas pourra vous aider à faire face à vos difficultés. Il collaborera étroitement avec vous (et votre famille) à l'évaluation de vos besoins et vous aidera à établir des objectifs atteignables ainsi qu'un plan axé sur leur atteinte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vétérans – service de guerre, FAC ou GRC</li> <li>• Survivant de l'une ou l'autre des personnes susmentionnées</li> </ul>
<p><b>RÉADAPTATION PROFESSIONNELLE</b></p> <p>Des spécialistes en réadaptation professionnelle vous aideront à transférer vos compétences et vos connaissances afin de vous bâtir une carrière civile enrichissante. Les services de réadaptation professionnelle ou d'assistance professionnelle comprennent :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• de l'aide pour déterminer l'emploi qui vous conviendra;</li> <li>• des services d'aide à la recherche d'emploi (rédaction de curriculum vitae ou préparation à des entrevues);</li> <li>• de l'aide financière pour payer la formation et les coûts qui y sont associés (frais d'inscription et coût des livres).</li> </ul> <p>Les Services de réadaptation professionnelle des vétérans canadiens, fournisseur de services autorisé d'ACC, vous aideront à élaborer votre plan de réadaptation professionnelle.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vétéran des FAC</li> <li>• Époux ou survivant d'un vétéran des FAC, dans certains cas</li> </ul>

## SERVICES DE RÉORIENTATION PROFESSIONNELLE

Le programme des Services de réorientation professionnelle a été remanié afin d'améliorer l'employabilité des membres des Forces armées canadiennes qui ont terminé leur instruction de base, ainsi que des vétérans, survivants, époux et conjoints de fait admissibles. Ainsi, ces personnes auront l'assurance d'avoir les connaissances, les compétences et les capacités nécessaires pour chercher un emploi après le service militaire et d'être plus susceptibles d'obtenir un emploi et d'en tirer satisfaction.

Grâce à ce remaniement, les personnes admissibles pourront accéder plus rapidement aux avantages offerts dans le cadre du programme de STC, et on pourra s'assurer que les services reçus seront pertinents, uniformes et fournis par des conseillers d'orientation professionnelle qualifiés qui comprennent la vie et la culture militaires. Les vétérans et les survivants auront accès à ces services toute leur vie.

Les personnes suivantes sont admissibles aux Services de réorientation professionnelle :

- Militaire ayant terminé son instruction de base
- Vétéran ayant terminé son instruction de base et dont la libération des FAC est entrée en vigueur le 1<sup>er</sup> avril 2006 ou à une date ultérieure
- Vétéran admissible à une allocation de soutien du revenu des Forces canadiennes
- Époux ou conjoint de fait d'un vétéran ayant terminé son instruction de base et dont la libération des FAC est entrée en vigueur le 1<sup>er</sup> avril 2006 ou à une date ultérieure
- Survivant d'un militaire ayant terminé son instruction de base et dont le décès est survenu le 1<sup>er</sup> avril 2006 ou à une date ultérieure
- Survivant d'un vétéran ayant terminé son instruction de base et dont la libération des FAC est entrée en vigueur le 1<sup>er</sup> avril 2006 ou à une date ultérieure
- Survivant admissible à une allocation de soutien du revenu des Forces canadiennes

**CARRIÈRES À LA FONCTION PUBLIQUE FÉDÉRALE**

Les vétérans se voient accorder une préférence lorsqu'ils présentent leur candidature pour un emploi dans la fonction publique fédérale, et ce, pour une période de cinq ans suivant leur date de libération. Pour y être admissible, vous devez avoir été honorablement libéré et avoir servi pendant au moins trois ans dans les FAC (Force régulière, Force de réserve, Service d'administration et d'instruction des organisations de cadets ou Rangers canadiens).

Il existe deux types de priorité :

- Priorité légale – pour ceux qui sont libérés pour des raisons médicales en raison d'une blessure ou d'une maladie liée au service;
- Priorité réglementaire – pour ceux qui sont libérés pour des raisons médicales autres. La priorité réglementaire n'est accordée qu'à la Force régulière, de classe B de la Réserve (>180 jours) et de classe C de la Réserve.

- Vétérans des FAC

**ALLOCATION POUR ÉTUDES ET FORMATION À L'INTENTION DES VÉTÉRANS**

L'Allocation pour études et formation à l'intention des vétérans a été mise sur pied pour aider les vétérans à réaliser leurs objectifs en matière d'éducation et de carrière et, ainsi, améliorer leur bien-être. Suivez les cours dont vous avez besoin pour décrocher l'emploi que vous désirez.

Cette allocation aidera à couvrir les frais de scolarité, les livres et les frais de subsistance découlant des études choisies afin que vous puissiez vous concentrer sur votre avenir.

- Aide financière pour les frais de scolarité, les livres et les frais de subsistance
- Poursuite des études pour accroître les options de carrière
- Jusqu'à 80 000 \$ pour les études et la formation
- Une partie de l'allocation peut être utilisée pour du perfectionnement

- Tous les vétérans libérés honorablement comptant au moins 6 années de service

## PROGRAMME POUR LES FAMILLES DES VÉTÉRANS

Le Programme pour les familles des vétérans est destiné aux membres des FAC en voie de libération pour des raisons médicales, aux vétérans libérés pour des raisons médicales et à leur famille. Il est financé par Anciens Combattants Canada et donne accès aux services et programmes de soutien du Programme des services aux familles des militaires (PSFM) par l'entremise des Centres de ressources pour les familles des militaires (CRFM), de la Ligne d'information pour les familles (LIF) et de ConnexionFAC.ca. Services offerts :

- Aiguillage
- Programmes
- Prise de contact
- Information
- Séances
- Services de garde
- Orientation
- Aide à l'éducation
- Aide à l'emploi

- Membre des FAC en voie de libération pour des raisons médicales
- Vétérans libérés pour des raisons médicales
- Famille

## AVANTAGES FINANCIERS

TITRE/RÉSUMÉ	QUI EST ADMISSIBLE?
<b>ALLOCATION POUR PERTE DE REVENUS</b>	
<p>L'allocation pour perte de revenus est une allocation mensuelle imposable, qui vous garantit un revenu total équivalant à au moins 90 % de la solde militaire brute perçue avant votre libération – ce qui vous assure un revenu avant impôt d'au moins 44 496 \$ par année</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cette allocation est offerte aux vétérans des FAC qui reçoivent des services de réadaptation d'ACC.</li> </ul>
<b>PRESTATION DE RETRAITE SUPPLÉMENTAIRE</b>	
<p>Il s'agit d'un montant forfaitaire imposable versé aux personnes qui ont reçu l'allocation pour perte de revenus pendant une longue période. Cette prestation est versée en raison de faibles cotisations faites à un régime de pension.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vétérans des FAC</li> <li>• Survivant d'un vétéran des FAC</li> </ul>
<b>ALLOCATION DE SÉCURITÉ DU REVENU DE RETRAITE</b>	
<p>L'allocation de sécurité du revenu de retraite (ASRR) est une prestation mensuelle imposable qui vise à ce que le revenu annuel total d'un vétéran ne soit pas inférieur à 70 % des avantages financiers qu'il recevait d'ACC avant l'âge de 65 ans.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vétérans des FAC</li> <li>• Survivant d'un vétéran des FAC</li> </ul>
<b>ALLOCATION DE SOUTIEN DU REVENU DES FORCES CANADIENNES</b>	
<p>L'allocation de soutien du revenu des Forces canadiennes (ASRFC) est une allocation mensuelle non imposable qui vise à aider les personnes à faible revenu. Vous êtes admissible si votre revenu du ménage est faible et si :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vous n'êtes plus admissible à l'allocation pour perte de revenus (APR); ou</li> <li>• vous avez moins de 65 ans et êtes à la recherche d'un emploi rémunérateur convenable (se dit d'un emploi ou d'une carrière qui convient à vos études, à votre formation et à votre expérience).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vétérans des FAC</li> <li>• Survivant d'un vétéran des FAC</li> </ul>
<b>ALLOCATION AUX ANCIENS COMBATTANTS</b>	
<p>L'allocation aux anciens combattants est une prestation de soutien financier mensuelle permettant aux vétérans à faible revenu ou à leurs survivants de subvenir à leurs besoins essentiels. Le montant versé est déterminé en fonction de votre revenu, de votre état matrimonial et de la question à savoir si vous avez des personnes à charge. Le taux de l'allocation aux anciens combattants est rajusté chaque trimestre en fonction de l'indice des prix à la consommation.</p> <p>Si vous êtes admissible à l'allocation aux anciens combattants, vous pourriez bénéficier des services et avantages d'ACC suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fonds de secours;</li> <li>• Soins de longue durée (SLD);</li> <li>• Avantages médicaux;</li> <li>• Aide pour les funérailles et l'inhumation.</li> <li>• Programme pour l'autonomie des anciens combattants;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anciens combattants (Seconde Guerre mondiale ou guerre de Corée)</li> <li>• Vétérans alliés (Seconde Guerre mondiale ou guerre de Corée)</li> </ul>

INDEMNITÉ DE PRISONNIER DE GUERRE	
<p>Il s'agit d'une indemnité mensuelle qui est versée aux anciens combattants qui ont été détenus à titre de prisonniers de guerre, ont tenté d'éviter la capture ou ont échappé à l'ennemi pendant au moins 30 jours. Une indemnité supplémentaire, semblable à celle octroyée dans le cas des pensions d'invalidité, est également versée aux personnes à charge.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anciens combattants de la Seconde Guerre mondiale ou de la guerre de Corée</li> </ul>
INDEMNITÉ DE CAPTIVITÉ	
<p>Il s'agit d'une indemnité de captivité forfaitaire non imposable qui est versée aux membres ou aux vétérans des FAC qui, pendant leur service, ont été détenus par l'ennemi, une puissance opposée, une personne ou un groupe de personnes se livrant à des activités terroristes, ou ont évité la capture par une telle puissance ou se sont enfuis de son emprise.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vétérans des FAC</li> </ul>
CONSEILS FINANCIERS	
<p>Si vous recevez une indemnité forfaitaire équivalant à au moins 5 % du montant maximal de l'indemnité d'invalidité, ACC pourrait assumer, en partie ou en totalité, les coûts liés à l'obtention de conseils financiers, jusqu'à concurrence de 500 \$.</p>	<p>Est admissible à ce service tout bénéficiaire d'au moins un des paiements forfaitaires suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Indemnité pour blessure grave</li> <li>• Indemnité d'invalidité</li> <li>• Indemnité de captivité</li> <li>• Prestation de décès</li> </ul>
FONDS D'URGENCE POUR LES VÉTÉRANS	
<p>Le Fonds d'urgence pour les vétérans fournit un soutien financier d'urgence aux vétérans, à leur famille et à leurs survivants lorsque leur bien-être est menacé par une situation d'urgence ou un événement imprévu. Il s'agit d'un mécanisme de soutien à court terme, offert jusqu'à ce que d'autres dispositions à plus long terme soient prises.</p>	<p>Les personnes suivantes sont admissibles au Fonds d'urgence pour les vétérans :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vétérans</li> <li>• Époux ou conjoint d'un vétéran</li> <li>• Survivant d'un vétéran ou d'un militaire décédé</li> <li>• Orphelin d'un vétéran ou d'un membre des FAC (ou son tuteur légal s'il est âgé de moins de 18 ans)</li> </ul>

## PRESTATIONS POUR LES FAMILLES

TITRE/RÉSUMÉ	QUI EST ADMISSIBLE?
<b>ALLOCATION POUR PERTE DE REVENUS ACCORDÉE AUX SURVIVANTS</b>	
<p>L'allocation pour perte de revenus est une prestation mensuelle imposable. Le montant de l'allocation – avant de tenir compte de tout autre revenu – est calculé en fonction du montant de l'allocation pour perte de revenus qui aurait été versée au vétéran. Le versement de cette allocation se fait de la manière suivante :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 60 % au survivant;</li> <li>• 40 % aux enfants à charge.</li> </ul> <p>Note : Les montants accordés aux enfants à charge sont versés en leur nom au survivant ou au tuteur.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Survivants – époux ou enfants à charge – d'un membre ou d'un vétéran des FAC qui est décédé en raison d'une blessure ou d'une maladie liée au service</li> </ul>
<b>PENSION DE SURVIVANT</b>	
<p>Lorsqu'un bénéficiaire d'une pension d'invalidité décède, le survivant continuera de recevoir (pendant un an), si le bénéficiaire recevait une pension pour une invalidité évaluée à 5 % ou plus, la même pension d'invalidité ou l'indemnité de prisonnier de guerre qui était versée au pensionné. Ce montant comprend toute allocation pour soins ou allocation d'incapacité exceptionnelle que le pensionné recevait au moment de son décès. Après un an, la pension de survivant sera payée automatiquement.</p>	<p>Survivants – époux ou enfants à charge – des :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• membres des FAC*</li> <li>• membres de la GRC</li> <li>• Vétérans – service de guerre, FAC* ou GRC</li> </ul> <p>*L'admissibilité des membres des FAC à la pension d'invalidité s'applique aux demandes présentées avant le 1<sup>er</sup> avril 2006.</p>
<b>PRESTATION DE DÉCÈS</b>	
<p>Cette prestation ne désigne pas une assurance-vie. Lorsque l'on verse une indemnité de décès, on reconnaît plutôt l'incidence du décès d'un militaire en service sur le fonctionnement de sa famille immédiate, notamment en ce qui a trait à la perte permanente des conseils, des soins et de la compagnie qui en découlent. Elle est payée en plus des prestations de décès liées à la pension versée habituellement en vertu du Régime de pensions du Canada et de la <i>Loi sur la pension de retraite des Forces canadiennes</i>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Survivants – époux ou enfants à charge – d'un membre des FAC mort des suites d'une blessure ou d'une maladie liée au service dans les 30 jours suivant le début de ce dernier</li> </ul>
<b>AIDE À L'ÉDUCATION POUR LES ENFANTS</b>	
<p>Il s'agit d'une aide financière mensuelle accordée aux enfants de vétérans qui sont aux études, y compris une aide pour payer les dépenses connexes, dont les frais de scolarité, pendant une période maximale de quatre ans ou de 36 mois d'études, la plus courte de ces périodes étant retenue.</p>	<p>Enfant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• d'un membre des FAC décédé au cours du service militaire ou</li> <li>• d'un vétéran qui recevait une prestation d'invalidité évaluée à 48 % ou plus au moment de son décès</li> </ul>



## ASSISTANCE PROFESSIONNELLE

L'assistance professionnelle peut comprendre :

- de l'aide pour déterminer l'emploi qui vous conviendra;
- des services d'aide à la recherche d'emploi (rédaction de curriculum vitae ou préparation à des entrevues);
- de l'aide financière pour payer la formation et les coûts qui y sont associés (frais d'inscription et coût des livres).

Peuvent y avoir recours :

- l'époux ou le conjoint de fait d'un vétéran des FAC admissible aux services de réadaptation professionnelle, mais incapable de s'en prévaloir en raison de son état de santé;

ou

- le survivant d'un vétéran des FAC dont le décès est attribuable au service.

## PAAC POUR LES SURVIVANTS OU LES DISPENSATEURS DE SOINS

Le Programme pour l'autonomie des anciens combattants (PAAC) aide les personnes à demeurer indépendantes et autonomes à domicile et dans leur collectivité. Selon votre situation et vos besoins en matière de santé, vous pourriez avoir droit à une aide financière pour obtenir des services d'entretien du terrain ou d'entretien ménager.

Vous pourriez être admissible si :

- vous avez été le principal dispensateur de soins d'un vétéran admissible;

ou

- vous êtes un survivant touchant un faible revenu ou un survivant handicapé d'un vétéran admissible.

## AIDE POUR LES FRAIS DE FUNÉRAILLES ET D'INHUMATION

Le Programme de funérailles et d'inhumation vise à assurer des funérailles et une inhumation empreintes de dignité aux vétérans admissibles. Il est administré au nom d'ACC par le Fonds du Souvenir, un organisme à but non lucratif.

La succession d'un vétéran peut recevoir cette compensation de deux façons différentes :

- Admissibilité de plein droit – lorsque le décès du vétéran est attribuable à un état de santé en lien avec son service militaire

ou

- Admissibilité liée à l'évaluation des ressources – lorsque le vétéran décédé touchait un faible revenu

## ENTRETIEN DES STÈLES FUNÉRAIRES

ACC est responsable de l'entretien de toutes les sépultures et stèles funéraires qui ont été installées et fournies par le gouvernement du Canada. Si vous êtes au courant de sépultures de vétérans non identifiées ou de pierres tombales militaires qui nécessitent des travaux de réparation, ou si vous avez besoin de plus amples renseignements au sujet des sépultures de vétérans, veuillez communiquer avec Maintien des cimetières.

Communiquez avec Maintien des cimetières par courriel à

- [cm-mc@vac-acc.gc.ca](mailto:cm-mc@vac-acc.gc.ca)

ou par téléphone au

- 902-626-2440

[illegible]



## SECTION SEPT — LES MOTS DE LA TRANSITION

---



## LES MOTS DE LA TRANSITION

### ANCIENS COMBATTANTS CANADA

Le mandat d'Anciens Combattants Canada (ACC) découle de lois et règlements, notamment de la *Loi sur le ministère des Anciens combattants*, qui attribue au ministre des Anciens Combattants les responsabilités relatives « [...] aux soins, au traitement ou à la réinsertion dans la vie civile de personnes ayant servi soit dans les Forces canadiennes ou dans la marine marchande du Canada, soit dans la marine, la marine marchande, l'armée de terre ou l'aviation de Sa Majesté, de personnes qui ont pris part, d'une autre manière, à des activités reliées à la guerre, et de personnes désignées [et] aux soins de leurs survivants ou des personnes à leur charge. »

Le Ministère s'acquitte de ses responsabilités grâce à divers programmes, notamment ceux des pensions d'invalidité, des allocations aux vétérans, des services de représentation et de conseils juridiques, des soins médicaux et de la commémoration. Ces programmes fournissent une indemnisation pour les préjudices résultant d'invalidités et la perte de revenus, des services sociaux et de santé innovateurs, de l'aide juridique professionnelle ainsi que la reconnaissance des réalisations et des sacrifices consentis par les Canadiens et les Canadiennes pendant les périodes de guerre et de conflit.

*Anciens Combattants Canada*

[www.veterans.gc.ca/fra/about-us/mandate](http://www.veterans.gc.ca/fra/about-us/mandate)

### BLESSURE

Le terme « blessure » désigne toute lésion corporelle. Il s'agit d'un terme général qui englobe les blessures causées par un accident, une chute, un coup, une arme, etc. Les blessures visibles sont souvent évidentes et identifiables, car on les voit sur le corps. Les blessures invisibles, comme une blessure liée au stress opérationnel, sont quant à elles difficiles à déceler.

### CENTRE DE RESSOURCES POUR LES FAMILLES DES MILITAIRES

Les centres de ressources pour les familles des militaires apportent un soutien à toutes les familles des membres des FAC, y compris celles dont un être cher a été blessé ou devient malade pendant le service militaire. Voici les services offerts :

- du soutien pour les enfants, les parents et les conjoints d'un militaire malade ou blessé;
- des logements d'urgence pour le militaire malade ou blessé et sa famille;
- de l'aide continue pendant la durée du programme ou du service;
- de l'aide afin de développer des stratégies d'adaptation positives;
- des groupes et réseaux de soutien par les pairs;
- de l'orientation vers des services en santé mentale;
- l'accès à des programmes communautaires d'éducation et de prévention;
- du soutien et une prise de contact.

*Centres de ressources pour les familles des militaires*

[www.ConnexionFAC.ca](http://www.ConnexionFAC.ca)

## CONJOINT

Personne unie à une autre par le mariage ou par l'union civile, ou en l'absence d'une telle union, qui vit maritalement avec celle-ci. Ce terme est utilisé au masculin pour alléger le texte; il peut désigner une personne de n'importe quel sexe.

## CONNEXIONFAC.CA

Ce site Web fournit des renseignements pertinents pour les militaires, les vétérans et leur famille à l'échelle nationale et des bases et escadres. Il est géré par les Services de bien-être et moral des Forces canadiennes de concert avec les Programmes de soutien du personnel, les Services aux familles des militaires et les Centres de ressources pour les familles des militaires.

## COORDONNATEUR DU PROGRAMME POUR LES FAMILLES DES VÉTÉRANS

Spécialiste des services d'information et d'aiguillage destinés aux militaires en voie de libération pour des raisons médicales, aux vétérans libérés pour des raisons médicales et à leur famille dans le CRFM.

## DÉFICIENCE GRAVE ET PERMANENTE

Cette expression s'applique au vétéran qui requiert une supervision constante, qui a une déficience grave et permanente de sa mobilité ou de son autonomie en matière de soins personnels et qui a des affections comme une amputation ou une perte complète et permanente de la vision, de l'ouïe ou de la parole, ou d'un trouble psychiatrique.

*Anciens Combattants Canada*

[www.veterans.gc.ca/fra/services/transition/rehabilitation/career-impact-allowance](http://www.veterans.gc.ca/fra/services/transition/rehabilitation/career-impact-allowance)

## ENFANT À CHARGE

Le terme « enfant à charge » désigne l'enfant biologique, adopté ou en tutelle du militaire ou de son conjoint ou conjoint de fait, si l'enfant en question réside avec le militaire au lieu d'affectation actuel de ce dernier ou à son lieu d'affectation précédant au Canada pendant au moins huit mois au cours d'une période de douze mois et qui :

1. est âgé de moins de 21 ans, réside avec le militaire au poste et n'est pas marié ou ne vit pas en union de fait; ou
2. est âgé de 21 ans ou plus et est à la charge du militaire en raison d'une déficience mentale ou physique.

*Forces armées canadiennes*

[www.forces.gc.ca/fr/a-propos-politiques-normes-avantages/ch-10-directives-service-militaire-etranger.page](http://www.forces.gc.ca/fr/a-propos-politiques-normes-avantages/ch-10-directives-service-militaire-etranger.page)

## EN TRANSITION

Le processus de transition d'un membre des Forces armées canadiennes se déroule à partir du moment où il reçoit son message de libération jusqu'à son admission aux programmes et services d'Anciens Combattants Canada.



## HANDICAP

L'expression « à cause d'un handicap » doit s'interpréter comme tout motif de l'existence présumée ou réelle, actuelle ou antérieure, d'un handicap. L'alinéa 10(1)a) du Code des droits de la personne de l'Ontario définit le terme « handicap » comme suit :

1. tout degré d'incapacité physique, d'infirmité, de malformation ou de défigurement dû à une lésion corporelle, une anomalie congénitale ou une maladie, et, notamment, le diabète sucré, l'épilepsie, un traumatisme crânien, tout degré de paralysie, une amputation, l'incoordination motrice, la cécité ou une déficience visuelle, la surdité ou une déficience auditive, la mutité ou un trouble de la parole, ou la nécessité de recourir à un chien-guide ou à un autre animal, à un fauteuil roulant ou à un autre appareil ou dispositif correctif;
2. un état d'affaiblissement mental ou une déficience intellectuelle;
3. une difficulté d'apprentissage ou un dysfonctionnement d'un ou de plusieurs des processus de la compréhension ou de l'utilisation de symboles ou de la langue parlée;
4. un trouble mental;
5. une lésion ou une invalidité pour laquelle des prestations ont été demandées ou reçues dans le cadre du régime d'assurance créé aux termes de la Loi de 1997 sur la sécurité professionnelle et l'assurance contre les accidents du travail.

Le terme « handicap » doit être interprété dans un sens large. Il comprend à la fois des états présents et passés, ainsi qu'un élément subjectif, soit, notamment, un état basé sur la perception d'un handicap.

[www.ohrc.on.ca/fr/politique-sur-le-capacitisme-et-la-discrimination-fond%C3%A9e-sur-le-handicap/2-qu%E2%80%99entend-par-handicap](http://www.ohrc.on.ca/fr/politique-sur-le-capacitisme-et-la-discrimination-fond%C3%A9e-sur-le-handicap/2-qu%E2%80%99entend-par-handicap)

*Services aux familles des militaires*

[www.ConnexionFAC.ca/National/About-Us/Military-Family-Services.aspx](http://www.ConnexionFAC.ca/National/About-Us/Military-Family-Services.aspx)

## INCAPACITÉ TOTALE ET PERMANENTE

Cette expression s'applique au vétéran dont le problème de santé ou la déficience n'a aucune chance de s'améliorer et de lui faire retrouver sa capacité d'occuper un emploi convenable et rémunérateur.

*Anciens Combattants Canada*

[www.veterans.gc.ca/fra/services/transition/rehabilitation/career-impact-allowance](http://www.veterans.gc.ca/fra/services/transition/rehabilitation/career-impact-allowance)

## LIBÉRATION 3B

Au sein des Forces armées canadiennes, le motif de libération 3B s'applique aux militaires libérés en raison d'une maladie ou d'une blessure et qui sont en cours de transition vers la vie après le service militaire. Quitter les FAC peut être difficile, et ce l'est encore plus lorsque la libération est entraînée par un problème de santé. Comme il est impossible de déterminer le temps nécessaire à la guérison, la durée de chaque étape de la libération varie d'une personne à une autre.

[www.ConnexionFAC.ca/PFV](http://www.ConnexionFAC.ca/PFV)

## **LIBÉRATION POUR DES RAISONS MÉDICALES : LES TROIS PHASES**

### **EN VOIE DE LIBÉRATION POUR DES RAISONS MÉDICALES**

#### **PHASE UN :**

Période entre la blessure ou le diagnostic de la maladie et la décision du Directeur – Administration (Carrières militaires) de libérer le militaire pour des raisons médicales.

#### **PHASE DEUX :**

Période entre la réception de la libération pour raisons médicales et la date d'entrée en vigueur de la libération.

### **LIBÉRÉ POUR DES RAISONS MÉDICALES**

#### **PHASE TROIS :**

Période d'environ deux ans suivant la date de la libération.

*Ombudsman des vétérans*

[www.ombudsman-veterans.gc.ca/fra/video/phases-transition-liberation-medical](http://www.ombudsman-veterans.gc.ca/fra/video/phases-transition-liberation-medical)

### **MATRICE DES RISQUES**

Le processus de transition d'un membre des Forces armées canadiennes se déroule à partir du moment où il reçoit son message de libération jusqu'à son intégration avec Anciens Combattants Canada.

*Forces armées canadiennes*

[www.forces.gc.ca/fr/a-propos-politiques-normes-medicales-occupations/fac-matrice-risques-medicaux.page](http://www.forces.gc.ca/fr/a-propos-politiques-normes-medicales-occupations/fac-matrice-risques-medicaux.page)

### **PREMIER RÉPONDANT**

Le premier répondant est un premier intervenant qui, en raison de sa formation, est habilité à donner les premiers soins d'urgence aux victimes blessées ou malades sur un lieu d'incident. Comme il est impossible de déterminer le temps nécessaire à la guérison, la durée de chaque étape de la libération varie d'une personne à une autre. (Wikipedia)

### **PRINCIPAL AIDANT/DISPENSATEUR DE SOINS D'UN VÉTÉRAN OU D'UN CIVIL ADMISSIBLE**

Le principal aidant/dispensateur de soins désigne la personne adulte qui vit avec le vétérán, et :

- est la personne principalement responsable d'en prendre soin;
- ne reçoit pas de salaire pour le faire;
- vit aux dépens du vétérán ou a vécu à ses dépens pendant une période ininterrompue d'au moins un an avant le décès du vétérán ou son transfert vers un établissement de soins de longue durée.

En tant que principal aidant/dispensateur de soins, vous pourriez recevoir à vie l'aide financière que le vétérán dont vous preniez soin recevait pour les services d'entretien du terrain et d'entretien ménager. Cependant, vous devez :

- avoir besoin de ces services pour des raisons de santé;



- n'avoir personne d'autre à la maison en mesure d'effectuer les tâches en question;
- n'avoir accès à aucun de ces services dans le cadre d'un régime d'assurance privé ou d'un programme provincial ou communautaire.

*Anciens Combattants Canada*

[www.veterans.gc.ca/fra/services/health/veterans-independence-program/apply/primary-caregiver](http://www.veterans.gc.ca/fra/services/health/veterans-independence-program/apply/primary-caregiver)

## **PROGRAMME POUR LES FAMILLES DES VÉTÉRANS**

Le Programme pour les familles des vétérans offre des programmes et des services de soutien aux militaires en voie de libération pour des raisons médicales et aux vétérans libérés pour des raisons médicales le 1<sup>er</sup> avril 2018 ou après, ainsi qu'aux membres de leur famille pour faciliter leur transition vers la vie après le service militaire. Il leur donne également accès aux programmes et services du Programme des services aux familles des militaires, y compris à la Ligne d'information pour les familles, à ConnexionFAC.ca et aux Centres de ressources pour les familles des militaires.

## **PROGRAMME DES SERVICES AUX FAMILLES DES MILITAIRES**

Le Programme des services aux familles des militaires (PSFM) a été créé pour répondre aux besoins exprimés par les familles des militaires en raison des défis uniques liés au mode de vie militaire. Le document Paramètres de pratique donne un aperçu des éléments de la prestation des services et des programmes du PSFM, lequel se veut diversifié et flexible pour appuyer les familles des militaires au quotidien comme dans les situations de crise et de grand stress.

*Programme des services aux familles des militaires*

[www.ConnexionFAC.ca/Nationale/A-PROPOS/Services-aux-familles-des-militaires/Le-Programme-des-services-aux-familles-des-militai.aspx](http://www.ConnexionFAC.ca/Nationale/A-PROPOS/Services-aux-familles-des-militaires/Le-Programme-des-services-aux-familles-des-militai.aspx)

## **RÉSILIENCE**

La résilience désigne la capacité d'une famille à réagir avec positivisme à un obstacle et à ressortir de cette situation plus forte, mieux outillée et plus confiante.

## **SERVICE DE PRÉPARATION À UNE SECONDE CARRIÈRE**

Les militaires et leur famille sont invités à participer à un séminaire du Service de préparation à une seconde carrière (SPSC). Il s'agit d'une séance d'information générale de deux jours conçue pour leur fournir un aperçu des divers services, procédures et prestations relatifs au processus de transition de la vie militaire vers la vie après le service militaire. Ce séminaire est pertinent pour tous les militaires qui se préparent à la libération, peu importe la raison.

Les FAC offrent également un séminaire d'information médicale aux militaires, à leur conjoint et à leur famille. Cette activité d'une journée porte notamment sur les services de soutien médicaux et d'autres enjeux liés à la santé. Les militaires libérés pour des raisons médicales, les militaires qui font partie d'une catégorie médicale temporaire ou permanente et les officiers supérieurs qui aimeraient en apprendre davantage au sujet des procédures et des initiatives liées au soutien médical sont tous invités à y prendre part.

*Service de préparation à une seconde carrière*

[www.forces.gc.ca/fr/a-propos-politiques-normes-directives-ordonnances-administratives-defense-5000/5031-4.page](http://www.forces.gc.ca/fr/a-propos-politiques-normes-directives-ordonnances-administratives-defense-5000/5031-4.page)

## **SERVICES DE TRANSITION**

Les Services de transition des Forces armées canadiennes regroupent une gamme de programmes et services pour les membres des FAC en transition, y compris certains programmes offerts exclusivement aux militaires libérés pour des raisons médicales. En voici quelques-uns : le Service de préparation à une seconde carrière, les ateliers de réorientation professionnelle de La Compagnie Canada, le Programme de réadaptation professionnelle à l'intention des militaires en activité de service et la priorité de nomination dans la fonction publique fédérale pour les militaires admissibles des FAC libérés pour les motifs 3(a) ou 3(b).

La gestion des programmes et des politiques d'aide à la transition relève du Directeur – Gestion du soutien aux blessés.

*Services de transition des Forces armées canadiennes*

[www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/services/guide/dgestsb/services-transition.html](http://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/services/guide/dgestsb/services-transition.html)

## **SOUTIEN SOCIAL; BLESSURES DE STRESS OPÉRATIONNEL**

Soutien social; blessures de stress opérationnel (SSBSO) est l'organisme de soutien par les pairs mis sur pied pour aider les militaires, les vétérans et leur famille à mieux vivre avec une blessure liée au stress opérationnel (BSO). Il est offert par le ministère de la Défense nationale (MDN) en partenariat avec Anciens Combattants Canada (ACC). SSBSO vise à faire en sorte que dès qu'un militaire entre dans le réseau de soutien par les pairs, il puisse tirer le maximum des programmes et des services destinés à favoriser son rétablissement. Les efforts pour faire tomber les préjugés et offrir du soutien social ont encouragé beaucoup de militaires, de vétérans et de membres de leur famille à aller chercher l'aide dont ils avaient besoin. Les programmes de SSBSO sont une composante essentielle et non clinique qui complète les services en santé mentale du MDN et d'ACC. La plupart des coordonnateurs du soutien par les pairs sont généralement d'anciens militaires ou des membres de familles de vétérans ou de militaires qui ont eu une expérience personnelle de la vie avec une BSO et des répercussions qui en découlent.

*Soutien social; blessures de stress opérationnel*

[www.osisss.ca](http://www.osisss.ca)

## **SURVIVANT**

Un survivant est une personne qui, au moment du décès du militaire ou vétéran, était son époux ou son conjoint de fait. Le terme « survivant » ne comprend pas les époux séparés, les ex-époux (divorcés) survivants et les ex-conjoints de fait survivants.

*Anciens Combattants Canada*

[www.veterans.gc.ca/fra/about-us/policy/document/1482#anchor42471](http://www.veterans.gc.ca/fra/about-us/policy/document/1482#anchor42471)

## TRANSITION

Le fait de passer d'un état à un autre. Pour les besoins du Programme pour les familles des vétérans, ce terme désigne le passage de la vie militaire où une personne est employée par le ministère de la Défense nationale à la vie civile.

## TROUBLE DE STRESS POST-TRAUMATIQUE

Le trouble de stress post-traumatique (TSPT) est un trouble psychiatrique qu'on pourrait décrire comme étant une réaction extrême à l'exposition à un traumatisme.

Le TPST peut survenir à la suite d'une exposition directe ou indirecte à la mort, à une menace de mort, à une blessure grave ou à de la violence sexuelle. L'exposition directe survient lorsqu'un individu vit un ou plusieurs événements traumatiques ou qu'il est témoin de tels événements qui sont vécus par d'autres personnes. L'exposition indirecte survient quant à elle lorsqu'un individu apprend qu'un événement traumatique a touché des proches ou lorsqu'il est exposé aux détails d'un tel événement dans le cadre de son travail, comme un policier. Les expériences traumatiques peuvent être vécues lors de catastrophes naturelles, de crimes, d'accidents, de guerres ou de conflits, ou encore lors d'autres événements constituant une menace à la sécurité ou à la vie.

Le trouble se caractérise par une variété de symptômes qu'on peut généralement regrouper en quatre catégories :

- réviviscence (cauchemars, flashbacks et autres formes de détresse psychologique intense et prolongée);
- évitement (évitement des souvenirs, pensées et sentiments douloureux et des éléments externes qui rappellent à la personne l'événement traumatisant);
- cognition et humeur négatives (sentiment de blâme persistant et déformé envers soi-même ou envers les autres, éloignement par rapport aux autres ou baisse d'intérêt marquée envers les activités, et/ou incapacité de se souvenir des éléments clés de l'événement);
- état d'alerte (hypervigilance, comportement téméraire ou autodestructeur, irritabilité ou accès de colère et troubles du sommeil).

*Forces armées canadiennes*

[www.forces.gc.ca/fr/nouvelles/article.page?doc=le-trouble-de-stress-post-traumatique/hjlbrhp4](http://www.forces.gc.ca/fr/nouvelles/article.page?doc=le-trouble-de-stress-post-traumatique/hjlbrhp4)

## VÉTÉRAN

Selon Anciens Combattants Canada, ce terme désigne tout ancien membre des Forces armées canadiennes libéré avec mention honorable qui a réussi son entraînement de base. Il englobe :

- les vétérans des Forces armées et de la marine marchande ayant servi pendant la Première Guerre mondiale, la Seconde Guerre mondiale ou la guerre de Corée;
- des anciens et, dans certains cas, d'actuels membres des Forces armées canadiennes, y compris ceux qui ont servi dans une zone de service spécial et au cours d'opérations de maintien de la paix;
- les vétérans alliés qui habitaient au Canada avant les périodes de guerre.

*Anciens Combattants Canada*

[www.veterans.gc.ca/fra/about-us/mandate#definition](http://www.veterans.gc.ca/fra/about-us/mandate#definition)

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





## SECTION HUIT — ACRONYMES

---



## LISTE D'ACRONYMES

La liste d'acronymes ci-dessous est tirée du Guide sur les prestations, les programmes et les services à l'intention des membres actifs et retraités des Forces armées canadiennes et de leur famille, préparé par le Directeur – Gestion du soutien aux blessés. Ces acronymes sont utilisés couramment dans le cadre de la transition vers la vie après le service militaire et bon nombre figurent dans le Journal des familles des vétérans.

**ABA** – Analyse des besoins en assurance  
**ACC** – Anciens Combattants Canada  
**ACD** – Académie canadienne de la Défense  
**ACFT** – Assurance collective facultative temporaire  
**AD** – Assistant désigné (anciennement **OD** – Officier désigné)  
**AIP** – Assurance invalidité prolongée  
**AML** – Assurance pour membres libérés  
**ANRF** – Association nationale des retraités fédéraux  
**ARC** – Agence du revenu du Canada  
**AVPC** – Assurance vie des personnes à charge  
**BCAT** – Bureau canadien d'agrément de la technologie  
**BNP** – Biens non publics  
**BRPL** – Bureau de rémunération du personnel libéré  
**BSO** – Blessure de stress opérationnel  
**CAL** – Couverture après la libération  
**CAT** – Commission des accidents du travail  
**CATP** – Catégorie permanente  
**CATT** – Catégorie temporaire  
**CCEI** – Cours de commandants d'équipe interarmées  
**CCPM** – Commandant du Commandement du personnel militaire  
**CE** – Commission d'enquête  
**CEMD** – Chef d'état-major de la défense  
**CFP** – Commission de la fonction publique  
**CFSP** – Centre de formation pour le soutien de la paix  
**CISP** – Centre intégré de soutien du personnel  
**CMDT** – Commandant  
**COTAT** – Cours sur les opérations et la tactique de l'armée de terre  
**CPR** – Catégorie de prime de rendement  
**CRFM** – Centre de ressources pour les familles des militaires  
**CSS** – Congé sans solde  
**CTAP** – Career Transition Assistance Programs  
**D GEST SB** – Directeur - Gestion du soutien aux blessés  
**D POL SAN** – Directeur – Politique de santé  
**DACM** – Directeur – Administration (Carrières militaires)  
**DGRAS** – Directeur général – Rémunération et avantages sociaux  
**DGS SAN** – Directeur général – Services de santé  
**DOAD** – Directives et ordonnances administratives de la défense

**DPPS** – Directeur - Pensions et programmes sociaux  
**DRAS** – Directives sur la rémunération et les avantages sociaux  
**DSPFC** – Directeur – Services de pension des Forces canadiennes  
**DTL** – Décompression dans un tiers lieu ONU - Organisation des Nations Unies  
**DTSC** – Directeur – Traitement des soldes et des comptes  
**EA/CERM** – Examen administratif – Contraintes à l'emploi pour raisons médicales  
**EDSC** – Emploi et Développement social Canada (anciennement **RHDCC** – Ressources humaines et Développement des compétences Canada)  
**ESPOIR** – Empathie, Soutien par les Pairs, Offrons une Invitation au Réconfort  
**ESPT** – État de stress post-traumatique (également **TSPT** – Trouble de stress post-traumatique)  
**FAC** – Forces armées canadiennes.  
**FERR** – Fonds enregistré de revenu de retraite  
**FMSS** – Force mentale et sensibilisation au suicide  
**FS** – Fonds du Souvenir  
**GM/B** – Gravement malade ou grièvement blessé  
**GMC** – Gérer les moments de colère  
**GRC** – Gendarmerie royale du Canada  
**IPBM** – Force de réserve – Indemnité en période de blessure ou de maladie  
**IPC** – Indice des prix à la consommation  
**IPIO** – Indemnité – perte d'indemnités opérationnelles  
**LEFP** – Loi sur l'emploi dans la fonction publique  
**LEPND** – Liste des effectifs du personnel non disponible  
**LERT** – Limitations d'emploi pour le retour au travail  
**LIAE** – Loi sur l'indemnisation des agents de l'État  
**LIBÉRATION 3B** – Libération des Forces armées canadiennes pour des raisons médicales  
**LIF** – Ligne d'information pour les familles  
**LMRIMVFC** – Loi sur les mesures de réinsertion et d'indemnisation des militaires et vétérans des Forces canadiennes  
**LP** – Loi sur les pensions  
**LPRFC** – Loi sur la pension de retraite des Forces canadiennes  
**LRC** – Légion royale canadienne  
**LSADP** – Loi sur la saisie-arrêt et la distraction de pensions  
**MA** – Mutilation accidentelle  
**MBR** – Membre  
**MDN** – Ministère de la Défense nationale  
**MGAP** – Maximum des gains annuels ouvrant droit à pension  
**MM** – Médecin militaire  
**NCAC** – Nouvelle Charte des anciens combattants  
**OAFC** – Ordonnances administratives des Forces canadiennes  
**OD** – Officier désigné (désormais **AD** – Assistant désigné)  
**OEPG** – Opération Entrepreneur du prince de Galles  
**OLF** – Officier de liaison avec les familles  
**OP** – Opération  
**ORFC** – Ordonnances et règlements royaux applicables aux Forces canadiennes  
**OSP** – Officier de sélection du personnel  
**OSS** – Opération de service spécial





**PAAC** – Programme pour l'autonomie des anciens combattants  
**PAFMFC** – Programme d'accréditation de la formation militaire à des fins civiles  
**PAI** – Plan d'apprentissage individuel  
**PAMFC** – Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes  
**PAT** – Programme d'aide à la transition de carrière  
**POC** – Point de contact  
**PPC** – Programme de perfectionnement des compétences  
**PPP** – Plus proche parent  
**PRIFC** – Programme de réinstallation intégrée des Forces canadiennes  
**PRP** – Programme de réadaptation professionnelle  
**PRPMAS** – Programme de réadaptation professionnelle à l'intention des militaires en activité de service  
**PRS** – Prestation du revenu aux survivants  
**PRS** – Prestations de retraite supplémentaires  
**PRTFC** – Programme de retour au travail des Forces canadiennes  
**PSD** – Prestation supplémentaire de décès  
**PSFM** – Programme des services aux familles des militaires  
**PSP** – Programmes de soutien du personnel  
**PVVC** – Parcours vers la vie civile  
**QG** – Quartier général  
**QG UISP** – Quartier général de l'Unité interarmées de soutien du personnel  
**QGDN** – Quartier général de la Défense nationale  
**QMB** – Qualification militaire de base  
**QMB(O)** – Qualification militaire de base des officiers  
**RAIC** – Régime d'assurance invalidité pour les conjoints  
**RAMA** – Régime d'assurance mutilation accidentelle  
**RAOG** – Régime d'assurance des officiers généraux  
**RATR** – Régime d'assurance temporaire de la réserve  
**RCERFC** – Régime collectif d'épargne-retraite des Forces canadiennes  
**REER** – Régime enregistré d'épargne-retraite  
**REFP** – Règlement sur l'emploi dans la fonction publique  
**RET** – Retraité  
**RFS** – Remboursement des frais de scolarité  
**RHDCC** – Ressources humaines et Développement des compétences Canada (désormais **EDSC** – Emploi et Développement social Canada)  
**RP** – Réorientation professionnelle  
**RPC** – Régime de pensions du Canada  
**RRQ** – Régime de rentes du Québec  
**RSB** – Réseau des soldats blessés  
**RSDP** – Régime de services dentaires pour les pensionnés  
**RSDPC** – Régimes de soins dentaires à l'intention des personnes à charge  
**RSDR** ou **RSDIR** – Régime de soins dentaires à l'intention des réservistes  
**RSSFP** – Régime de soins de santé de la fonction publique  
**RT** – Programme de retour au travail  
**RVPM** – En route vers la préparation mentale  
**SAE** – Service d'aide aux employés  
**SBMFC** – Services de bien-être et moral des Forces canadiennes

**SERT** – Système électronique de renseignements par téléphone  
**SFC** – Station des Forces canadiennes  
**SISIP** – Financière SISIP  
**SP** – Services de pastorale  
**SPSC** – Service de préparation à une seconde carrière  
**SRFC** – Soutien du revenu des Forces canadiennes  
**SRP** – Services de réorientation professionnelle  
**SRPVC** – Services de réadaptation professionnelle pour les vétérans canadiens  
**SS** – Service spécial  
**SSBSO** – Soutien social; blessures de stress opérationnel  
**SSFC** – Services de santé des Forces canadiennes  
**TAC** – Tribunal des anciens combattants (révision et appel)  
**TGM/B** – Très gravement malade/blessé très grièvement  
**TSPT** – Trouble de stress post-traumatique (également **ESPT** – État de stress post-traumatique)  
**UISP** – Unité interarmées de soutien du personnel  
**UNMO** – Observateur militaire des Nations Unies  
**USFC** – Unité de soutien des Forces canadiennes  
**USP** – Unité de soutien du personnel  
**USS** – Unité de soutien de secteur  
**ZSS** – Zone de service spécial

111