

**TRANSITION
GROUP**

PAST · PRESENT · FUTURE



**GROUPE DE
TRANSITION**

PASSÉ · PRÉSENT · FUTUR



Ma transition 101

Planifier mon bien-être

Manuel du participant



**TRANSITION
GROUP**
PAST · PRESENT · FUTURE

**GROUPE DE
TRANSITION**
PASSE · PRÉSENT · FUTUR

Cette page est intentionnellement blanche.



Contents

À propos de cet atelier.....	5
Objectifs d'apprentissage	6
Onglet 1 : Travail préparatoire	7
Questions à considérer.....	8
Plan d'action.....	11
Onglet 2 : Scénarios.....	13
Scénario 1 : la situation d'Ivan	14
Scénario 2 : la situation de Réjean	15
Scénario 3 : la situation de Florence.....	16
Onglet 3 : Notes de l'atelier	17
Onglet 4 : Ressources	18
Liste des ressources.....	19



**TRANSITION
GROUP**
PAST · PRESENT · FUTURE

**GROUPE DE
TRANSITION**
PASSE · PRÉSENT · FUTUR

Cette page est intentionnellement blanche



À propos de cet atelier

Ce manuel du participant a été conçu pour compléter l'atelier Planifier mon bien-être. Il comprend les résultats d'apprentissage, le travail préalable à la formation, les activités et une liste de ressources pour cette session. Votre formateur en transition se référera à ce manuel ; veuillez l'avoir à portée de main pendant l'atelier.

L'objectif de cet atelier est de vous fournir des connaissances, des outils et des ressources supplémentaires pour vous aider à établir vos objectifs et actions pour votre plan de transition dans plusieurs domaines de bien-être.

Vous participerez à une combinaison de courtes conférences interactives, de discussions de groupe et d'activités pour mieux comprendre comment ces domaines de bien-être s'appliquent à votre transition.

Le programme d'apprentissage en ligne à rythme libre *Ma transition 101* est un élément préalable à cet atelier. En complétant *Ma transition 101*, vous serez mieux préparé à tirer le maximum de l'atelier *Planifier mes finances*. D'autres éléments sont inclus dans la suite de formation *Ma transition 101* :

Bien-être psychologique (apprentissage autonome en ligne)

Unité d'apprentissage en ligne à rythme libre qui se concentre sur votre bien-être psychologique, les facteurs qui peuvent l'affecter et les stratégies que vous pouvez utiliser pour atténuer les défis que vous pouvez rencontrer lors de votre transition de la vie militaire à la vie civile.

Planifier ma transition (atelier)

Cet atelier, offert en classe ou virtuellement, est animé par un formateur en transition du Centre de transition. Il évaluera votre état de préparation à la transition dans le domaine de l'utilité, s'assurera que vous êtes conscient de certains défis courants et vous informera sur les services de transition de carrière offerts par les FAC et ACC.

Planifier mes finances (atelier)

Il s'agit d'un atelier dirigé par un formateur à la transition du Centre de transition, offert en classe ou virtuellement. Il permet de s'assurer que vous avez et que vous êtes conscient des connaissances, des outils et des ressources disponibles pour vous aider à créer votre plan de transition pour le domaine financier.



Objectifs d'apprentissage

À la fin de cet atelier, vous serez en mesure de poursuivre votre processus de planification de la transition en :

- Identifiant les défis que vous pouvez rencontrer - dans les domaines de l'intégration sociale, de la santé, du logement et de l'environnement physique, des aptitudes à la vie quotidienne et de l'environnement culturel et social.
- Identifiant des stratégies et des ressources pour vous aider à relever ces défis.



**TRANSITION
GROUP**
PAST · PRESENT · FUTURE

**GROUPE DE
TRANSITION**
PASSE · PRÉSENT · FUTUR

Onglet 1 : Travail préparatoire



Questions à considérer

Instructions : Passez en revue les questions de chaque domaine et indiquez si vous l'avez pris en compte (O = Oui), si vous ne l'avez pas pris en compte (N=Non) ou si cela ne s'applique pas à votre situation (N/A = Non applicable).

O	N	N/A	Quelques éléments à prendre en compte :
Intégration sociale			
			Avez-vous de la famille et des amis qui sont fiables et prêts à vous appuyer pendant votre transition de la vie militaire à la vie civile?
			Connaissez-vous les programmes de soutien social et d'entraide offerts aux militaires et aux anciens combattants en période de transition? Avez-vous communiqué avec l'un d'eux? Voulez-vous vous affilier aux associations de votre branche de service, de votre corps ou de votre régiment ?
			Avez-vous cherché à savoir s'il existe des clubs, des centres sportifs ou des groupes liés à vos activités parascolaires ou à vos intérêts?
Santé			
			L'équipe des SSFC peut vous aider à préparer votre avenir. Cette équipe peut être composée de médecins, de personnel infirmier, de spécialistes de la réadaptation, de physiothérapeutes, de dentistes, de psychologues, de travailleurs sociaux ou de coordonnateurs du rétablissement. Avez-vous été proactif en impliquant l'équipe dans la préparation de votre transition?
			Pratiquez-vous une activité physique, choisissez-vous des aliments sains avec une alimentation adéquate, dormez-vous suffisamment, gérez-vous le stress, limitez-vous votre consommation d'alcool et d'autres substances nocives pour la santé, évitez-vous de fumer et consultez-vous régulièrement un médecin ?
			Avez-vous pris des dispositions pour obtenir une carte de santé provinciale?
			Avez-vous confirmé le maintien de votre inscription au Régime de soins de santé de la fonction publique (RSSFP) et demandé le Régime de services dentaires pour les pensionnés (RSDP)?
			Avez-vous prévu un soutien médical continu et avez-vous déjà commencé à prendre des dispositions pour trouver un médecin, un dentiste et une assurance-maladie - y compris le transfert des dossiers militaires connexes?
Logement et environnement physique			
			Êtes-vous confiant que vous avez accès à une gamme appropriée d'options de logement et que vous n'êtes pas contraint à une situation inconfortable?
			Êtes-vous confiant que vous serez en mesure de trouver et de vous offrir un logement adéquat, approprié et sûr?
			Dans votre budget, les coûts liés au logement vous semblent-ils raisonnables et gérables?
			Connaissez-vous et demandez-vous une aide pour les modifications du domicile, les services de soutien à domicile, l'aide à l'entretien ménager et



O	N	N/A	Quelques éléments à prendre en compte :
			l'aide à l'entretien du terrain (si nécessaire)? Pour de plus amples informations sur ces prestations, appelez ou visitez votre CT local.
			En examinant le coût d'un logement civil, avez-vous tenu compte de l'évolution des taux d'intérêt ou des taux hypothécaires, des impôts municipaux, des coûts des services publics et des coûts d'entretien (y compris le remplacement des équipements tels que les appareils de chauffage, les toitures, etc.)?
			Avez-vous élaboré des critères pour vous aider à choisir un endroit où vivre après votre libération?
O	N	N/A	Si vous déménagez dans le cadre de votre transition :
			Savez-vous dans quelle région vous aimeriez passer vos prochaines années ?
			Seriez-vous à l'aise de vivre dans ce quartier?
			Connaissez-vous quelqu'un (connaissances, amis, famille) dans cette communauté?
			Les services dont votre famille et vous-même avez besoin sont-ils disponibles, et sont-ils offerts dans la langue de votre choix?
			Disposez-vous d'un réseau de soutien qui pourrait aider en cas d'urgence? Si oui, créez une liste.
			Avez-vous discuté de ces questions avec votre conjoint/partenaire?
			Louer ou acheter, lequel serait le plus avantageux pour vous? Et pourquoi?
			Le nouveau lieu de résidence répondrait-il à vos besoins en matière de soins médicaux?
			Déménager en ville ou à la campagne : quels sont les avantages? Dressez une liste.
			Pourriez-vous, vous et votre conjoint/partenaire, trouver du travail?
			Avez-vous vérifié les références de votre agent immobilier?
			Achetez-vous une maison pour la revendre quelques années plus tard? Si oui, quelles sont les raisons? La raison en vaut-elle la peine?
			Avez-vous discuté des caractéristiques que vous voulez dans votre prochaine maison? Si oui, énumérez-les.
			Compte tenu de votre situation financière, pourriez-vous vous permettre de vivre confortablement dans cette nouvelle maison?
			Cette maison répondrait-elle aux besoins de vos enfants? Si oui, comment?
			Avez-vous de bonnes raisons de vouloir vivre dans cette communauté? Si oui, énumérez-les.



O	N	N/A	Quelques éléments à prendre en compte :
Aptitudes à la vie quotidienne			
			Avez-vous des difficultés à vous occuper des tâches ménagères (ménage, entretien extérieur, courses, cuisine et nettoyage)?
			Avez-vous des amis et de la famille qui peuvent vous aider à prendre des décisions et à faire face aux problèmes pendant votre transition de la vie militaire à la vie civile?
			Avez-vous les habitudes de santé personnelles, les capacités d'adaptation et le soutien dont vous pourriez avoir besoin pour faire face à tout problème de santé physique, mentale ou émotionnelle?
			Avez-vous développé des techniques pour accroître votre résilience et votre capacité à faire face aux situations stressantes?



Plan d'action

Ce plan d'action vous aidera à mieux vous préparer à relever les défis que vous avez identifiés dans l'activité « Questions à considérer ».

Instructions : Effectuez des recherches sur les questions auxquelles vous avez répondu « Non » dans l'exercice « Questions à considérer ». Quels sont les ressources et les supports que vous pouvez trouver et qui peuvent vous offrir un soutien et des informations pour vous aider à surmonter ces « Non »? Identifiez et mettez en vedette deux ou trois ressources qui, selon vous, sont ou seraient les plus utiles. Réfléchissez et soyez prêt à discuter des raisons pour lesquelles vous avez choisi ces ressources.

Éléments marqués d'un « non » dans la feuille de travail sur les questions à considérer	Ressources pour vous aider
Domaine de l'intégration sociale :	
Domaine de la santé :	



Éléments marqués d'un « non » dans la feuille de travail sur les questions à considérer	Ressources pour vous aider
Domaine du logement et de l'environnement physique :	
Domaine des aptitudes à la vie quotidienne :	



**TRANSITION
GROUP**
PAST · PRESENT · FUTURE

**GROUPE DE
TRANSITION**
PASSE · PRÉSENT · FUTUR

Onglet 2 : Scénarios



Ma transition 101
Planifier mon bien-être

Références ou noms

Canada



Règles de participation

- Participation requise
- Partage entre pairs
- Exercices de groupe
- Discussions
- Rester en sourdine
- Lever la main
- Fonction de messagerie en ligne uniquement pour les contributions pertinentes à la formation



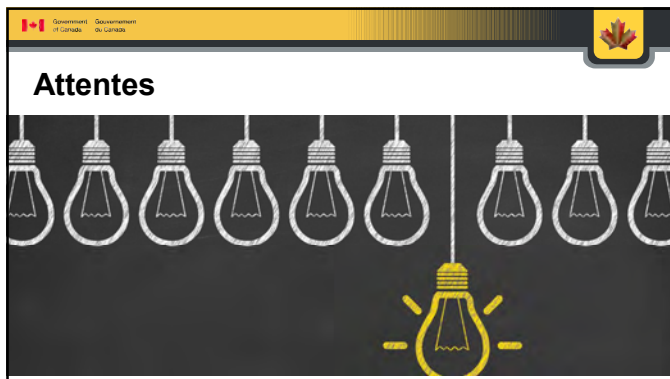


Objectifs de la session



Vous serez en mesure de :

- Identifier les défis que vous pouvez rencontrer - dans les domaines de l'intégration sociale, de la santé, du logement et de l'environnement physique, des aptitudes à la vie quotidienne et de l'environnement culturel et social.
- Identifier des stratégies et des ressources pour vous aider à relever ces défis.



Government of Canada / Gouvernement du Canada

Ordre du jour

- Intégration sociale
- Santé
- Logement et environnement physique
- Aptitudes à la vie quotidienne
- Environnement culturel et social
- Synthèse

A small green plant with three leaves growing out of a crack in a grey concrete surface. The background is a soft, out-of-focus light.



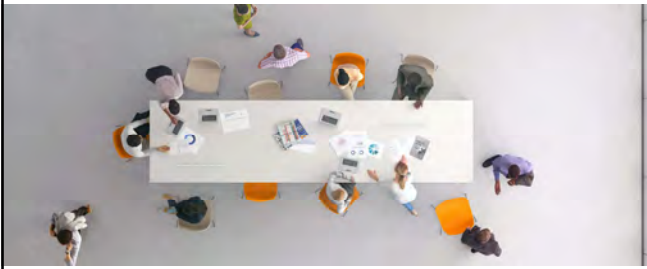
Activité en petits groupes



- Vous irez chacun dans une salle de réunion où il vous sera demandé de faire une séance de remue-méninges sur les types de défis que les membres pourraient rencontrer dans le domaine de l'intégration sociale.
- Dressez la liste des défis sur le tableau blanc.
- **Conseil** : pensez aux défis de personnes que vous connaissez et qui ont effectué la transition.
- Vous avez 10 minutes pour discuter.
- Choisissez un porte-parole pour votre groupe.



Compte rendu de l'activité




Scénario



Ivan, un officier blindé ayant 31 ans de service (Force régulière), vient de recevoir sa date de libération. Il est détenteur d'une maîtrise en administration des affaires, et souhaite maintenant obtenir une maîtrise en planification de la gestion des opérations de secours en cas de catastrophe, puis travailler pour un gouvernement provincial.

Il est célibataire et n'a pas de personnes à charge. Il possède un solide réseau social au sein des FAC, mais n'en a jamais vraiment développé un en dehors des FAC. Il a quelques passe-temps, comme la radio amateur et les échecs.




Gouvernement


du Canada

Gouvernement

du Canada



Perte d'identité





Gouvernement

du Canada

Gouvernement

du Canada



Défis liés au domaine de la santé





Gouvernement

du Canada

Gouvernement

du Canada



Scénario



Réjean sera libéré des FAC pour raisons médicales dans les quatre prochains mois en raison d'un problème cardiaque non lié au service. Son cardiologue l'a informé qu'il ne serait pas en mesure de travailler à temps plein en raison de ce problème.

Réjean est divorcé et il craint de ne pas avoir de but dans la vie après sa libération. Il veut rester un membre productif de la société.

Government of Canada / Gouvernement du Canada

Considérations de planification



- Trouver un prestataire de soins de santé primaires avant de quitter l'armée
- S'assurer de programmer mes examens de libération
- Maintenir les soins de santé après la libération - passer des tests réguliers.
- Obtenir les dossiers médicaux pour pouvoir les transférer
 - Dossier médical des FAC
 - Dossier dentaire
 - Dossier de vaccination
- Prescriptions

Government of Canada / Gouvernement du Canada

Domaine du logement et de l'environnement physique



Government of Canada / Gouvernement du Canada


Scénario



Florence prendra sa retraite des FAC dans les trois prochains mois. Elle pense à créer sa propre entreprise. Elle pense être à l'aise financièrement et elle a un plan d'affaires.

Florence envisage d'ouvrir un magasin de commerce électronique en ligne qui expédie dans le monde entier des œuvres d'art fabriquées localement.

Le départ à la retraite signifie également qu'elle devra quitter son unité de logement résidentiel. Elle a vécu dans des ULR pendant toute sa carrière.




Gouvernement

du Canada


Gouvernement

du Canada



Domaine des aptitudes à la vie quotidienne

- Les habitudes de santé personnelles,
- Les choix de vie sains,
- Les comportements de prise de risque,
- La gestion financière,
- La gestion du ménage,
- La recherche d'emploi,
- La gestion de carrière, ainsi que;
- La gestion du stress et l'adaptation au changement





Gouvernement

du Canada

Gouvernement

du Canada



Domaine de l'environnement culturel et social





Gouvernement

du Canada

Gouvernement

du Canada



Activité en petits groupes

- Discutez des ressources que vous avez trouvées et qui peuvent vous aider à mieux vous préparer à relever les défis de ce domaine.
- Ajoutez/mettez à jour votre plan d'action avec les ressources que les autres ont trouvées utiles.
- Vous avez 10 minutes pour discuter.




 Gouvernement du Canada / Government of Canada


Compte rendu de l'activité




 Gouvernement du Canada / Government of Canada


À retenir




 Gouvernement du Canada / Government of Canada


Rétroaction

Auto-évaluation



<https://forms.office.com/r/rf0CcdIQ>

Évaluation de l'atelier



<https://forms.office.com/r/K3jkJzG2DK>



Bilan de la session



- Parlez à votre conseiller à la transition de votre plan d'action
- Accédez aux ressources que vous avez trouvées
- Recherchez les nouvelles ressources que vos collègues ont partagées



Scénario 1 : la situation d'Ivan

Ivan, un officier blindé ayant 31 ans de service (Force régulière), vient de recevoir sa date de libération. Il est détenteur d'une maîtrise en administration des affaires, et souhaite maintenant obtenir une maîtrise en planification de la gestion des opérations de secours en cas de catastrophe, puis travailler pour un gouvernement provincial.

Il est célibataire et n'a pas de personnes à charge. Il possède un solide réseau social au sein des FAC, mais n'en a jamais vraiment développé un en dehors des FAC. Il a quelques passe-temps, comme la radio amateur et les échecs.

Question :

Quel sera l'un des principaux défis d'Ivan dans le domaine de l'intégration sociale?



Scénario 2 : la situation de Réjean

Réjean sera libéré des FAC pour raisons médicales dans les quatre prochains mois en raison d'un problème cardiaque non lié au service. Son cardiologue l'a informé qu'il ne serait pas en mesure de travailler à temps plein en raison de ce problème.

Réjean est divorcé et il craint de ne pas avoir de but dans la vie après sa libération. Il veut rester un membre productif de la société.

Question :

Quels seront les principaux défis de Réjean dans le domaine de la santé?



Scénario 3 : la situation de Florence

Florence prendra sa retraite des FAC dans les trois prochains mois. Elle pense à créer sa propre entreprise. Elle pense être à l'aise financièrement et elle a un plan d'affaires.

Florence envisage d'ouvrir un magasin de commerce électronique en ligne qui expédie dans le monde entier des œuvres d'art fabriquées localement.

Le départ à la retraite signifie également qu'elle devra quitter son unité de logement résidentiel. Elle a vécu dans des ULR pendant toute sa carrière.

Question :

Quels seront les principaux défis de Florence dans le domaine du logement?



**TRANSITION
GROUP**
PAST · PRESENT · FUTURE

**GROUPE DE
TRANSITION**
PASSE · PRÉSENT · FUTUR

Onglet 3 : Notes de l'atelier



**TRANSITION
GROUP**
PAST · PRESENT · FUTURE

**GROUPE DE
TRANSITION**
PASSE · PRÉSENT · FUTUR

Onglet 4 : Ressources



Liste des ressources

Liste des ressources clés pour la transition

[Mon guide de transition - Faire la transition de la vie militaire à la vie civile](#), disponible auprès des FAC en version papier, en ligne et en version PDF téléchargeable, et dans les deux langues officielles.

[Transition de carrière pour les militaires](#) portail en ligne pour un accès centralisé aux informations sur les FAC et ACC, y compris des liens vers les mécanismes de soutien à la transition/libération et les avantages disponibles.

[Services de réorientation professionnelle d'ACC](#) : Les liens de la page principale vous mèneront aux informations actuelles destinées aux membres actifs des FAC, aux membres en transition et aux anciens combattants.

[Mon dossier ACC : Un moyen simple et sûr de faire des affaires en ligne avec ACC](#)

[Emploi et Développement social Canada \(EDSC\)](#) : Les liens de la page principale vous mèneront aux informations actuelles destinées au public canadien.











[Bienvenue à Anciens Combattants Canada](#) : Les liens de la page principale vous mèneront aux informations actuelles pour les membres des FAC, leur famille et les anciens combattants.

[Service de préparation à une seconde carrière en ligne](#) : Matériel, accessible à tout moment et en tout lieu pour les membres et leurs familles, par le biais du portail en ligne Transition des FAC.



Liste des ressources du domaine de l'intégration sociale

Mes besoins	Ressources disponibles
Trouver des réseaux de soutien social	
Quels programmes de soutien par les pairs sont disponibles?	<ul style="list-style-type: none">• Sans limites• Soutien social aux blessés de stress opérationnel (SSBSO)• Jeux Invictus
Quelles sont les associations nationales disponibles?	<ul style="list-style-type: none">• Association nationale des retraités fédéraux• Conseil national des associations des anciens combattants au Canada (CNAAC)
Quels sont les services de soutien communautaires disponibles pour un membre des FAC et sa famille?	<ul style="list-style-type: none">• Programme de services aux familles des militaires (PSFM)• Services de bien-être et moral des Forces canadiennes (SBMFC)• Services de bien-être et moral des Forces canadiennes – Connexion FAC : Programmes et services



	<ul style="list-style-type: none">• Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM) – Connexion FAC : Recherchez dans votre communauté• Officier de liaison avec les familles (OLF): Veuillez visiter ou appeler votre CT FAC ou votre CRFM local• Légion royale canadienne - Adaptation à la vie civile• Programme pour les familles d'anciens combattants - pour les membres des FAC libérés pour des raisons médicales, les anciens combattants libérés pour des raisons médicales et leurs familles.
Comment puis-je obtenir un soutien en tant qu'aidant d'un membre de ma famille? Ai-je droit à une prestation pour aidants naturels?	<ul style="list-style-type: none">• Ligne d'information pour les familles (LIF) des FAC• Programme d'aide aux membres des forces canadiennes (PAMFC)• ACC - Parlez à un professionnel• SSBSO - Soutien aux familles par les pairs• Prestation pour aidant des FAC• Allocation de reconnaissance pour aidant d'ACC
Trouver des ressources communautaires	
Quelles sont les ressources communautaires disponibles dans ma province ou mon territoire?	<ul style="list-style-type: none">• SBMFC - Connectez-vous à votre communauté locale des FAC• Les provinces et les territoires disposent de nombreuses ressources et d'informations importantes liées à tous les aspects de votre bien-être. Cliquez sur votre lieu de résidence actuel ou futur et déterminez les ressources auxquelles vous aurez besoin d'accéder et celles sur lesquelles vous avez besoin de plus d'informations. <p> https://www.gov.nl.ca/</p> <p> https://novascotia.ca/</p> <p> https://www2.gnb.ca/</p> <p> https://www.princeedwardisland.ca/</p> <p> https://www.quebec.ca/</p> <p> https://www.ontario.ca/</p> <p> https://www.gov.mb.ca/</p> <p> https://www.saskatchewan.ca/</p> <p> https://www.alberta.ca/</p> <p> https://www2.gov.bc.ca/</p>



	 https://www.gov.nu.ca/  https://www.gov.nt.ca/ http://www.gov.yk.ca/
Quels sont les outils disponibles pour m'aider à identifier les ressources communautaires dont j'ai besoin?	<ul style="list-style-type: none"> • Mon guide de transition : Intégration communautaire – Coordonnées (page 97, 2^e édition, 2022)

Liste des ressources du domaine du logement et de l'environnement physique

Mes besoins	Ressources disponibles
Trouver un logement	
Quels outils sont disponibles pour m'aider à organiser ma recherche de logement?	<ul style="list-style-type: none"> • Mon guide de transition: Trouver un logement et un foyer : Coordonnées (MGT page 108, 2^e édition, 2022)
Que dois-je savoir sur l'achat d'une maison au Canada?	<ul style="list-style-type: none"> • L'achat d'une maison étape par étape
Où puis-je trouver de l'aide pour la recherche d'une maison à acheter?	<ul style="list-style-type: none"> • Realtor® • Choisissez la maison qui vous convient SCHL
Comment puis-je trouver un agent immobilier?	<ul style="list-style-type: none"> • L'Association canadienne de l'immeuble (ACI)
Comment puis-je trouver un inspecteur en bâtiment? Que font les inspecteurs en bâtiment?	<ul style="list-style-type: none"> • Association canadienne des inspecteurs de biens immobiliers • Embaucher un inspecteur du bâtiment (en anglais seulement)
Comment puis-je en apprendre davantage sur la location?	<ul style="list-style-type: none"> • Je veux louer un logement
Trouver un soutien au logement	
Où puis-je trouver de l'aide si ma situation actuelle en matière de logement est instable?	<ul style="list-style-type: none"> • Situation de logement précaire ACC
Où puis-je trouver de l'aide pour trouver et payer un logement temporaire?	<ul style="list-style-type: none"> • Légion royale canadienne
Remboursement des frais de déménagement	
Ai-je droit au remboursement des frais de relocalisation? Quand puis-je choisir mon domicile	<ul style="list-style-type: none"> • Directive sur la relocalisation au domicile projeté (DP) (vous en saurez plus lors de l'atelier en classe)



projeté (DP)? Puis-je bénéficier de la prestation relative au domicile projeté (DP)?	<ul style="list-style-type: none">• Service de préparation à une seconde carrière (SPSC) en ligne – Votre dernier déménagement des FAC
--	--

Liste des ressources du domaine de la santé

Mes besoins	Ressources disponibles
Planifier la continuité des soins de santé	
<ul style="list-style-type: none">• Comment puis-je me préparer à mes besoins de soins de santé continus (c'est-à-dire médicaux, dentaires ou de physiothérapie)?	<ul style="list-style-type: none">• Services de santé des FC (SSFC) : Contactez l'équipe des services de santé des FAC
<ul style="list-style-type: none">• Comment puis-je m'inscrire au régime d'assurance-maladie provincial/territorial et obtenir une carte de santé?	<ul style="list-style-type: none">• Faites votre demande dans la province ou le territoire où vous allez résider
<ul style="list-style-type: none">• Comment puis-je obtenir la couverture des services et des fournitures qui ne sont pas couverts par mes autres régimes?	<ul style="list-style-type: none">• Régime de soins de santé de la fonction publique (RSSFP)• Régime de services dentaires pour les pensionnés (RSDP)
<ul style="list-style-type: none">• Comment puis-je trouver un médecin de famille? D'autres spécialistes nécessaires?	<ul style="list-style-type: none">• Vérifiez la disponibilité locale dans la province/territoire où vous résiderez au moment de la libération
Soutien émotionnel et psychologique	
<ul style="list-style-type: none">• Quelles sont les ressources communautaires disponibles pour le soutien émotionnel et psychologique?	<ul style="list-style-type: none">• Services de santé mentale des Forces armées canadiennes• Santé mentale des militaires. Vous n'êtes pas seul• Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM)• Ligne d'information pour les familles (LIF)• Services de bien-être et moral des Forces canadiennes (SBMFC)• Santé mentale et Syndrome de stress post-traumatique (SSPT) de la Légion• Parlez à un professionnel maintenant (Service d'aide d'ACC)• Premiers soins en santé mentale Canada : Communauté des anciens combattants• Centre d'excellence sur le TSPT et les états de santé mentale connexes



<ul style="list-style-type: none">• Quelle aide spéciale est disponible pour les problèmes de dépendance?	<ul style="list-style-type: none">• Programme de traitement des dépendances
<ul style="list-style-type: none">• Quels sont les services disponibles pour soutenir les membres des FAC et leurs familles en cas de maladie, de blessure ou de décès?	<ul style="list-style-type: none">• Directeur des Services de soutien aux blessés• Contactez votre Centre de transition local
Si je suis libéré pour des raisons médicales et/ou si je souffre d'un handicap...	
<ul style="list-style-type: none">• Comment puis-je savoir quels avantages liés à mes traitements actuels seront couverts par ACC?	<ul style="list-style-type: none">• Anciens Combattants Canada
<ul style="list-style-type: none">• Quelles sont les ressources disponibles pour améliorer ma qualité de vie grâce à l'activité physique et au sport?	<ul style="list-style-type: none">• Centre de conditionnement physique et de bien-être des FAC• Sans limites
<ul style="list-style-type: none">• Quel soutien social est disponible si je souffre d'une blessure de stress opérationnel (BSO)?	<ul style="list-style-type: none">• Soutien social aux blessés de stress opérationnel (SSBSO)• Centres de soutien pour trauma et stress opérationnels (CSTSO)• Soutien par les pairs d'ACC• Cliniques pour blessures de stress opérationnel (BSO) d'Anciens Combattants Canada
<ul style="list-style-type: none">• Où puis-je trouver de l'aide pour l'administration des pertes, les avantages et les programmes?	<ul style="list-style-type: none">• Contactez votre Centre de transition (CT) local des FAC
<ul style="list-style-type: none">• Où puis-je trouver de l'aide pour la transition professionnelle? Comment puis-je savoir si je suis éligible?	<ul style="list-style-type: none">• Contactez votre Centre de transition (CT) local des FAC• PRPMAS des FAC – Programme de réadaptation professionnelle à l'intention des militaires en activité de service• SPSC en ligne – PRPMAS des FAC• Services de réadaptation d'ACC• Programme de réadaptation professionnelle (PRP) des Forces armées canadiennes (FAC) - Manulife
<ul style="list-style-type: none">• Comment puis-je obtenir des services de gestion de cas par une infirmière? Élaborer un plan de continuité des soins?	<ul style="list-style-type: none">• Restez en contact avec votre infirmière gestionnaire de cas.
<ul style="list-style-type: none">• Comment puis-je me renseigner sur le soutien guidé d'ACC, si je n'ai pas	<ul style="list-style-type: none">• Programmes & Services d'Ancien Combattants Canada (ACC)



besoin de services de gestion de cas?	
<ul style="list-style-type: none">• Comment puis-je me renseigner sur les aides au revenu disponibles?	<ul style="list-style-type: none">• Prestations d'invalidité de longue durée (ILD) des Forces armées canadienne (FAC) - Manulife• Outil d'aide à l'allocation de remplacement de revenu

Liste des ressources du domaine des aptitudes à la vie quotidienne

Mes besoins	Ressources disponibles
<ul style="list-style-type: none">• Où puis-je trouver de l'aide pour la transition vers la vie civile?	<ul style="list-style-type: none">• Section des services du Centre de transition des FAC• Entrevues de transition des FAC• Entrevues de transition d'ACC