

**TRANSITION
GROUP**

PAST · PRESENT · FUTURE



**GROUPE DE
TRANSITION**

PASSÉ · PRÉSENT · FUTUR



Ma transition 101

Planifier mes finances

Manuel du participant



**TRANSITION
GROUP**
PAST · PRESENT · FUTURE

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

Cette page est intentionnellement blanche



Table des matières

À propos de cet atelier.....	5
Objectifs d'apprentissage	6
Onglet 1 : Travail préparatoire	7
Questions à considérer.....	8
Plan d'action.....	10
Formulaire de revenus et dépenses mensuels du ménage.....	12
Huit erreurs courantes	13
Onglet 2 : Notes de l'atelier	17
Onglet 3 : Post-travail	18
Réévaluation du budget mensuel	19
Onglet 4 : Ressources	21
Liste des ressources.....	22



**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 mon bien-être (atelier)

Cet atelier, disponible en classe ou virtuellement, est animé par des formateurs en transition du Centre de transition. À la fin de l'atelier, vous serez en mesure d'identifier les défis auxquels vous pourriez être confronté dans les domaines de l'intégration sociale, de la santé, du logement et de l'environnement physique, des aptitudes à la vie civile, et de l'environnement culturel et social. Vous disposerez de stratégies et de ressources pour vous aider à relever les défis auxquels vous pouvez être confronté dans ces domaines.



Objectifs d'apprentissage

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

- Identifiant s'il y a des difficultés à répondre aux obligations de revenus mensuels pour soutenir les buts et objectifs de la transition.
- Identifiant les ressources et les stratégies pour aider à résoudre les problèmes des membres dans le domaine des finances.
- Identifiant les erreurs courantes liées aux demandes de prestations de retraite.



**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 :
			Avez-vous une bonne compréhension de votre situation financière actuelle?
Pension			
			Avez-vous reçu ou élaboré une prévision de pension (FAC)?
			Avez-vous pris des mesures pour assurer le paiement en temps opportun de votre pension des FAC (LPRFC)?
Avantages sociaux			
			Comprenez-vous les différences entre les avantages liés à la retraite ou à l'entrée dans la réserve et ce qui sera disponible dans les deux cas?
			Êtes-vous au courant de tous les avantages liés à la libération et avez-vous pris des dispositions à cet égard?
			Savez-vous à combien s'élèvent les prestations auxquelles vous pouvez vous attendre lors de votre libération?
Dépenses			
			Comprenez-vous que le coût de la vie pourrait augmenter une fois que vous aurez quitté l'armée et comment cela pourrait avoir une incidence sur vos plans et décisions en matière de logement, d'épargne-retraite et de soins de santé?
			Avez-vous étudié comment vos paiements d'impôts pourraient changer après votre transition (fédéral, provincial, municipal)?
Revenu			
			Savez-vous quel revenu vous devez générer pour avoir la qualité de vie que vous souhaitez avoir après votre libération?
			Est-ce que vous ou votre conjoint aurez besoin de sécuriser un revenu après la libération pour avoir un train de vie confortable?
			Si nécessaire, êtes-vous certain de pouvoir trouver un emploi civil qui vous permettra d'avoir la même qualité de vie que celle dont vous jouissez actuellement dans les FAC (en tenant compte du salaire, des avantages sociaux et des services de soutien)?
			Savez-vous comment investir le remboursement de vos cotisations (le cas échéant)?
Budget			
			Avez-vous élaboré un budget ou un plan financier réaliste qui démontre que vous serez en mesure de maintenir une bonne qualité de vie civile?



O	N	N/A	Quelques éléments à prendre en compte :
			Savez-vous comment vous assurer que vous aurez suffisamment d'argent pour faire face à toute urgence financière pendant la période de transition?



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



Éléments marqués d'un « non » dans la feuille de travail sur les questions à considérer	Ressources pour vous aider



Formulaire de revenus et dépenses mensuels du ménage

Sources de revenus (le cas échéant)	
Pension des FAC (LPRFC)	\$
Compensation pour douleur et souffrance d'ACC \$	\$
Rendement du Régime enregistré d'épargne-retraite (REER)	\$
Revenu : le votre	\$
Revenu : conjoint ou conjointe/partenaire	\$
Autres revenus/économies	\$
Revenu familial total	\$

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

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

Note: Ce formulaire est accessible dans l'application Mes services de transition et transférable en format PDF.



Huit erreurs courantes

Alors que vous vous préparez à la transition, l'une des considérations et des tâches les plus importantes sera de déterminer la valeur de votre pension et d'en faire la demande.

Lors de votre première entrevue de libération, votre administrateur de la libération examinera avec vous l'estimation de vos prestations de retraite pour s'assurer que les détails sont exacts, puis il vous suggérera de communiquer avec le Centre des pensions pour demander votre trousse de prestations de retraite.

La trousse de prestations de retraite que vous recevez par la poste n'est pas personnalisée. Vous devrez déterminer quels formulaires s'appliquent à vous. Remplissez soigneusement la trousse de prestations de retraite et retournez-la par la poste au Centre des pensions.

Il est fréquent que le Centre des pensions reçoive des formulaires comportant des erreurs. Dans ce cas, il renvoie la trousse au membre et lui demande de corriger l'erreur ou les erreurs. Cela peut entraîner des retards dans la réception du premier versement de la pension en raison du temps supplémentaire consacré à la correction et au renvoi du dossier de pension.

Quelles sont les huit erreurs les plus courantes? Comment pouvez-vous éviter de les commettre?

1. Ne pas fournir de preuve d'âge.

Une preuve de votre âge est requise pour tout traitement de paiement de pension, car l'âge est un facteur de conformité réglementaire et de calcul de certaines prestations. Le Centre des pensions n'a pas accès à vos dossiers personnels du MDN et les dossiers qui sont transférés ne contiennent probablement pas de document juridique confirmant votre date de naissance. Sans cette confirmation de votre date de naissance, le Centre des pensions ne peut pas procéder à l'émission du paiement.

Pour éviter un retard dans le paiement, assurez-vous de joindre une preuve de votre date de naissance à la soumission de votre dossier de pension. Ce document peut être un certificat de naissance délivré par une autorité civile compétente ou un certificat de baptême délivré par une autorité religieuse dans les cinq (5) ans suivant la naissance et indiquant votre date de naissance.

2. Ne pas mettre à jour les désignations de bénéficiaires.

Même si on vous a demandé de remplir le formulaire CF-FC 2196 Désignation ou substitution d'un bénéficiaire à divers moments de votre carrière, le Centre des pensions ne vous demandera pas de mettre à jour ce formulaire en tant qu'ancien combattant. Vous vivrez toujours des événements de la vie qui peuvent changer la personne que vous voulez désigner comme bénéficiaire en cas de décès.

Le fait de ne pas mettre à jour ce formulaire peut entraîner des litiges ou des problèmes avec le paiement de vos PSD au moment même où vous



voulez faciliter les choses à votre bénéficiaire. Vous pouvez mettre à jour votre bénéficiaire à tout moment en soumettant le formulaire que vous trouverez sur le site Web du Centre des pensions ou que vous obtiendrez en appelant le Centre des pensions.

3. Ne pas mettre à jour vos coordonnées.

Le problème le plus courant concernant le paiement des remboursements de cotisations est l'impossibilité de vous localiser. Le Centre des pensions ne peut envoyer l'ensemble des prestations de retraite - ou parfois un chèque en papier - qu'à votre dernière adresse connue. Si vous avez déménagé et que vous n'avez pas mis à jour votre numéro de téléphone et votre adresse, il se peut que vous manquiez quelque chose.

Vous devez toujours vous assurer que vos coordonnées sont à jour auprès du Centre des pensions. C'est aussi simple que de téléphoner. Vous pouvez toujours ajouter votre adresse électronique comme méthode alternative de communication si vous pensez qu'il y a un risque que votre adresse et votre numéro de téléphone ne soient plus corrects.

4. Remplir incorrectement ou ne pas retourner le formulaire de divulgation de renseignements sur les pensions.

Il y a beaucoup de formulaires à remplir à des fins différentes, et l'objet du formulaire CF-FC 2265 de divulgation de renseignements sur la pension a tendance à être confondu, ce qui fait que les gens soumettent des formulaires incorrects ou ne le retournent pas du tout. Le formulaire CF-FC 2265 vous demande de confirmer si vous avez droit à des prestations d'invalidité du RPC/RRQ, et non si vous optez pour des prestations de retraite anticipée du RPC/RRQ.

Si vous vous trompez dans ce formulaire, vos prestations de retraite seront ajustées - en particulier votre prestation de raccordement, car elle pourrait ne pas être versée du tout ou, pire, être versée en trop, auquel cas vous devrez la rembourser. Appelez le Centre des pensions pour vous assurer que vous avez bien rempli ce formulaire.

5. Remplir incorrectement le formulaire de déduction de la pension ou de l'allocation annuelle.

Il s'agit du formulaire CF-FC 1422, un autre formulaire qui prête à confusion quant à son objet. Pour recevoir une pension mensuelle, vous devez remplir ce formulaire en indiquant quelles déductions volontaires doivent être appliquées en plus des déductions obligatoires comme l'impôt sur le revenu. Vos retenues volontaires peuvent inclure la couverture médicale (RSSP) et dentaire (RSDP). Pour remplir ce formulaire, vous devez recueillir des informations à partir des formulaires d'assurance, comme votre numéro de certificat.

La façon de traiter ce formulaire sera différente selon que vous demandez cette couverture pour la première fois lors de votre libération ou que vous aviez déjà commencé un régime pour couvrir les personnes à charge pendant votre service. Lisez attentivement et



appelez le Centre des pensions si vous n'êtes pas sûr des champs à remplir en fonction de votre situation en matière d'assurance.

6. Ne pas mettre à jour vos coordonnées. (Non, ce n'est pas une erreur!)

Une pension différée devient payable à l'âge de 60 ans plutôt qu'immédiatement après la libération ; selon votre situation, bien des choses peuvent avoir changé entre votre libération et votre 60^e anniversaire. Le Centre des pensions doit envoyer un deuxième dossier de pension trois (3) mois avant votre 60^e anniversaire et - comme pour le remboursement des cotisations - il sera envoyé à votre dernière adresse connue. Si vous n'êtes pas en mesure d'obtenir vos documents tels que les informations bancaires, le paiement initial sera retardé.

Vous devez toujours vous assurer que vos coordonnées sont à jour auprès du Centre des pensions. C'est aussi simple que de téléphoner. Vous pouvez toujours ajouter votre adresse électronique comme méthode alternative de communication si vous pensez qu'il y a un risque que votre adresse et votre numéro de téléphone ne soient plus corrects.

7. Retours tardifs des options pour la valeur de transfert.

Si vous avez moins de 50 ans au moment de votre libération et que vous avez droit à une pension différée, il se peut que vous optiez plutôt pour une valeur de transfert. Vous savez peut-être que vous avez un an à compter de votre date de libération pour exercer votre option, mais vous devez savoir qu'il existe une autre échéance importante. Le Centre des pensions doit recevoir le formulaire dans la semaine suivant la date à laquelle il a été signé, sans exception.

Vous pouvez penser qu'il est efficace d'attendre pour soumettre tous vos formulaires ensemble, surtout si vous les remettez à une institution financière qui les transmettra en votre nom, mais ces retards peuvent vous empêcher d'opter pour une valeur de transfert. Veillez à vous occuper en priorité de ce formulaire ; les autres formulaires relatifs à une valeur de transfert ne sont pas soumis à ces mêmes délais serrés, si vous devez consulter un conseiller financier pour ceux-ci.

8. Informations bancaires non confirmées.

Une deuxième erreur fréquente concerne le formulaire CF-FC 2347 Certification de blocage aux fins de la pension de retraite des Forces canadiennes et le formulaire T2151 Transfert direct d'un montant unique. Les mêmes numéros de compte bancaire doivent être inscrits sur ces formulaires, car ils se rapportent tous deux aux comptes de retraite immobilisés vers lesquels les fonds doivent être transférés.

Il peut être difficile de repérer les erreurs commises en remplissant ce formulaire si vous faites appel à un conseiller financier et vous risquez de vous retrouver avec un formulaire identifiant votre compte personnel. Communiquez avec le Centre des pensions pour obtenir des précisions avant de soumettre le formulaire afin d'éviter tout retard dans votre paiement.



En veillant à ne pas commettre l'une de ces erreurs courantes et en contactant le Centre des pensions pour toute question, vous devriez pouvoir éviter tout retard dans le versement de votre premier versement de pension.

Vous pouvez joindre le Centre des pensions en composant le 1-800-267-0325.



TRANSITION
GROUP
PAST - PRÉSENT - FUTURE

GROUPE DE
TRANSITION
PASSE - PRÉSENT - FUTUR

Onglet 2 : Notes de l'atelier



Ma transition 101

Planifier mes finances

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 planification financière



Vous serez en mesure de :

- Identifier s'il y a des difficultés à répondre aux obligations de revenus mensuels pour soutenir les buts et objectifs de la transition.
- Identifier les ressources et les stratégies pour aider à résoudre les problèmes des membres dans le domaine des finances.
- Identifier les erreurs courantes liées aux demandes de prestations de retraite.



Ordre du jour

- Défis du domaine des finances
- Revenu mensuel du ménage - Formulaire de dépenses
- Demande de forfait de pension - Erreurs les plus courantes
- Synthèse

The slide features a background image of a line graph with a pen pointing to a data point. The slide includes the Government of Canada logo in the top left and a stylized maple leaf logo in the top right.







Activité en petits groupes




- Vous irez chacun dans une salle de réunion où il vous sera demandé de réfléchir aux types de défis auxquels vous pensez que les membres peuvent être confrontés dans le domaine des finances.
- Dressez la liste des défis sur le tableau blanc
- **Conseil** : pensez aux défis des personnes que vous connaissez qui ont effectué une transition.
- Vous avez 10 minutes pour en discuter
- Choisissez un porte-parole pour votre groupe





Compte rendu de l'activité







Questions financières du domaine de l'utilité

Si j'envisage de poursuivre mes études, recevrai-je des prestations et couvriront-ils toutes mes dépenses?

Si j'envisage de rejoindre le marché du travail civil, comment vais-je subvenir à mes besoins et à ceux de ma famille pendant le temps nécessaire pour trouver le bon emploi?

Si je lance ma propre entreprise, comment vais-je subvenir à mes besoins et à ceux de ma famille pendant le temps qu'il faudra pour dégager des profits?

Si je prends ma retraite, aurai-je suffisamment de fonds pour assurer la qualité de vie que je souhaite?

Government of Canada / Gouvernement du Canada

Modification du coût de la vie



Les dépenses vont-elles diminuer?

Les dépenses vont-elles augmenter?

Y aura-t-il de nouveaux types de dépenses?

Government of Canada / Gouvernement du Canada

Calculatrice du coût de la vie

Cost of Living Calculator

[Like](#) [Tweet](#)

You can enter an amount and built-in Cost of Living Calculator will determine how much more (or less) you would need to maintain the same standard of living in another city. It takes into consideration current prices in your current city and the city you are considering for relocation. If you enter how much you need for living in the current city, you'll get an approximate information how much you will need in another city. This tool works with net earnings therefore do not forget to subtract an income tax.

This tool allows comparison for over 450 cities worldwide.

1. Where do you live now?

Current city:

Your city is not here? Please add information for your city.

2. Where are you comparing?

Comparison city:

3. How much do you spend in your current city?

Monthly (spending):

Currency:

Government of Canada / Gouvernement du Canada


Questions financières du domaine de l'utilité

Si vous envisagez de poursuivre vos études, recevrez-vous des prestations et celles-ci couvriront-elles toutes vos dépenses?

Si vous envisagez de rejoindre le marché du travail civil, comment allez-vous subvenir à vos besoins et à ceux de votre famille pendant le temps nécessaire pour trouver le bon emploi?


Si vous lancez votre propre entreprise, comment allez-vous subvenir à vos besoins pendant le temps qu'il faudra pour dégager des profits?

Si vous prenez votre retraite, disposerez-vous de suffisamment de fonds pour assurer la qualité de vie que vous souhaitez?

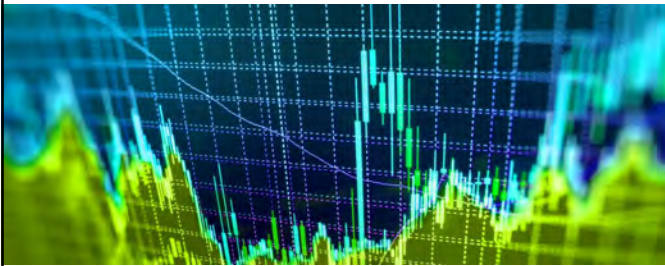



Government of Canada

Gouvernement du Canada




Conclusion du budget mensuel





Government of Canada

Gouvernement du Canada



Formulaire de prise de contact pour la planification financière

Organization	Point of Contact & Phone #	Actions taken
SGP Financial Planner		
LIN Insurance		
Home Insurance		
Car Insurance		
VAC: Rep and Suffering Compensation		
VAC Caregiver		
CRMAAS, IMFS, SGP, etc		
Debtless Section		
Financial Institutions		
Government Disability Review Unit		



Government of 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.





Compte rendu de l'activité

Trousse de prestations de retraite

Rappel :

Votre formateur en transition n'est pas un conseiller en matière de pensions de retraite ou de finances. Les informations fournies sont des conseils généraux sur la façon de remplir les formulaires pour vous aider dans le processus de demande de pension.

Appelez le Centre des pensions pour obtenir des conseils spécifiques.
1-800-267-0325

The diagram 'Your Pension Roadmap' shows a path with numbered steps: 1. Find out how much you can contribute, 2. Register your pension, 3. Apply for your pension, 4. Receive your pension, 5. Manage your pension, 6. Withdraw your pension, 7. Transfer your pension. Step 4 is circled in red.

Formulaires sur le portail Web

Trouvez des formulaires liés à :

- La pension
- Le congé sans solde
- Le rachat de service
- La retraite
- Le régime de soins de santé de la fonction publique
- D'autres formulaires

Votre portail de pension
Accessible sur les appareils RED avec votre carte ICP

<https://www.tpsgo-pwgsc.gc.ca/fao-caf/act/fmli-fm-fra.html>

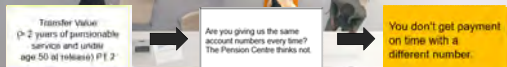
The screenshot shows the 'CAF Pension Applications Enrolment' web portal with a search bar and a list of pension-related services.

-

Transfer value (> 2 years of pensionable service and under age 50 at release) PFI 2

Are you giving us the same account numbers every time? The Pension Centre thinks not.


You don't get payment on time with a different number.




 Gouvernement du Canada / Government of Canada


À retenir




 Gouvernement du Canada / Government of Canada


Rétroaction

Auto-évaluation




<https://forms.office.com/r/EyQABhK3vu>


Évaluation de l'atelier



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


 Gouvernement du Canada / Government of Canada

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



**TRANSITION
GROUP**
PAST · PRESENT · FUTURE

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

Onglet 3 : Post-travail



Réévaluation du budget mensuel

Réfléchissez à ce que vous avez fait aujourd'hui - en revoyant ce que vous savez sur vos sources de revenus, le calculateur du coût de la vie (<https://www.numbeo.com/cost-of-living/calculator.jsp>), et comment ces éléments sont liés aux opportunités que vous voulez ou pouvez poursuivre avec votre nouvelle situation financière après la libération. Remplissez un autre formulaire « Revenus et dépenses mensuels du ménage ». Est-il plus précis? Cela signifie-t-il que vous devez réfléchir davantage à vos projets? Intégrez ce que vous avez appris dans votre plan de transition.

Formulaire de revenus et dépenses mensuels du ménage

Sources de revenus (le cas échéant)	
Pension des FAC (LPRFC)	\$
Compensation pour douleur et souffrance d'ACC	\$
Rendement du Régime enregistré d'épargne-retraite (REER)	\$
Revenu : le votre	\$
Revenu : conjoint ou conjointe/partenaire	\$
Autres revenus/économies	\$
Revenu familial total	\$

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



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

Note: Ce formulaire est accessible dans l'application Mes services de transition et transférable en format PDF.



**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 financier

Mes besoins	Ressources disponibles
Estimer mon revenu de retraite	
Où puis-je me renseigner sur les régimes de retraite des FAC, y compris les sources de revenu de retraite et les options de pension?	<ul style="list-style-type: none"><u>Pensions des Forces armées canadiennes</u><u>Service de préparation à une seconde carrière (SPSC) en ligne</u>
Suis-je admissible à une prestation de retraite en vertu de la Loi sur la pension de retraite des Forces canadiennes (LPRFC)? Quelles sont mes options? Comment sont-elles calculées?	<ul style="list-style-type: none"><u>LPRFC - Prestations de retraite pour les membres</u>
Qu'est-ce qu'une prestation de raccordement? Comment est-elle calculée?	<ul style="list-style-type: none"><u>Prestation de raccordement – Pensions des Forces armées canadiennes</u>
Comment puis-je estimer mon revenu de retraite canadien (Sécurité de la vieillesse [SV],	<ul style="list-style-type: none"><u>Calculatrice du revenu de retraite canadienne</u>



Régime de pensions du Canada [RPC])?	
Où puis-je trouver des renseignements sur l'indemnité de départ des Forces canadiennes (IDFC), y compris sur la façon dont elle est calculée à la libération?	<ul style="list-style-type: none">• Indemnité de départ des Forces canadiennes (IDFC) - Q et R
Comment puis-je obtenir mon état des cotisations au RPC?	<ul style="list-style-type: none">• Mon dossier Service Canada
Obtenir des conseils financiers et d'investissement	
Où puis-je obtenir des conseils financiers concernant les prestations de libération, la planification fiscale et budgétaire? Si je suis libéré pour des raisons médicales?	<ul style="list-style-type: none">• Planification financière et investissements SISIP• Programmes et services financiers d'ACC• Choisir un conseiller financier - Agence de la consommation en matière financière du Canada (ACFC)
Où puis-je trouver des services, des informations et des outils pour gérer mon argent après ma libération, pour l'épargne et les investissements?	<ul style="list-style-type: none">• Agence de la consommation en matière financière du Canada (ACFC)
Créer un budget	
Où puis-je trouver des outils pour m'aider à établir un budget et à améliorer mes finances?	<ul style="list-style-type: none">• Agence de la consommation en matière financière du Canada (ACFC) - Planificateur de budget• Mon guide de transition
Comment puis-je connaître le coût de la vie dans mon nouveau lieu de résidence?	<ul style="list-style-type: none">• Calculatrice du coût de la vie (en anglais seulement)
Obtenir une aide financière	
Où puis-je obtenir de l'aide si j'ai besoin d'une aide financière?	<ul style="list-style-type: none">• Légion royale canadienne• Programmes et services financiers d'ACC
Obtenir des informations sur la planification hypothécaire	
Où puis-je trouver des informations sur le calcul des versements hypothécaires? Sur l'estimation du montant de l'hypothèque ou du loyer que je peux me permettre?	<ul style="list-style-type: none">• Société canadienne d'hypothèques et de logement - Renseignements financiers et calculatrices• Agence de la consommation en matière financière du Canada (ACFC)
Déterminer mes besoins en assurance	
Comment puis-je me renseigner sur mes besoins en matière d'assurance après ma libération et sur la couverture disponible?	<ul style="list-style-type: none">• Assurance SISIP• Assurance-santé collective d'ACC