



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



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	

