



Pour faciliter votre transition



Journal des familles des vétérans

Financé par



Anciens Combattants
Canada

Veterans Affairs
Canada

Canada

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

En ligne :

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

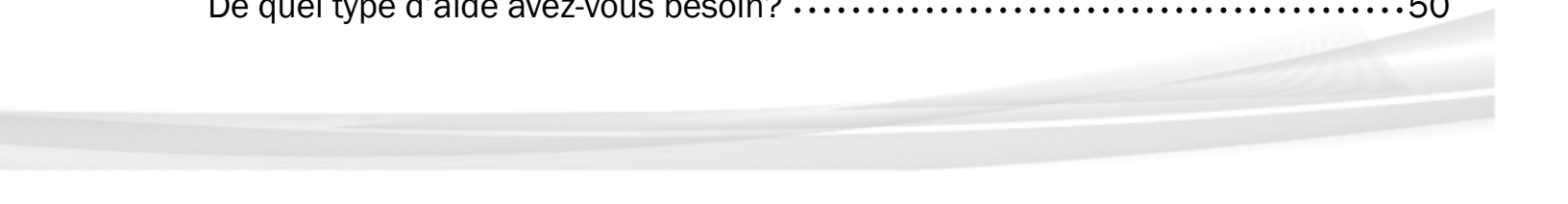
Liste de vérification Parcours vers la vie civile (PVVC) pour les militaires.....	17
Liste de vérification Parcours vers la vie civile (PVVC) pour les vétérans	18
Renseignements personnels	19
Fournisseurs de services.....	20
Journal des médicaments.....	24
Plan de garde familiale.....	25
Services à domicile	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
-----------------	-----