



# PARTIR DU BON PIED!

Un guide pour  
votre déménagement

## VOTRE AVIS NOUS INTÉRESSE

Ce guide est conçu pour aider les militaires et leurs familles pendant le processus de réinstallation. Vos commentaires sont les bienvenus, car ils nous aident à améliorer le programme pour répondre au mieux aux besoins des familles des militaires.

N'hésitez pas à envoyer vos suggestions et vos commentaires aux Services aux familles des militaires par courriel à l'adresse [FIL-LIF@cfmws.com](mailto:FIL-LIF@cfmws.com). Indiquez « Commentaires sur PARTIR DU BON PIED! Un guide pour votre déménagement militaire » à la ligne Objet de votre message.

### Remerciement

CP Business Solutions Inc.  
Ottawa, Canada.

---

© Sa majesté le roi du chef du Canada, représentée par le CEMD en sa qualité de responsable des BNP (2024)

Version 2.0





## **Nous avons déménagé. Souvent.**

L'une des choses que j'aimais faire pour nous sentir un peu plus à la maison était de planter des bulbes à fleurs à l'automne. Une fois les boîtes défaites et les enfants à l'école, je me mettais au jardinage et plantais quelque chose qui me semblait un tant soit peu permanent. Chaque fois que la neige fondait et que les fleurs apparaissaient, je ressentais un attachement à notre nouvelle maison.

Pourtant...

Après quatre affectations en quatre ans, j'en ai eu assez d'embellir la maison seulement pour les prochains résidents. C'était frustrant de ne pas pouvoir voir mes fleurs plus d'une fois. Donc, au déménagement suivant, je n'ai pas planté de bulbes à l'automne.

Pourquoi le ferais-je? Nous ne serions probablement pas là assez longtemps pour que ça en vaille la peine.

Ce printemps-là, lorsque la neige a fondu et que la terre s'est réchauffée, de magnifiques fleurs printanières ont envahi notre jardin, et j'ai immédiatement éprouvé de la gratitude pour les familles qui avaient vécu là avant nous. Mon sentiment de solitude s'est estompé, car je savais qu'une autre personne avait planté quelque chose qui, pendant un moment, lui avait semblé permanent.



# TABLE DES MATIÈRES

<b>INTRODUCTION</b>	<b>8</b>
• Comment utiliser ce guide	8
• La vie militaire est unique et chaque personne et famille est différente	10
• Outils et listes de vérification dans ce guide	16
• Aperçu des prestations de réinstallation	17

## **PARTIE 1 : MIEUX-ÊTRE DE LA FAMILLE** **18**

### **Trois choses importantes à retenir** **18**

### **Des changements sont à venir; discutons-en** **19**

- Parlons de soutien 19
- Parlons de carrière 19
- Parlons de mode de vie 20
- Parlons des circonstances particulières 20
- Parlons de logistique 21
- Parlons de sujets adaptés aux enfants 21
- Parlons des autres options que l'affectation 22

### **Gestion des émotions liées au déménagement** **24**

- Douze conseils pour gérer les émotions pendant le déménagement 25

### **D'autres sont passés par là** **26**



## **PARTIE 2 :**

### **CHRONOLOGIE DE L'AFFECTATION 28**

#### **Chronologie des dates clés 28**

- Message d'affectation préliminaire (six mois avant votre déménagement) 28
- Trois à six mois avant votre déménagement 29
- Trois mois avant votre déménagement 30
- Deux mois à une semaine avant votre déménagement 30
- Semaine du déménagement 31
- Jour du déplacement 31
- Jour d'arrivée et semaines suivantes 31

#### **PRÉPARATION 33**

##### **Où allez-vous? 33**

##### **Vente de votre maison 34**

##### **Voyage de recherche d'un domicile 26**

- Foire aux questions sur le voyage de recherche d'un domicile 36
- Cinq endroits à visiter si vous faites votre voyage de recherche d'un domicile sans vos enfants 42
- Dix conseils utiles pour votre voyage de recherche d'un domicile 44
- Profitez-en au maximum! 45

##### **Achat de votre nouvelle maison 49**

##### **Location de votre futur logement 52**

##### **Nous avons un logement... Et maintenant? 52**

- Formulaires de changement d'adresse 52

#### **DÉMÉNAGEMENT 54**

##### **Qu'allons-nous faire de toutes ces CHOSES!?! 54**

##### **Réservation de votre déménagement 57**

##### **Évaluation préalable au déménagement 58**

##### **Les bacs d'articles essentiels : la clé d'un déballage harmonieux! 60**

##### **Cinq conseils pour faciliter la semaine du déménagement 62**

##### **À quoi s'attendre le jour du déménagement 64**

- Avant l'arrivée des déménageurs 64

- Pendant que les déménageurs sont là 64

##### **À quoi s'attendre le jour du chargement 65**

- Mettez les articles essentiels de côté! 65
- Responsabilités des déménageurs 66
- Derniers détails 67

##### **Un nettoyage en profondeur! 67**

#### **ARRIVÉE 69**

##### **Vous êtes enfin arrivés! 69**

##### **À quoi s'attendre pendant le déchargement 70**

- Préparez-vous! 70
- BINGO! 71
- Placement, assemblage et déballage 72

##### **Réclamations pour dommages 73**

#### **CONNEXION 75**

##### **Établissement de relations : les préparatifs qui peuvent aider 75**

- Services aux familles des militaires 75
- Centres de ressources pour les familles des militaires 76

##### **Connexion aux services : l'aménagement de votre maison 76**

##### **Renforcement des liens : les lieux de votre nouvelle communauté 78**

##### **FSentiment d'inclusion : la création de nouvelles relations 78**

- Familles à l'étranger 78
- Nécessité de s'engager 78
- Amitiés 78

#### **INSTALLATION 80**

##### **Vous vous sentez déstabilisé?**

##### **Cinquante conseils pour l'intégration de la part de familles qui sont passées par là 83**

#### **ÉPANOUISSEMENT 84**

##### **Hourra! Vous avez survécu! 84**

- Trois façons de souligner l'occasion 85

## **PARTIE 3 : SUIVI DE VOTRE DÉMÉNAGEMENT 86**

### **Documents importants 88**

#### **Classeur de déménagement 90**

- Sept conseils pour la création de votre classeur de déménagement 90

#### **Reçus 94**

#### **Dates clés de l'affectation et du déménagement 96**

#### **Liste des personnes-ressources clés 98**

## **PARTIE 4 : VOTRE DÉMÉNAGEMENT PAR THÈMES 102**

### **Finances et établissement d'un budget 102**

- Établissement d'un budget pour une affectation 103
- Revenus 103
- Frais de subsistance 103
- Épargnes 104
- Considérations budgétaires 106
- Avantages sociaux 113
- Questions relatives aux affectations à l'étranger 113

### **Soins de santé 114**

- Assurance maladie provinciale 114
- Mise à jour de votre couverture du Régime de soins de santé de la fonction publique 115
- Soins de santé et affectations aux États-Unis ou ailleurs 115
- Médecin de famille 115
- Mesures à prendre avant de quitter vos fournisseurs de soins actuels 116

### **Emploi 119**

- Réaction réaliste au fait de quitter son emploi 119
- Évaluation du réel besoin de quitter son emploi 121
- Gestion de sa carrière lors des réinstallations 121

- Accédez aux ressources disponibles 122

- Recherche d'emploi 125

- Rétablissement du contact avec des références professionnelles 130

### **Enfants 132**

- De la bouche des enfants : conseils aux parents sur la réinstallation 133

- Préparation de vos enfants à une réinstallation 133

### **Services de garde 137**

- Garderies agréées 137

- Services de garde en milieu familial (agréés ou non) 138

- Services de garde avant et après l'école 138

- Nourrices, gardiennes, services de garde occasionnelle 138

### **Éducation 140**

- Accédez aux ressources disponibles 142

- Inscription de votre enfant 143

- Éducation à tout âge 143

- Éducation des adultes et ressources pour toute la famille 146

- Cinq conseils pour l'intégration des enfants dans une nouvelle école 148

- Ressources pour les enfants et les adultes ayant des besoins spéciaux 149

- Votre conseiller en style de vie militaire 149

- Soutien financier pour les personnes ayant des besoins divers 149

- Communiquer avec les familles des militaires 149

### **Animal de compagnie de la famille 151**

- Membres de la famille 151

- Soins aux animaux 152

- Six conseils pour l'installation de votre animal dans une nouvelle localité 154

- Éléments à considérer lors de la recherche d'un nouveau vétérinaire 154

**Véhicules** 156

- Expédition de votre véhicule 158
- Attentes à avoir lors de l'expédition de votre véhicule 158
- Considérations supplémentaires pour les familles à l'étranger 160
- Immatriculation des véhicules 160
- Obtention d'un nouveau permis de conduire 162
- Permis de conduire pour les États-Unis 162
- Permis de conduire pour l'étranger 162
- Permis de conduire international 163

**PARTIE 5 :  
RESSOURCES ET RÉFÉRENCES** 164**Acronymes et abréviations** 164**Ressources en ligne** 168

- Général 168
- Déménagement 168
- Services financiers 168
- Santé et bien-être 169
- Emploi 169
- Enfants et services de garde 170
- Éducation 170
- Animaux de compagnie 170
- Véhicules 171



# INTRODUCTION

**Les affectations peuvent être éprouvantes et chargées d'émotion.**

*Nous pouvons vous aider.*

Utilisez les ressources, les conseils, les astuces, les échéanciers, les outils et les listes de vérification pour vous aider à planifier les tâches, à réduire votre stress et à rendre le déménagement gérable pour votre famille et vous.

PARTIE 1

## Comment utiliser ce guide

Ce guide est divisé en cinq parties.

### **La partie 1 traite du mieux-être de la famille pendant un déménagement.**

Obtenez des conseils sur la santé mentale, le stress et l'anxiété afin de privilégier votre mieux-être et celui des membres de votre famille à chaque étape du processus.

### **La partie 2 est basée sur le calendrier de la période active des affectations (PAA).**

Laissez-vous guider à travers les six étapes de votre déménagement, de la réception de votre message d'affectation à l'intégration dans votre nouveau logement et votre nouvelle communauté. Les étapes sont les suivantes :

1. préparation;
2. déménagement;
3. arrivée;
4. connexion;
5. installation;
6. épanouissement.

PARTIE 2

PARTIE 3

### **La partie 3 est consacrée à l'organisation.**

Utilisez les outils nécessaires pour créer un classeur de déménagement ou tout autre système afin de consigner tous les détails liés à votre déménagement.

### **La partie 4 porte sur des sujets précis liés au déménagement.**

Obtenez des ressources sur des sujets d'intérêt général, notamment les finances et l'établissement d'un budget. Trouvez des conseils sur des situations particulières comme le déménagement des animaux de compagnie ou l'emploi d'un conjoint.

PARTIE 4

PARTIE 5

### **La partie 5 est une section de ressources pratiques.**

- Trouvez des acronymes et des abréviations pour vous aider à vous y retrouver pendant votre déménagement et parmi les organismes que vous rencontrerez.
- Servez-vous de la liste des ressources en ligne mentionnées dans ce guide, regroupées par thèmes.





*Aussi dépassé que vous puissiez vous sentir, vous n'êtes pas le premier à devoir déménager.*

Tout au long de ce guide, nous vous aiderons à tirer parti de l'expérience des autres à l'aide de conseils, d'encouragements et d'anecdotes personnelles pour vous soutenir dans votre démarche.

Gardez l'œil ouvert pour les différentes chroniques.

- **Vous n'êtes pas seul.**  
*témoignages personnels*
- **Brillante idée!**  
*trucs rapides ou excentriques qui ont eu un énorme effet positif*
- **Apprenez-en plus!**  
*liens et ressources supplémentaires*
- **Comment faire?**  
*conseils et astuces complémentaires*
- **Le saviez-vous?**  
*mots de sagesse*

## À PROPOS DES SERVICES DE BIEN-ÊTRE ET MORAL DES FORCES CANADIENNES

Les Services de bien-être et moral des Forces canadiennes (SBMFC) sont une organisation sans but lucratif à vocation sociale. Ils renforcent l'autonomie, la résilience et l'état de préparation des membres des Forces armées canadiennes (FAC), des vétérans et de leurs familles en favorisant leur mieux-être mental, social, physique et financier, ce qui a une incidence directe sur l'état de préparation opérationnelle des FAC.

Les SBMFC sont un partenaire dans le travail de défense. Son personnel comprend votre style de vie unique. Il est passionné, déterminé, engagé et fier de fournir des programmes et des services personnalisés conçus pour insuffler une vitalité et un sentiment d'appartenance, où qu'ils soient. Ils sont là pour aider la communauté de la Défense à croître et à prospérer, que ce soit par la pratique d'activités sportives ou récréatives, les amitiés forgées au mess ou dans le cadre d'un programme familial, ou les relations de confiance bâties avec votre conseiller financier ou vos détaillants locaux.

Au cœur de leurs services se trouve l'adhésion au programme Une FC : votre tremplin vers une vie meilleure. Il s'agit de la seule carte nécessaire pour se prévaloir des récompenses, des rabais, des programmes et des services offerts par les SBMFC. Pour en savoir plus, visitez le [www.sbmfc.ca](http://www.sbmfc.ca).

## *Ils renforcent votre mieux-être physique afin que vous soyez prêt à servir le Canada.*

Les **Programmes de soutien du personnel (PSP)** et leurs services couvrent tout le spectre : le conditionnement physique, le sport, la promotion de la santé, les loisirs, les mess, les musées, les activités d'intérêt particulier (comme les clubs, les terrains de golf et les terrains de camping) et les opérations de déploiement. Chacun d'entre eux s'adresse aux membres de la Force régulière ou de la Force de réserve, aux vétérans et à leurs familles, afin de les aider à se surpasser.

- Programmes de conditionnement physique, normes de condition physique et entraînement physique, notamment l'évaluation FORCE et le Programme de récompense FORCE, au nom des FAC
- Sports de compétition à l'échelle locale, régionale, nationale et internationale
- Programmes de promotion de la santé et cours de prévention des blessures pour maximiser votre bonne santé
- Recherche en performance humaine pour les FAC et meilleures approches en matière de condition et de mieux-être physiques
- Soutien pendant les grandes opérations de déploiement au moyen de conditionnement physique, de sports et de loisirs, ainsi que de services de déplacement, de coiffure et de vente au détail

# *Ils favorisent votre mieux-être financier pour améliorer votre santé et votre sécurité financières.*

## **Financière SISIP : des solutions financières adaptées à la vie militaire**

Au service de la communauté militaire depuis plus de 50 ans, elle offre des solutions sur mesure pour répondre à vos besoins et à ceux de votre famille à toutes les étapes et même au-delà de votre carrière militaire. Depuis 1996, la Financière SISIP a versé plus de 170 millions de dollars aux bases, aux escadres et aux unités pour des activités et des programmes locaux de bien-être et de maintien du moral.

Elle fournit des conseils objectifs par l'entremise d'une équipe de spécialistes salariés et agréés, par les moyens suivants :

- effectuer une analyse approfondie des Régimes de retraite des FAC et des options pour les militaires en voie de libération;
- adapter les plans financiers et construire des portefeuilles d'investissement pour augmenter les revenus de pension;
- évaluer les besoins en matière d'assurance afin que les militaires et les familles soient protégés contre les effets d'imprévus;
- soutenir les militaires en difficulté financière en élaborant des plans de gestion de la dette et de prévention, toujours avec empathie et dans le respect de la vie privée;
- assurer l'éducation de la communauté des FAC pour aider les militaires à construire un avenir financièrement sûr tout en faisant des choix éclairés sur leurs besoins actuels.

## **Planification financière et services d'investissement**

Les spécialistes de la Financière SISIP fournissent des conseils professionnels et impartiaux en matière de finances et d'investissement, adaptés à vos besoins financiers propres aux différentes étapes de la vie et de la carrière. Ils peuvent vous aider avec le régime enregistré d'épargne-retraite (REER), le compte d'épargne libre d'impôt (CELI), le régime enregistré d'épargne-études (REEE), et les conseils et produits de placements généraux. Ils peuvent vous aider à maximiser votre mieux-être financier grâce aux prestations de libération, à la pension, aux placements, à l'établissement d'un budget, etc.

## **Services d'assurance-vie**

Les membres de la Force régulière et de la Force de réserve, les vétérans et leurs conjoints bénéficient d'une assurance collective facultative temporaire dans le cadre de leurs prestations des FAC. Grâce à l'assurance-vie, votre famille peut maintenir son mode de vie, rembourser ses dettes ou financer de futures études, même quand vous ne serez plus là. Vos besoins en matière d'assurance évolueront en fonction des événements de la vie et de votre situation financière : votre couverture doit donc être revue régulièrement et avant votre libération. Des conseillers sont disponibles pour vous aider à évaluer vos besoins et ceux de votre famille.

## Services de counseling financier

Dans le cadre de vos prestations des FAC, la Financière SISIP vous offre un service de counseling financier confidentiel et gratuit pour vous aider à maintenir votre santé et votre mieux-être financiers. Ce service est offert à tous les membres actifs des FAC et à leur famille immédiate. Un large éventail de services est offert pour vous assurer une tranquillité d'esprit relativement aux finances, notamment :

- l'établissement d'un budget et la gestion des finances;
- l'offre de conseils sur des questions générales de mieux-être financier;
- la gestion des stress financiers (p. ex. divorce, dépenses imprévues, urgences, appels de recouvrement pour d'anciennes dettes en souffrance, recouvrement de salaires, etc.);
- l'aiguillage vers des professionnels tiers agréés (au besoin);
- l'éducation et la littératie financière au moyen de séances de formation et d'information;
- l'administration du programme Appuyons nos troupes pour l'octroi de prêts et de subventions.

**Appelez la Financière SISIP au 1-800-267-6681 pour fixer un rendez-vous, visitez le [www.sisip.com](http://www.sisip.com) et abonnez-vous sur [www.facebook.com/sisip.rarm](https://www.facebook.com/sisip.rarm).**

## CANEX : le magasin militaire du Canada

Depuis plus de 50 ans, CANEX offre de la valeur aux membres des FAC, aux vétérans et à leurs familles avec un engagement sans pareil et une compréhension des étapes de la vie militaire.

### Découvrez les avantages de CANEX

- **Magasins de détail CANEX** : Situés dans 35 bases et escadres au Canada, ou à proximité de celles-ci, ainsi qu'en Europe (NATEX), les magasins de détail CANEX offrent des articles militaires provenant des magasins de fourniture participants, de même que de petits et gros électroménagers essentiels, des articles de jeu, des appareils
- **CANEX.ca : Impossible de se rendre à un magasin CANEX?** Magasinez à toute heure du jour ou de la nuit en choisissant parmi une sélection complète de produits de détail et plus de 1000 produits exclusifs sur CANEX.ca. Profitez de la livraison gratuite, du Plan de crédit sans intérêt Une FC de CANEX et de l'option « Achetez en ligne, ramassez en magasin » offerts à tous les titulaires de la carte Une FC.
- **Produits militaires identifiés comme pouvant être portés (en magasin et en ligne)** : En collaboration avec la direction militaire, CANEX offre des articles particuliers dont le port est autorisé en conformité avec les instructions sur la tenue des FAC.
- **Programme Primes CANEX pour les titulaires de la carte Une FC** : Les militaires qui utilisent leur carte Une FC peuvent accumuler des points Primes CANEX et les échanger en magasin ou sur le site CANEX.ca, en plus de profiter de promotions exclusives telles que des prix réservés aux membres, des offres d'anniversaire et plus encore.

- **Plan de crédit sans intérêt Une FC de CANEX** : Achetez maintenant et payez plus tard sur une durée de 12, 24 ou 36 mois. Offert aux membres Une FC sur approbation de crédit, ce plan est proposé en magasin, sur CANEX.ca, dans les magasins de détail participants et partenaires locaux.
- **Garantie du meilleur prix de CANEX** : Les acheteurs de CANEX négocient en faveur des membres pour offrir des produits de marques populaires à prix compétitifs. Cependant, si vous trouvez un produit identique à un prix inférieur, il sera égalé avec plaisir! Certaines conditions s'appliquent.
- **Programme de chauffage de CANEX** : Si votre maison est chauffée au mazout ou au propane, voici une invitation spéciale pour vous joindre à des milliers de clients satisfaits du Programme de chauffage de CANEX. En tant que membre de ce programme, vous économiserez sur le prix courant du mazout ou du propane livré à domicile\*. Puisque les économies sont appliquées directement sur votre facture, vous bénéficierez de celles-ci immédiatement.

**Pour en savoir plus, visitez le [www.canex.ca](http://www.canex.ca) et abonnez-vous sur [facebook.com/CANEX.ca](https://facebook.com/CANEX.ca).**

## Magasins de détail et partenaires locaux

CANEX a collaboré avec plus de 180 entreprises à l'échelle nationale afin d'offrir des services et des programmes supplémentaires aux bases et aux escadres pour mieux répondre aux besoins des membres des FAC et de leurs familles. Ces services et programmes comprennent notamment des services alimentaires de marques connues tels que Tim Hortons, Subway et Valentine, ainsi que d'autres services tels que cliniques médicales et dentaires, barbiers et salon de beauté, agences immobilières, pharmacies, bureaux de poste, optométristes et tailleurs.

Il est également possible de faire des achats dans les magasins de détail et partenaires locaux approuvés par CANEX qui vendent des produits et offrent des services permettant l'utilisation du Plan de crédit sans intérêt de CANEX. Les partenaires locaux proposent des produits et services que CANEX n'offre ni en magasin ni en ligne tels que produits et services automobiles, tondeuses à gazon, déneigeuses, services d'amélioration du foyer, comme les systèmes de chauffage et les climatiseurs, vêtements de mariés et plus encore.

**Pour trouver un magasin ou partenaire local près de chez vous, visitez le [www.sbmfc.ca](http://www.sbmfc.ca).**

## Programme de reconnaissance des membres Une FC :

Le programme d'adhésion Une FC, regroupant plus de 2300 partenaires, offre des expériences et des prix exclusifs sur les voyages d'agrément ainsi que des économies substantielles sur des biens et services de consommation courante de vos grandes marques préférées.

**Pour en savoir plus, visitez le [www.sbmfc.ca/rabais-magasinage](http://www.sbmfc.ca/rabais-magasinage).**

## Programme d'assurance auto et habitation La Personnelle :

La Personnelle est fière de prendre soin des membres des FAC en leur proposant des options d'assurance auto et habitation personnalisées. Réservées aux membres Une FC, ces offres incluent l'assurance locataire, une protection pour l'équipement militaire, une protection de 3000 \$ des effets personnels en cas de déploiement à l'étranger et une exemption exclusive de la police d'assurance automobile/conducteur pour les FAC et les familles affectées à l'étranger.

Pour en apprendre davantage, visitez le [www.canex.ca/fr/la-personnelle](http://www.canex.ca/fr/la-personnelle).

## Services bancaires pour la communauté de la Défense canadienne :

Les Services bancaires pour la communauté de la Défense canadienne (SBCDC), en partenariat avec BMO Banque de Montréal, proposent des services bancaires quotidiens gratuits dotés d'un service de protection de l'identité, des prêts personnels à intérêt réduit, des taux hypothécaires exclusifs, des services bancaires dédiés aux petites entreprises et un concours annuel permettant de gagner des récompenses en argent d'une valeur de 80 000 \$.

Pour plus de renseignements, visitez le <https://www.bmo.com/principal/particuliers/services-bancaires-pour-la-communaute-de-la-defense-canadienne/>

## Appuyons nos troupes :

Il s'agit de l'œuvre de bienfaisance officielle des FAC. Créée en 2007, Appuyons nos troupes répond aux besoins uniques et aux défis particuliers auxquels font face les membres de la communauté des FAC en raison du service militaire. Elle mène ses activités au sein des SBMFC.

Appuyons nos troupes offre un soutien financier pour promouvoir la résilience des familles et soutient les

militaires actifs et les vétérans malades ou blessés par l'entremise d'une diversité de subventions et de programmes.

Pour en savoir plus, visitez le

[www.appuyonsnostroupes.ca](http://www.appuyonsnostroupes.ca) et abonnez-vous sur [www.facebook.com/CDNForceSupport](https://www.facebook.com/CDNForceSupport).

## *Ils offrent des possibilités de mieux-être social et mental par la création de liens et le soutien aux familles.*

Les SBMFC comprennent qu'un sentiment d'appartenance à la communauté, que des liens sociaux et qu'un désir d'aventure sont importants pour les militaires. Grâce aux PSP, vous avez accès à des programmes qui vous permettent de rester en contact et de vous engager dans votre communauté.

- Programmes de loisirs pour adultes et enfants, comme les camps de jour et les cours de natation
- Mess
- Clubs communautaires, comme des terrains de golf, des clubs de curling, des marinas, des clubs nautiques, des terrains de camping et des chalets
- Cinémas, salles de quilles, bibliothèques, parcs pour véhicules récréatifs
- Journaux des Forces canadiennes
- Jours de la famille et spectacles aériens

Pour en savoir plus, visitez le [www.sbmfc.ca](http://www.sbmfc.ca) et abonnez-vous sur [www.facebook.com/PSP.CFMWS.SBMFC](https://www.facebook.com/PSP.CFMWS.SBMFC).

## La vie militaire est unique et chaque personne et famille est différente.

Tout le monde vit des expériences différentes. Ce qu'une personne ou une famille trouve difficile à gérer ne l'est peut-être pas pour d'autres. C'est pourquoi nous aidons les militaires, les vétérans et leurs familles à jongler entre le travail, les exigences opérationnelles et les responsabilités familiales. Que vous viviez une expérience stressante récente, des difficultés transitoires ou des problèmes relationnels, familiaux ou financiers, de l'aide vous est offerte pour faire face aux hauts et aux bas de la vie.

## Découvrez comment les Services aux familles des militaires (SFM) peuvent vous aider, votre famille et vous.

- À la Ligne d'information pour les familles (LIF), vous pouvez compter sur des conseillères et des conseillers professionnels et attentionnés. Son équipe compétente est là pour vous soutenir en toute confidentialité et sans jugement. Elle comprend votre mode de vie militaire et est également là pour vous aider à trouver des réponses aux questions qui se posent en raison de votre vie militaire.  
**1-800-866-4546 (en Amérique du Nord)**  
**00-800-771-1772 (International)**  
**1-613-995-5234 (à frais virés)**  
[fil-lif@sbmfc.com](mailto:fil-lif@sbmfc.com)
- Les **Centres de ressources pour les familles des militaires (CRFM)** sont des organisations à but non lucratif indépendantes qui offrent des programmes et des services aux militaires et à leurs familles dans les bases et escadres du Canada.
- Le **CRFM virtuel** offre des programmes virtuels dans le domaine de la santé, du mieux-être et du soutien social, de la formation en langue seconde, du counseling en ligne, des services de télémédecine, des services de soutien en santé mentale pour les jeunes par l'entremise du service Crisis Text Line (#JEUNESFAC) et des services de spécialistes contractuels.
- Les services sont fournis aux familles à l'extérieur du Canada (États-Unis et Europe), y compris les services d'approche aux familles situées dans le reste du monde.
- Les **services d'assistance à l'emploi du conjoint** comprennent l'aide au transfert de votre permis d'exercer dans une autre province, la recherche d'un emploi auprès d'un réseau national d'employeurs ou dans la fonction publique fédérale, et la création de votre propre entreprise.
- Des services de consultation d'**orientation scolaire**, de tutorat et d'aide aux devoirs (Voilà Learning) sont proposés.
- Un **soutien spécialisé** est offert, notamment de l'aide en matière de relations, de deuil, de déménagement, de maladie et de blessures, de gestion du stress et de transition à la vie civile.

Pour en savoir plus, visitez le [www.sbmfc.ca](http://www.sbmfc.ca) et abonnez-vous sur [www.facebook.com/SFM.SBMFC](https://www.facebook.com/SFM.SBMFC).

**Centre de services aux membres**  
**Téléphone : 1-855-245-0330**  
**Courriel : [service@sbmfc.com](mailto:service@sbmfc.com)**

## Outils et listes de vérification dans ce guide

- Liste de vérification préalable au voyage de recherche d'un domicile
- Liste de vérification de la documentation pour le voyage de recherche d'un domicile
- Liste des tâches pour un voyage de recherche d'un domicile
- Programme suggéré pour un voyage de recherche d'un domicile
- Liste de changements d'adresse à effectuer
- Liste de vérification pour le préemballage
- Listes de vérification des bacs d'articles essentiels
- Liste de vérification de la documentation pour le déménagement
- Liste de vérification pour l'aménagement de votre nouveau foyer
- Liste de liens communautaires
- Idées pour l'intégration de la part de familles qui sont passées par là
- Liste des éléments à avoir à portée de main
- Suggestions d'onglets pour le classeur de déménagement
- Liste de vérification des reçus
- Vos dates clés de l'affectation et du déménagement
- Liste des personnes-ressources clés : chaque détail compte!
- Répartition des frais de subsistance
- Liste de vérification des considérations budgétaires
- Calculateur de rapprochement budgétaire
- Liste de vérification des fournisseurs de soins de santé
- Liste de coordonnées des fournisseurs de soins de santé
- Liste de vérification pour quitter votre emploi
- Liste de vérification pour la préparation à la recherche d'emploi
- Liste de vérification pour le nettoyage des renseignements numériques sensibles
- Liste de vérification pour la révision et la correction de votre curriculum vitæ
- Exemple de courriel pour reprendre le dialogue avec un ancien contact
- Liste de vérification des considérations relatives à la garde d'enfants
- Liste de vérification du dossier scolaire des enfants
- Liste de vérification pour le déménagement avec des animaux
- Liste de vérification pour les soins aux animaux
- Liste de vérification pour l'expédition de véhicules
- Liste de vérification pour l'immatriculation des véhicules



## APERÇU DES PRESTATIONS DE RÉINSTALLATION

Les FAC cherchent à couvrir une grande partie des coûts associés à la réinstallation lors de votre affectation. C'est là que ça se complique. Voici donc un aperçu de certaines des prestations financières auxquelles vous pouvez vous attendre.

### Indemnité d'affectation

#### Indemnité de base

Les membres de la Force régulière reçoivent un paiement unique égal à la moitié de leur salaire mensuel.

#### Indemnité pour personne à charge

Les membres de la Force régulière pourraient avoir droit à un autre paiement unique égal à la moitié de leur salaire mensuel pour couvrir les frais de réinstallation d'un conjoint, le cas échéant.

#### Réclamation de votre indemnité d'affectation

L'indemnité de base (IB) est payée par l'unité perdante avant votre départ. L'indemnité pour personne à charge (IPC), s'il y a lieu, est payée par l'unité gagnante lorsque vous arrivez à votre nouveau lieu d'affectation. Les deux sont administrées par votre bureau de paie local.

N'oubliez pas que ces prestations sont imposées à la source.

(Bien que les membres de la Force de réserve ne soient pas admissibles à l'IB ou à l'IPC, ils ont droit à une indemnité de réinstallation de 1000 \$, versée par le directeur – Gestion des activités de réinstallation.)

### Trois enveloppes de financement

Les fonds destinés à payer vos frais de réinstallation, y compris votre voyage de recherche d'un domicile (VRD), les frais de déménagement et les frais accessoires, entrent dans l'une des trois « enveloppes de financement ». Dans certains cas, les fonds sont prélevés sur plusieurs enveloppes.

**Principal :** Prestations essentielles à une réinstallation

**Sur mesure :** Prestations pour améliorer votre réinstallation

**Personnalisé :** Prestations non essentielles, mais attribuables à une réinstallation

### Le saviez-vous?

**Les coûts de votre VRD et de votre voyage d'inspection à destination (VID), ainsi que les autres frais de réinstallation, sont limités dans ces enveloppes. Bien que les frais pour les personnes à charge, tels que les vols ou les indemnités quotidiennes, soient généralement couverts, il y a une limite à ce que vous pouvez demander. Certaines dépenses comme les services de garde peuvent ne pas être couvertes, en fonction de l'objet de votre voyage.**

# PARTIE 1 : MIEUX-ÊTRE DE LA FAMILLE

**Le mieux-être de la famille est essentiel pendant une affectation.**

## *Cette section présente :*

- des idées de conversation abordant une variété de sujets liés au déménagement afin de permettre à chaque membre de votre famille de s'exprimer pendant le processus;
- des conseils pour gérer l'anxiété liée à l'affectation;
- du soutien d'autres personnes qui sont passées par là.

## TROIS CHOSES IMPORTANTES À RETENIR

1. Les déménagements ne se passent pas toujours comme prévu, même quand on est organisé. Attendez-vous à des imprévus.
2. Le déménagement peut entraîner des coûts supplémentaires, et seules certaines dépenses sont remboursées. Gardez de l'argent de côté pour les imprévus.
3. Votre famille et votre santé mentale sont importantes. Prenez-en soin et protégez-les tous les deux au cours de cette aventure.

Soyez attentionné avec vous-même et votre famille.

### *Apprenez-en plus!*

Les SBMFC sont une composante particulière du modèle de la défense canadienne qui offre des programmes et des services visant à optimiser le mieux-être physique, mental et social des militaires et des vétérans ainsi que de leurs familles.

Consultez le site [sbmfc.ca](http://sbmfc.ca) pour obtenir des renseignements et des outils qui vous aideront avant, pendant et après votre déménagement.

## DES CHANGEMENTS SONT À VENIR; DISCUTONS-EN

C'est la période des affectations et les rumeurs commencent à circuler : vous pourriez être affecté.

### Mais où?

### À quelle distance de chez vous?

### Est-ce que ce sera à l'étranger?

### Que devez-vous faire?

### Par où commencer?

Avant même que vous ne receviez un message d'affectation, il est bon de parler de ce qu'une affectation impliquerait pour votre famille.

Les grandes conversations peuvent être difficiles, mais il est important que chaque membre de la famille dispose d'un espace sûr pour exprimer ses sentiments.

Voici quelques suggestions de questions que vous et votre famille pouvez utiliser pour entamer le dialogue, recueillir des renseignements et prendre la meilleure décision pour tous.

### Parlons de soutien

- Quels sentiments vous viennent à l'esprit lorsque vous pensez à déménager?
- Comment vous sentez-vous à l'idée de trouver une nouvelle demeure?
- Que ressentez-vous à l'idée de quitter vos amis?
- Aimerez-vous vous faire de nouveaux amis?
- Comment pensez-vous qu'une affectation pourrait affecter votre mieux-être?
- Pensez-vous qu'une affectation pourrait jouer sur votre santé mentale? Comment?
- Un soutien sera-t-il nécessaire pour divers besoins qui doivent être rétablis dans votre nouveau lieu d'affectation?

- Quels sont les services de soutien pour les besoins spéciaux offerts dans la nouvelle localité?
- Comment un déménagement affecterait-il vos relations?
- Comment un déménagement affecterait-il les enfants?
- En matière de soutien aux familles, que pouvez-vous faire sans votre famille élargie à proximité, sur laquelle vous pouvez actuellement compter pour un soutien émotionnel, la garde des enfants ou une aide d'urgence?
- Comment le fait de quitter votre communauté affecterait-il votre famille?

### Parlons de carrière

- Quelles seraient les répercussions d'une affectation sur la carrière du membre actif des FAC?
- Quels sont les avantages et les inconvénients?
- Y aurait-il une augmentation de salaire?
- Comment une affectation pourrait-elle jouer sur la carrière du conjoint du militaire actif? Faudrait-il envisager un changement d'emploi?
- Quels seraient les points positifs potentiels, tels que les possibilités de carrière?
- Quels seraient les points considérés comme négatifs, tels qu'une diminution ou une perte de revenus?
- Une mutation serait-elle possible?

## Parlons de mode de vie

- Comment le changement de langue, de culture, d'environnement (urbain ou rural) vous affecterait-il, votre famille et vous?
- Comment l'affectation pourrait-elle modifier le mode de vie de votre famille?
- Comment la qualité de vie de votre famille pourrait-elle changer?
- L'éducation des enfants serait-elle affectée? Comment?
- Comment le déménagement affecterait-il votre vie sociale?
- Une affectation aurait-elle des répercussions sur votre santé?
- Quelle est l'accessibilité des soins de santé sur le lieu d'affectation?
- Pouvez-vous, vous ou votre enfant, gérer une interruption d'un traitement?
- Votre temps de déplacement pour le travail augmenterait-il ou diminuerait-il? Comment ce changement pourrait-il affecter le reste de la famille?
- Quels seraient les effets d'une affectation sur les finances de la famille?
- Quels seraient les coûts liés au déménagement?
- Quelles seraient les options pour vendre ou ne pas vendre votre maison sur le marché actuel?
- Y aurait-il des coûts permanents supplémentaires à prendre en compte, comme le transport et la garde des enfants?
- Le nouvel emploi du membre des FAC impliquerait-il que ce dernier s'absente souvent de la maison?

## Parlons des circonstances particulières

- Y a-t-il des circonstances particulières ou des moments marquants que votre famille devrait prendre en compte relativement au moment et au lieu de déménagement?
- Votre famille s'agrandit-elle?
- Un membre de votre famille a-t-il des besoins de santé particuliers qui pourraient être affectés par un déménagement?
- Y a-t-il des membres de votre famille élargie qui sont malades ou dépendants de vous?
- Comment un changement extrême d'emplacement géographique et de climat affecterait-il votre famille?
- Est-ce que certains de vos enfants sont sur le point de commencer l'école ou de terminer leurs études secondaires?
- Comment le changement de commission scolaire, de province ou de pays les affecterait-il?
- Faudrait-il envisager une garde partagée?

## Parlons de logistique

- À l'heure actuelle, le militaire participe-t-il à un déploiement ou est-il loin de chez lui?
- Le militaire partira-t-il juste après le déménagement?
- Comment cette absence affectera-t-elle le reste de la famille?
- Qui s'occupera du travail administratif de la réinstallation?
- Qui sera la personne-ressource principale de Brookfield Global Relocation Services (BGRS) pour les questions immobilières, pour les services publics, etc.?
- Comment les tâches seront-elles réparties entre les membres de la famille?
- Comment pourriez-vous faire participer même les plus jeunes enfants pour que chacun se sente impliqué dans le processus?
- Comment aborderez-vous les enjeux relatifs au déménagement?
- Quelle serait la meilleure façon de coordonner les listes de tâches partagées, les échéanciers et les points de contact réguliers?
- Quel type de soutien est offert par les amis et les membres de la famille, le voisinage ou les auxiliaires rémunérés tels que les gardiens et gardiennes et les nettoyeurs et nettoyeuses?

## Parlons de sujets adaptés aux enfants

Bien qu'ils soient parfois difficiles à entendre, les sentiments honnêtes de vos enfants doivent être écoutés. Il peut être utile de prendre en compte leur point de vue pour élaborer des stratégies qui faciliteront le déménagement. Prenez le temps de poser les questions ci-dessous avec sincérité à vos enfants.

- Que penses-tu du déménagement?
- De quoi as-tu le plus hâte quand tu penses à déménager dans un nouvel endroit?
- Y a-t-il quelque chose qui t'inquiète?
- Que ressens-tu à l'idée de quitter tes amis?
- Que ressens-tu à l'idée de changer d'école?
- Comment pourrais-tu te faire de nouveaux amis?
- Qu'est-ce qui faciliterait le déménagement?

## Parlons des autres options que l'affectation

La décision de déménager pour une affectation doit être prise après une discussion sérieuse avec votre famille sur ses besoins, sur les avantages et les inconvénients pour la carrière du militaire et du conjoint et sur votre situation financière.

Si votre famille estime que sa situation personnelle constituera un défi important pour le déménagement, le militaire devrait en discuter avec son gestionnaire de carrières bien avant la publication d'un message d'affectation.

Les gestionnaires de carrières prennent en compte de nombreux critères lorsqu'ils prennent leurs décisions relatives aux affectations, notamment :

- les exigences opérationnelles des FAC;
- les promotions;
- la planification de la relève;
- les postes vacants;
- l'avancement professionnel;
- la disponibilité des cours;
- les enjeux personnels des militaires.

Les décisions sont généralement prises sur un cycle annuel entre novembre et février, les décisions définitives étant prises en mars et en avril. Lorsqu'il connaît parfaitement votre situation familiale, le gestionnaire de carrières peut tenter de trouver un équilibre entre les besoins opérationnels des FAC et vos préférences.

### *Apprenez-en plus!*

Le document **L'expérience militaire : un guide pour la famille** est conçu pour les familles des militaires d'aujourd'hui qui doivent composer avec les défis découlant des déménagements fréquents, des séparations et des risques tout en tenant compte de la santé et du mieux-être de tous les membres de leur famille. Il s'adresse aux conjoints, partenaires, parents, grands-parents, frères, sœurs et enfants des membres des FAC.

## **Autres options que l'affectation**

Durant votre carrière, une affectation n'est parfois pas envisageable pour vous ou votre famille. Travaillez avec votre gestionnaire de carrières pour déterminer si vous pouvez participer à un déploiement, ou s'il existe des circonstances atténuantes qui vous permettent de retarder une affectation.

## **Statut particulier pour motifs personnels**

<https://www.canada.ca/fr/ombudsman-defense-nationale-forces/information-educative/militaires-fac/carriere/statut-particulier.html>

Les militaires peuvent soumettre une demande pour retarder ou modifier une affectation en fonction d'un statut particulier pour motifs personnels, pour lequel sont pris en considération les contraintes de temps et des problèmes de santé, de sécurité ou financiers. La demande doit être faite le plus tôt possible par l'intermédiaire du commandant de votre unité. Votre gestionnaire de carrières vous aidera à remplir les formalités administratives. Si vous ne pouvez pas faire une demande par l'intermédiaire de votre chaîne de commandement habituelle, vous pouvez [contacter directement le Bureau de l'Ombudsman par téléphone ou par courriel](#).

## **Affectation pour motifs personnels**

Si votre statut particulier pour motifs personnels est approuvé, vous pouvez également demander une affectation pour motifs personnels afin d'alléger la situation personnelle et familiale.

## **Déménagements imprévus et statuts particuliers pour motifs personnels**

Un militaire qui ne répond pas aux critères du statut particulier pour motifs personnels (p. ex. un militaire qui peut toujours participer à un déploiement, mais qui vit une situation exceptionnelle) peut tout de même avoir droit à un déménagement imprévu pour motifs personnels. La durée est la même que celle d'une affectation ou d'un déploiement ordinaire.

<https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/organisation/politiques-normes/directives-ordonnances-administratives-defense/serie-5000/5003/5003-6-demenagements-imprevus-statuts-particuliers-et-affectations-pour-motifs-personnels.html>

## **Restriction imposée**

<https://www.canada.ca/fr/ombudsman-defense-nationale-forces/information-educative/militaires-fac/carriere/affectation-militaires/affectation-et-reinstallation.html>

Un militaire peut avoir des raisons légitimes de retarder le déménagement de son partenaire, de ses enfants et de ses biens ménagers au moment de l'affectation. Envisagez de demander le statut de restriction imposée (RI) pour un an, avec la possibilité de le prolonger jusqu'à cinq ans. Le statut doit être approuvé par votre gestionnaire de carrières. La RI est une extension du statut de déménagement restreint. La famille peut avoir le droit de demander certaines prestations financières pendant qu'elle est séparée.



## **GESTION DES ÉMOTIONS LIÉES AU DÉMÉNAGEMENT**

Un déménagement peut être stressant! Les affectations bouleversent la routine et représentent un travail considérable, sur le plan tant physique qu'émotionnel. Découvrez comment rester dans un bon état d'esprit pour aider tous les membres de votre foyer à faire la transition afin que vous puissiez tous vous installer rapidement dans votre nouvelle localité.



## Douze conseils pour gérer les émotions pendant le déménagement

1. Commencez à planifier tôt pour éviter d'être débordé.
2. Schématisez chaque étape afin d'avoir une vue d'ensemble. Faites preuve de flexibilité dans votre plan.
3. Divisez votre déménagement en petites tâches faciles à gérer, comme ranger un placard, désencombrer le bureau ou réserver l'entreprise de déménagement.
4. Créez un classeur de déménagement (voir la partie 3) et notez les reçus, les dates des appels téléphoniques, les noms des personnes à contacter, les formulaires et les autres documents essentiels pour votre déménagement.
5. Reconnaissez que l'anxiété est une réaction normale aux changements de vie, et prenez une bonne respiration.
6. Placez votre sommeil et une alimentation saine au sommet de vos priorités, en plus de l'activité physique. Même une petite promenade dans le quartier peut vous calmer et vous libérer l'esprit.
7. Communiquez régulièrement avec votre partenaire ou votre personne de soutien pour faire part de vos sentiments et de vos préoccupations, et demander de l'aide.
8. Prévoyez des temps morts et des activités amusantes dans votre emploi du temps.
9. Notez vos inquiétudes et essayez de les mettre en perspective.
10. Prenez le temps de vous détendre, notamment par la respiration profonde, le yoga et la méditation.
11. Appelez un ami qui a vécu une affectation pour obtenir un soutien.
12. Contactez la LIF en tout temps au 1-800-866-4546 ou à l'adresse [fil-lif@sbmfc.com](mailto:fil-lif@sbmfc.com) pour obtenir un counseling en cas de crise ou être aiguillé vers des services de soutien.

## D'AUTRES SONT PASSÉS PAR LÀ

Il n'y a rien de tel que d'entendre

« *Oui, exactement!* »

**lorsque vous exprimez vos difficultés à un ami, ou de reconnaître son expérience dans les mots de quelqu'un d'autre.**

Vous n'êtes pas seul dans ce processus. Parfois, le simple fait d'en être conscient suffit à vous donner la confiance nécessaire pour continuer. Vous pourrez aussi obtenir les connaissances dont vous avez besoin pour en tirer le meilleur parti.

Demandez de l'aide si vous en avez besoin.



## Apprenez-en plus!

Les problèmes de santé mentale peuvent prendre de nombreuses formes. Les FAC offrent des services médicaux et de santé mentale aux militaires et à leurs familles.

Visitez la page **Santé mentale des militaires. Vous n'êtes pas seul.** pour connaître les personnes-ressources et les services si vous ou un proche avez besoin d'aide avant, pendant ou après votre déménagement.

Vous pouvez également télécharger le document **Vous n'êtes pas seul : aider les familles des militaires à accéder aux programmes de santé mentale et de bien-être social** pour obtenir une foultitude de programmes de santé mentale et de mieux-être social.

## PARTIE 2 : CHRONOLOGIE DE L’AFFECTATION

Bien que la période active des affectations a lieu une fois par an, ce n’est pas tous les ans que vous serez affecté. Utilisez cette section pour vous rappeler la suite des choses.

Commencez par établir un calendrier général des dates clés pour planifier votre déménagement.

Laissez-vous guider ensuite à travers les six étapes de votre réinstallation, de la réception de votre message d’affectation à l’intégration dans votre nouveau logement. Les étapes sont les suivantes :

*Préparation  
Déménagement  
Arrivée  
Connexion  
Installation  
Épanouissement*

PARTIE 2

## CHRONOLOGIE DES DATES CLÉS

### Message d’affectation préliminaire

#### six mois avant votre déménagement

- Engagez une conversation sur la réinstallation avec votre famille. Voir la section « [Des changements sont à venir; discutons-en](#) ».
- Si vous savez où vous serez affecté, communiquez avec le CRFM local.
- Faites vos recherches sur les possibilités d’emploi, les écoles et les activités pour les enfants, les options de garde d’enfants, le marché immobilier et locatif, etc. Voir la « [Partie 4: Votre déménagement par thème](#) ».
- Prenez rendez-vous avec la Financière SISIP pour discuter de votre situation financière et de votre assurance.
- Établissez un budget pour le déménagement et commencez à épargner. Voir la section « [Finances et établissement d’un budget](#) ».
- Commencez à désencombrer votre maison.
- Rassemblez tous vos documents et, au besoin, demandez des copies des dossiers scolaires, médicaux, dentaires, etc. Voir la « [Partie 3 : Suivi de votre déménagement](#) ».

**\*\*\* Réception du message  
d’affectation \*\*\***



## Trois à six mois avant votre déménagement

- Lisez l'intégralité du message d'affectation, en vérifiant le lieu, la date, le nombre de personnes à charge, etc.
- Inscrivez-vous auprès de BGRS conformément à l'instruction d'affectation (communément appelée message d'affectation), ou contactez l'administrateur ou administratrice de votre base ou escadre pour une réinstallation des effectifs en formation élémentaire, conformément à l'instruction d'affectation.
- Entrez les renseignements personnels comme indiqué dans l'instruction d'affectation (nom, date du changement d'effectif [CE], numéro de déménagement, etc.). Dans les cinq jours suivant l'inscription, planifiez une séance de planification individuelle avec un agent ou une agente de BGRS.
- Remplissez l'évaluation préliminaire de réinstallation sur le site Web sécurisé des membres de BGRS.
- Regardez la vidéo « Naviguer sur votre profil de déplacement »; vous devez vous inscrire pour y avoir accès.
- Décidez si vous aurez besoin d'un VRD dans votre nouveau lieu d'affectation.
- En travaillant à rebours à partir de la date du CE et de celle où il faut « se présenter au travail » (date SPT), choisissez les dates que vous préférez pour le VRD et le déplacement vers la nouvelle localité (DNL), et soumettez la demande de voyage conformément à la directive.
- Organisez une réunion de famille pour informer les enfants de l'affectation. Voir la section « [Des changements sont à venir; discutons-en](#) ».
- Avec votre famille, établissez un plan et créez un classeur de déménagement. Voir la « [Partie 3 : Suivi de votre déménagement](#) »..
- Passez en revue les finances et établissez votre budget. Voir la section « [Finances et établissement d'un budget](#) ».
- Commencez à faire le suivi de toutes vos dépenses liées au déménagement et organisez les reçus. Voir la liste de vérification des reçus
- Prenez des rendez-vous avec tous les fournisseurs et fournisseuses de soins de santé, rassemblez les dossiers médicaux et dentaires et renouvelez toutes les ordonnances nécessaires. Voir la section « [Soins de santé](#) ».
- Recherchez les possibilités d'éducation et les options de services de garde dans votre nouvelle localité. Voir les sections « [Éducation](#) » et « [Services de garde](#) ».
- Recherchez les exigences en matière d'emploi et de renouvellement de certification dans votre nouvelle localité. Voir la section « [Emploi](#) ».
- Mettez à jour les vaccins et les dossiers de votre animal de compagnie. Voir la section « [Animal de compagnie de la famille](#) ».
- Communiquez avec un agent ou une agente immobilier et préparez votre maison pour la vente, ou informez le propriétaire de votre logement de la date de votre départ.
- Inscrivez-vous pour obtenir un numéro d'identification de voyageur, pour l'intranet de la Défense, si vous devez faire des arrangements de voyage.

## Trois mois avant votre déménagement

- Si vous êtes locataire, signez votre résiliation de bail.
- Planifiez votre VRD ou votre VID. Voir la section « [Voyage de recherche d'un domicile](#) ».
- Prévoyez des dispositions pour vos enfants et vos animaux de compagnie pendant le VRD.
- Obtenez autant d'avances de fonds de BGRS que possible.
- Planifiez des séances supplémentaires avec BGRS si nécessaire.
- Commencez à écouler les articles qui ne peuvent être déménagés, comme les produits de nettoyage et les aliments congelés ou périssables.
- Déterminez si vous effectuez un VRD ou un VID. Voir la section « [Foire aux questions sur le voyage de recherche d'un domicile](#) ».
- Participez à votre VRD ou à votre VID. Voir « [Profitez-en au maximum!](#) ».
- Trouvez un logement à louer ou à acheter.
- Inscrivez vos enfants à l'école, cherchez un médecin de famille, commencez votre recherche d'emploi, étudiez les options de services de garde, etc. Voir les sections « [Éducation](#) », « [Soins de santé](#) », « [Emploi](#) » et « [Services de garde](#) »
- Obtenez des renseignements sur le permis de conduire et l'immatriculation du véhicule, ainsi que sur les cartes d'assurance maladie, si nécessaire. Voir les sections « [Véhicules](#) » et « [Soins de santé](#) »
- Renouvelez toutes les prescriptions nécessaires.
- Transférez les comptes bancaires et les coffrets de sécurité selon les besoins.
- Confirmez la date de prise de possession avec l'agent ou agente immobilier ou le propriétaire du logement.
- Planifiez le DNL et réservez les transports, les hôtels et le véhicule de location, conformément à la directive sur la réinstallation des Forces armées canadiennes (DRFAC).

## Deux mois à une semaine avant votre déménagement

- Mettez à jour votre adresse, annulez les services à votre ancienne adresse et inscrivez-vous aux services de votre nouvelle localité. Voir la « [Liste de changements d'adresse à effectuer](#) »
- Donnez votre préavis au travail, le cas échéant.
- Organisez le transport de vos biens avec des déménageurs, notamment les dates d'emballage et de chargement. Voir la section « [Déménagement](#) ».
- Commencez à mettre de côté les articles qui voyageront avec vous. Voir la section « [Les bacs d'articles essentiels](#) ».
- Organisez l'expédition de votre véhicule (le cas échéant). Voir la section « [Véhicules](#) ».
- Inscrivez-vous auprès de l'agent ou agente de BGRS.
- Obtenez une ou plusieurs avances de fonds, si nécessaire, auprès de BGRS.
- Prévoyez des dispositions pour vos enfants et vos animaux de compagnie pendant le déménagement.
- Préparez la maison et vos biens pour le déménagement final. Voir la section « [Déménagement](#) ».
- Faites vos réunions et visites d'au revoir.

## Semaine du déménagement

- Confirmez la date et l'heure de votre déménagement avec les déménageurs.
- Supervisez le préemballage, l'emballage, le chargement et le nettoyage. Voir la section « Déménagement ».
- Dégivrez et nettoyez votre réfrigérateur et votre congélateur, et nettoyez la cuisinière.
- Débarrassez-vous des objets inflammables qui ne peuvent être déménagés.
- Donnez vos plantes et vos denrées périssables.
- Retirez les piles des jouets et des appareils.
- Emménagez dans un hôtel, et assurez-vous que les animaux domestiques et les jeunes enfants sont pris en charge.
- Récupérez votre véhicule ou obtenez un véhicule de location (le cas échéant). Voir la section « Véhicules ».
- Effectuez une dernière visite de votre logement avec l'agent ou agente immobilier ou le propriétaire, vérifiez tous les espaces et remettez les clés.

## Jour du déplacement

- Rendez-vous à votre nouvelle localité par voie aérienne ou terrestre.
- Récupérez votre véhicule de location (le cas échéant).
- Téléphonnez au bureau des mouvements de la base de la nouvelle localité pour l'informer de votre arrivée (tâche du militaire).
- Emménagez dans un hôtel de la nouvelle localité, si nécessaire, et attendez l'appel de vos déménageurs.

## Jour d'arrivée et semaines suivantes

- Voir la section « Arrivée »
- Supervisez le déchargement et le déballage des boîtes.
- Vérifiez tous les articles lors du déchargement.
- Effectuez le nettoyage complet de votre nouveau domicile.
- Déposez une réclamation d'assurance pour tout article cassé ou manquant. Voir la section « Réclamations pour dommages ».
- Changez les serrures.
- Enregistrez vos véhicules et obtenez votre permis de conduire. Voir la section « Véhicules ».
- Inscrivez vos enfants à l'école. Voir la section « Éducation ».
- Obtenez de nouvelles cartes d'assurance maladie. Voir la section « Soins de santé ».
- Trouvez un nouveau médecin, un nouveau dentiste, etc. Voir la section « Soins de santé ».
- Soumettez tous les reçus finaux à BGRS. Voir la « Liste de vérification des reçus ».
- Installez-vous dans votre nouvelle communauté. Voir les sections « Installation » et « Épanouissement ».



**La période d'affectation  
était arrivée et je savais que  
notre tour approchait.**

Il est rentré à la maison et nous a annoncé que nous allions à Greenwood. J'étais affolée.

Je ne voulais pas y aller. Une petite ville, loin d'un aéroport, loin de ma famille... Est-ce que je me trouverais un emploi?

Après avoir légitimement boudé pendant quelques jours, j'ai décidé de faire la paix avec ce déménagement (et avec lui). J'ai décidé de regarder tous les bons côtés de Greenwood : de belles pommes, des gens sympathiques, une communauté accueillante, des fruits de mer... Finalement, j'étais convaincue et j'ai commencé à m'enthousiasmer. J'étais partante!

Le lendemain, il est rentré à la maison avec un changement de plan : nous allions à Cold Lake!

Vraiment!?







## Apprenez-en plus!

Vous voulez connaître l'ABC des affectations militaires?

La page [Déménagements et affectations militaires](#) présente des vidéos et des renseignements pour aider les membres des FAC et leurs familles à prendre des décisions avisées en matière de finances, de logement et de vie militaire.

## PRÉPARATION

### OÙ ALLEZ-VOUS?

*Qu'il s'agisse de votre premier ou de votre 50e déménagement, la préparation est la clé d'une transition en douceur.*

**Allez-vous dans une autre ville?**

**Une autre province?**

**Un autre pays?**

Chaque déménagement comporte ses propres défis, et si l'on peut toujours s'attendre à des imprévus, il est plus facile d'y faire face lorsqu'on est bien préparé.

## VENTE DE VOTRE MAISON

La vente de votre maison peut être l'une des parties les plus stressantes d'un déménagement. C'est votre plus grand actif. C'est votre foyer, il représente tant de souvenirs... et, espérons-le, un certain capital. Où commencer?

### Choix de l'agent ou agente immobilier

Choisir le bon agent ou la bonne agente immobilier peut complètement changer la situation. Trouvez quelqu'un avec qui vous vous sentez bien, quelqu'un qui vous donne l'impression d'être entendu, qui a vos intérêts à cœur.

Les recommandations sont un excellent moyen de trouver un agent ou une agente immobilier. Contactez vos amis ou les personnes qui ont déménagé dans la région. Avec qui ont-ils fait affaire? Ont-ils eu une bonne expérience? Les agents et agentes immobiliers sont tous formés et compétents pour vous aider à vendre votre maison. La clé est également de trouver quelqu'un avec qui vous êtes à l'aise et en qui vous avez confiance.

### Moment pour faire appel à un agent ou à une agente immobilier

- Commencez à rencontrer des agents et agentes immobiliers potentiels environ quatre à six mois avant la date de clôture prévue.
- Envisagez d'en rencontrer plus d'un pour obtenir une évaluation correcte de votre maison.
- Demandez l'avis d'un ou une spécialiste avant d'entreprendre des travaux de rénovation importants
- Nettoyez, désencombrez et effectuez des réparations mineures avant de rencontrer l'agent ou agente immobilier.
- Examinez les coûts, les avantages et la logistique (avez-vous le temps?) des rénovations à effectuer avant la vente.
- Déterminez s'il est nécessaire d'entreposer certains de vos biens ménagers pendant la préparation de la maison à la vente.

- Demandez à votre agent immobilier si la valorisation de votre maison lui donne une valeur ajoutée.

## Le saviez-vous?

**Discutez avec votre partenaire pour choisir un agent ou une agente immobilier qui vous convienne à tous les deux. La communication est essentielle, surtout pour gérer les émotions entourant le déménagement et le processus d'achat et de vente. Consultez la rubrique « Déménagement – Une communication ouverte est essentielle » pour obtenir des idées sur la manière d'orienter les conversations.**

### Mise en valeur de votre maison

Étant donné que de nombreux achats immobiliers se font désormais en ligne, des photos de qualité sont plus importantes que jamais. Discutez-en avec votre agent immobilier et demandez-vous si vous avez intérêt à faire mettre en valeur et photographier votre maison par un ou une spécialiste.

### Gestion du financement

L'achat et la vente de votre maison impliquent des transactions financières complexes. En outre, le moment du transfert des fonds est très important. Assurez-vous de consulter un ou une spécialiste concernant les options d'hypothèque et le financement.

### Moment de la vente

BGRS encourage fortement les déménagements de résidence à résidence. Selon les circonstances, il peut y avoir des incidences financières à organiser des ventes de maisons et des déménagements en dehors des paramètres des directives. Par conséquent, consultez le règlement de BGRS avec soin et discutez attentivement de la date de vente de votre maison avec votre représentant de BGRS.

## Vente de votre maison : meilleures déductions fiscales

Il se peut que vous ne soyez pas admissible pour tout, mais voici quelques-uns des coûts qui pourraient être remboursés lors de la vente et de l'achat d'une maison.

### Inspection résidentielle

Normalement, c'est l'acheteur ou acheteuse qui paie l'inspection de la maison, mais si vous êtes tenu d'en effectuer une avant de la mettre en vente ou de la vendre, vous pouvez réclamer une partie ou la totalité des frais.

### Encouragements à la vente

En fonction du marché immobilier, votre agent immobilier ou vous-même devrez peut-être dépenser de l'argent en publicité, en photographie ou en campagnes sur les médias sociaux pour commercialiser votre maison. Certains de ces coûts peuvent être couverts.

### Frais d'évaluation

L'obtention d'une évaluation officielle de votre maison par un évaluateur ou une évaluatrice avant sa mise en vente vous permet de maximiser votre profit lors d'une vente.

### Commission de courtage

Si vous faites appel à un agent ou à une agente immobilier, sa commission peut vous être remboursée. N'oubliez pas que le montant autorisé peut ne pas couvrir la totalité des frais. Vérifiez le montant maximum autorisé.

### Débours et frais juridiques

Les frais d'arpentage et les frais administratifs, juridiques, hypothécaires et municipaux liés à la vente de votre maison peuvent être couverts.

## Indemnité pour pertes immobilières

Si vous perdez de l'argent sur la vente de votre résidence principale (c.-à-d. si vous la vendez à un prix inférieur à celui que vous avez payé), vous pourriez avoir droit à une indemnité pour pertes immobilières (IPI) et aux taxes associées à cette indemnité.

### Le saviez-vous?

**Ne tenez pas pour acquis que vous serez remboursé si vous ne respectez pas les conditions de votre prêt hypothécaire lorsque vous déménagez. Dans certains cas, vous pouvez réclamer des frais administratifs et la pénalité pour rupture d'hypothèque (PRH). Le plus souvent, cependant, il est recommandé de transférer votre prêt hypothécaire lorsque vous déménagez (au Canada).**

**Communiquez avec la [Financière SISIP](#) pour en savoir plus sur le prêt hypothécaire BMO pour la communauté de la Défense. Il se déplace avec vous. Sans pénalités.**

## Résiliation d'un bail : jusqu'à 60 jours avant!

Si vous êtes locataire, vous devez soumettre votre intention de résilier votre bail par écrit à votre propriétaire. Le délai de préavis requis varie selon la province et l'entité gouvernante.

En Ontario, par exemple, vous êtes tenu de donner un avis écrit à votre propriétaire **60 jours à l'avance**. En Alberta, vous devez fournir un préavis écrit d'au moins **30 jours**, tout comme dans d'autres provinces et territoires.

Même si votre bail a expiré et que vous n'êtes plus lié par un bail à durée déterminée, vous êtes tenu, par la loi, de donner un préavis écrit à votre propriétaire.

Assurez-vous de vérifier les règlements relatifs à la location dans la province, le territoire ou le pays où vous vivez. Envoyez votre avis par courriel afin de conserver une trace écrite, en cas de litige.

## Solutions autres que la vente de votre maison avant l'affectation

### Que faire si je n'arrive pas à vendre ma maison avant de déménager?

Si votre maison reste sur le marché après votre affectation, il existe des prestations pour compenser les coûts de **deux résidences** pendant un maximum de six mois. Vous pouvez être admissible à l'**indemnité pour l'occupation temporaire de deux résidences (IOTDR)**. Cette dernière couvre des éléments comme les frais d'intérêt, les taxes foncières et scolaires, les services publics (chauffage et électricité), l'entretien, notamment le déneigement et la tonte de la pelouse (pas les réparations), les frais de copropriété et l'assurance habitation.

Si vous recevez l'IOTDR, vous pouvez également réclamer les frais d'un **voyage de retour pour finaliser la vente**, si un certain nombre de conditions sont remplies. Ce voyage de retour comprend deux jours de frais de déplacement, une nuit d'hébergement et le transport par le moyen le plus économique possible.

### Que faire si je ne veux pas vendre ma maison?

Si vous souhaitez conserver votre maison et la louer pendant votre affectation, faites une demande de **prime de courtage**. La prime peut être substantielle, soit 80 % de la commission que vous auriez payée à un agent ou à une agente de vente (agent ou agente immobilier), jusqu'à un maximum de 12 000 \$.

## Le saviez-vous?

**Vous pouvez demander l'IOTDR OU la prime de courtage, mais pas les deux. Si votre maison reste sur le marché et que vous avez déjà demandé l'IOTDR, vous ne pouvez pas demander la prime de courtage, même si vous décidez finalement de garder votre propriété principale au lieu de la vendre.**

## VOYAGE DE RECHERCHE D'UN DOMICILE

La première chose qui vient à l'esprit lorsqu'on reçoit un message d'affectation est « Où allons-nous vivre!?! »

Si seulement la recherche d'un logement était aussi amusante et facile qu'à la télévision! Malheureusement, lorsqu'il s'agit d'une réinstallation pour l'armée, le délai qui vous est imparti est court, contrairement à la liste de choses à faire.

Afin de vous aider dans la tâche de recherche d'un domicile, laquelle peut sembler insurmontable, cette section fournit des réponses aux questions les plus fréquemment posées sur le VRD, ainsi que des conseils et des outils pratiques.

## Foire aux questions sur le voyage de recherche d'un domicile

### Par où devriez-vous commencer?

Dès que vous recevez un message d'affectation, inscrivez-vous en ligne auprès de [BGRS](#). Ensuite, avec l'aide d'un de leurs agents et agentes, vous pouvez commencer à créer un échéancier pour votre DNL, qui comprendra soit un VRD, soit un VID.

### Qu'est-ce qu'un voyage de recherche d'un domicile?

Le VRD est un voyage d'une semaine que vous effectuez pour trouver un logement convenable qui sera disponible sur le nouveau lieu de service au moment de la date du CE du militaire.

### Qu'est-ce qu'un voyage d'inspection à destination?

Le VID est un court voyage administratif vers le nouveau lieu de service afin de finaliser les dispositions relatives à votre réinstallation (comme l'inspection de la nouvelle propriété louée ou achetée, le remplissage de tous les documents nécessaires, la finalisation du bail, l'hypothèque, etc.). En général, un VID a lieu lorsqu'il y a déjà une résidence confirmée dans la nouvelle localité.

### Qui peut participer au VRD?

Les militaires, les conjoints et les personnes à charge peuvent tous participer au VRD s'ils le souhaitent, mais ce n'est pas obligatoire.

### Comment y parviendrez-vous?

BGRS se charge d'organiser et de payer directement le déplacement jusqu'à votre destination (par avion ou par train), selon vos préférences, dans la mesure du possible. Vous pouvez suggérer des vols que vous souhaiteriez prendre; le choix final sera cependant basé sur le coût et la disponibilité.

### Conseils

- Vérifiez attentivement vos confirmations de réservation. Vous ne voulez pas arriver à l'aéroport et découvrir que les vols ont été réservés par erreur pour la semaine précédente!
- Lorsque vous vous inscrivez pour votre vol, demandez si les membres des FAC et leurs familles bénéficient de la franchise de bagages enregistrés gratuite. Si ce n'est pas le cas et que vous devez payer pour des bagages supplémentaires, gardez vos reçus, car ces frais sont généralement remboursables.

## Comment vous déplacerez-vous une fois sur place?

La plupart des personnes réservent un véhicule de location pendant leur VRD afin de voir le plus grand nombre de propriétés possible et d'accomplir toutes les tâches administratives nécessaires. BGRS réservera votre véhicule de location si vous en faites la demande; toutefois, vous devrez peut-être effectuer le paiement à votre arrivée. Veillez donc à disposer d'une carte de crédit valide lors du ramassage du véhicule.

### Conseils

- Le véhicule que vous louez est déterminé par les règles énoncées dans le [Répertoire des établissements d'hébergement et des entreprises de location de véhicules \(REHELV\)](#). Celui-ci énumère également les entreprises de location de véhicules autorisées.
- La taille du véhicule que vous pouvez louer dépend de la taille de votre famille.
- Dans la plupart des cas, les frais de location, l'essence et les coûts de stationnement du véhicule sont couverts pendant votre VRD.
- Certains frais inévitables (tels que les frais de retour du véhicule, les sièges de sécurité pour enfants et les pneus d'hiver) peuvent également être remboursés, mais vérifiez toujours vos indemnités dans la [DRFAC](#).

## Qu'en est-il de l'assurance automobile pour le véhicule de location?

Parfois, la location d'un véhicule peut se compliquer lorsque l'agent ou agente vous demande quel type d'assurance vous voulez prendre!

### Conseils

- L'assurance individuelle contre les accidents et l'assurance collision sans franchise peuvent être couvertes.
- Vous n'êtes tenu de souscrire une assurance collision sans franchise que si votre carte de crédit ne la couvre pas (vérifiez la couverture de votre carte de crédit avant de réserver votre véhicule de location).
- L'assurance responsabilité civile et l'assurance contre les dommages matériels ne sont pas remboursées, car la location d'un véhicule comprend généralement sa propre assurance responsabilité civile. Vous pouvez vérifier quelles sont les limites de couverture dans votre province et souscrire une assurance supplémentaire (à vos frais) si vous estimez qu'elles ne sont pas suffisantes.
- Le montant de votre assurance automobile personnelle peut être augmenté pour inclure les véhicules de location, ou vous pouvez souscrire une assurance complémentaire et excédentaire, mais ces options doivent être vérifiées et mises en œuvre par votre compagnie d'assurance avant votre voyage.

Si vous vous déplacez à l'extérieur du Canada, consultez votre agent de BGRS pour connaître les exigences particulières de votre voyage en matière d'assurance automobile.

### **Quels sont les frais de location de véhicule qui ne sont pas couverts?**

Les frais de location de véhicule ci-dessous ne sont pas couverts.

- Coûts supplémentaires pour le transport d'animaux de compagnie
- Programmes d'assistance routière
- Système GPS
- Assurance responsabilité civile et assurance contre les dommages matériels

### **Pouvez-vous plutôt conduire votre propre véhicule et être remboursé pour les frais engagés?**

Si vous choisissez d'utiliser votre propre véhicule ou de vous faire conduire par quelqu'un dans son véhicule, vous pouvez, dans certains cas, demander le remboursement des taux par kilomètre. Les [taux par kilomètre](#) les plus récents sont disponibles en ligne.

### **Où allez-vous loger?**

Il est de votre responsabilité de réserver un hôtel. Vous pouvez séjourner dans l'hôtel de votre choix, pour autant qu'il se trouve dans les limites de tarifs d'hébergement de la ville de votre destination.

### **Conseils**

- Vérifiez les limites de tarifs et les délimitations en consultant la page « Limites de tarifs d'hébergement » du plus récent [REHELV](#). Vous pouvez également consulter le REHELV pour trouver des hôtels proposant des tarifs gouvernementaux négociés. N'oubliez pas que même si un hôtel offre un tarif gouvernemental, ce dernier doit rester dans les limites de tarifs d'hébergement pour être entièrement remboursé.
- Faites attention lorsque vous choisissez des tarifs supérieurs à la limite, car une petite différence par nuit peut devenir considérable après une semaine.
- Évitez d'utiliser les sites Web de voyage à tarif réduit pour économiser de l'argent, car les modifications ou les annulations sont souvent difficiles à effectuer.
- Certains frais inévitables associés aux hôtels, tels que la taxe sur les produits et services (TPS), la taxe de vente provinciale (TVP), la taxe de vente harmonisée (TVH), la taxe municipale sur l'hébergement et les frais d'accès à Internet, ne sont pas pris en compte dans les limites de tarifs; toutefois, ils seront remboursés séparément.
- Certains frais d'hôtel ne sont pas couverts, notamment les coûts liés aux animaux de compagnie, le surclassement de chambre, le service en chambre et les divertissements à la carte offerts dans les chambres.

## Pouvez-vous réserver plus d'une chambre?

Si des personnes à charge autres que le conjoint du militaire participent au VRD, des chambres supplémentaires peuvent être réservées, mais vérifiez vos indemnités avant de le faire.

## Pouvez-vous plutôt rester chez des amis ou des proches?

Si vous êtes hébergé chez des amis ou des proches, vous pouvez avoir droit à une allocation forfaitaire par nuit, sans pièce justificative. Veuillez en discuter à l'avance avec votre représentant de BGRS.

## Quelles dépenses sont payées pendant le VRD?

La plupart des dépenses de base sont couvertes pendant votre VRD.

- Les frais de voyage, d'hôtel et de transport local sont remboursés, dans certaines limites.
- Une allocation pour les repas et une indemnité de faux frais quotidiennes sont prévues.
- Certaines autres dépenses sont également couvertes (mais certaines restrictions s'appliquent).

## Qui surveillera vos enfants?

Pendant votre VRD, une portion des frais de garde d'enfants sera remboursée si vos enfants restent à la maison. Si vous devez faire venir quelqu'un par avion pour garder vos enfants pendant votre absence, le coût du billet d'avion peut être réclamé.

Si vous décidez d'emmener vos enfants avec vous, vous pourriez également être remboursé pour leur garde dans la nouvelle localité. Dans certains cas, il est possible de trouver un service de garde occasionnelle à court terme par l'entremise du CRFM local. Il convient d'effectuer des recherches à ce sujet et, idéalement, de réserver à l'avance.

Dans le cas d'un VID, la garde des enfants n'est couverte que dans des situations exceptionnelles.

## Qu'arrive-t-il si la maison que vous trouvez n'est pas disponible à la date du CE?

Si votre future résidence est disponible à proximité de la date du CE, mais pas précisément à cette date, certaines options s'offrent à vous.

- Voyez si la date SPT du militaire peut être modifiée.
- Voyez si la date du CE peut être modifiée.
- Si la nouvelle résidence est **disponible dans les six mois** suivant la date du CE du militaire, ce dernier peut déménager, non accompagné, afin de pouvoir commencer à travailler au nouveau lieu de service. Sa famille, ainsi que ses effets personnels, pourra déménager dès que le logement est disponible.
- Si le nouveau logement est disponible **plus de six mois** après la date du CE, le militaire devra demander une RI. Si le militaire déménage seul au nouveau lieu de service, il peut revenir pour aider sa famille à déménager ses biens le moment venu, et certains frais de ce déplacement pour aide au déménagement sont couverts.
- Si votre nouveau domicile est **disponible avant** la date du CE, il est possible que la famille et les effets personnels déménagent avant le militaire, afin de permettre à ce dernier de terminer son affectation au lieu d'origine et de se rendre au nouveau lieu de service à la date du CE.

Dans tous ces cas, il faut veiller à confirmer les règlements applicables et les incidences financières pour la famille avant d'investir du temps ou de l'argent. En cas de doute, demandez des éclaircissements et une confirmation avant de poursuivre vos démarches.



# LISTE DE VÉRIFICATION PRÉALABLE AU VOYAGE DE RECHERCHE D'UN DOMICILE

- Attendez de recevoir le message d'affectation (ne faites aucun plan de VRD avant la réception du message d'affectation).
- Contactez BGRS pour établir le calendrier de votre déménagement.
- Vendez votre maison ou planifiez la résiliation du bail.
  - En général, il est conseillé de vendre son logement actuel avant de planifier le VRD. Avec un peu de chance, vous aurez su que l'affectation était imminente et vous aurez déjà effectué certains préparatifs pour la vente de votre domicile. Si ce n'est pas le cas, c'est le moment d'entamer ce processus.*
- Examinez votre budget familial pour déterminer le montant prévu pour le logement et consultez un conseiller ou une conseillère de la Financière SISIP pour déterminer le montant du logement que vous pouvez vous permettre à votre nouvelle localité.
- Contactez un agent ou une agente immobilier de votre nouvelle localité pour effectuer une évaluation préliminaire des besoins.
  - Contactez votre banque pour obtenir une préapprobation de prêt hypothécaire, si nécessaire.*
- En obtenant une préapprobation avant votre VRD, vous clarifierez vos objectifs de recherche de domicile, vous gagnerez du temps et réduirez votre stress.
- Choisissez la date de votre VRD (assurez-vous d'avoir suffisamment de temps entre cette date et celle du CE).
  - Lorsque vous avez une offre ferme sur votre demeure, vous êtes prêt à réserver votre VRD. Contactez votre agent de BGRS pour confirmer les dates et réserver votre voyage.*
- Demandez à BGRS de réserver le transport en avion ou en train, le véhicule de location, etc.
- Réservez votre ou vos chambres d'hôtel.
- Obtenez une avance de fonds de BGRS, au besoin.
- Organisez la garde des enfants et des animaux de compagnie, si nécessaire.
- Contactez le CRFM de la nouvelle localité pour obtenir des renseignements sur les écoles, le soutien pour les personnes ayant des besoins spéciaux, les soins de santé, etc.
- Faites des recherches sur les quartiers, les écoles, le temps de trajet pour se rendre au travail, etc.
- Consultez les propriétés potentielles en ligne et effectuez les visites virtuelles.

## Brillante idée!

« Effectuez à l'avance une brève recherche sur les espaces d'entreposage dans votre nouveau lieu de service et budgétisez les coûts. Si vous trouvez un petit logement qui vous plaît, mais qui est trop petit pour tous vos biens, vous pouvez le prendre en sachant qu'un entreposage est déjà prévu. »

## Cinq endroits à visiter si vous faites votre voyage de recherche d'un domicile sans vos enfants

Les VRD sont stressants, expéditifs et peuvent être tendus. Certaines personnes aiment avoir leurs enfants avec elles, d'autres choisissent de les laisser à la maison. Si vous choisissez de ne pas emmener vos enfants avec vous pour le VRD, voici quelques endroits où prendre des photos et des vidéos afin qu'ils se sentent plus à l'aise à leur arrivée dans la nouvelle localité.

- 1. La nouvelle maison, leur chambre, la cour et la rue.** Montrez-leur à quoi ressemble la salle de bain. Filmez le trajet depuis la porte d'entrée de la maison jusqu'à leur chambre. Donnez-leur l'impression d'être à l'intérieur de la maison.
- 2. Les terrains de jeux et parcs à proximité.** Montrez-leur les balançoires, les glissoires, les arbres à grimper. Si ces lieux sont près de chez vous, organisez une conversation vidéo avec vos enfants en vous y rendant depuis la maison.
- 3. Leur nouvelle école.** Prenez des photos de l'extérieur, de l'intérieur, de leur classe. Montrez-leur où ils accrocheront leur manteau et mettront leurs bottes. Montrez-leur les toilettes et l'aire de jeux, le gymnase et la fontaine à eau. Ainsi, lorsqu'ils arriveront, l'endroit leur semblera déjà familier.
- 4. Le restaurant Tim Hortons, McDonald's ou une autre chaîne de leur choix.** Prenez des photos de l'enseigne, du présentoir à beignets, de la fenêtre du service à l'auto. Ils pourront voir que certaines choses dans la nouvelle localité restent les mêmes.
- 5. La bibliothèque.** Visitez la bibliothèque de votre nouveau quartier et photographiez quelques-uns de leurs livres préférés. Ces images seront particulièrement réconfortantes pour les petits qui aiment lire.

Plus vous montrerez le nouveau lieu à vos enfants et les aiderez à se familiariser avec ce qui s'y trouve, plus il leur sera facile de s'installer à leur arrivée.

## LISTE DE VÉRIFICATION PRÉALABLE AU VOYAGE DE RECHERCHE D'UN DOMICILE

N'oubliez pas d'avoir avec vous les renseignements ci-dessous lors de votre VRD, sous forme électronique ou imprimée (au cas où vous oublieriez votre chargeur de téléphone\*).

- Copie de la demande de VRD
- Copie de l'approbation de la demande de VRD
- Renseignements sur les vols
- Renseignements sur le véhicule de location
- Information sur la réservation de chambre d'hôtel
- Autres renseignements sur le voyage (le cas échéant)
- Coordonnées de l'agent ou agente immobilier
- Information relative au bail
- Information sur les hypothèques
- Copie de la demande d'unité de logement résidentiel (ULR) de l'Agence de logement des Forces canadiennes (ALFC) pour un logement familial (le cas échéant)
- Autres renseignements sur l'achat ou la location (le cas échéant)
- Options d'établissements d'enseignement
- Copies des bulletins scolaires
- Autres documents relatifs à la scolarité (si nécessaire)
- Renseignements bancaires actuels
- Nouveaux renseignements bancaires (le cas échéant)
- Tout renseignement supplémentaire dont vous pensez avoir besoin
- Pochette pour les reçus papier
- Demandez à votre agent immobilier d'organiser des visites durant les dates de votre VRD et trouvez un inspecteur ou une inspectrice, un avocat ou une avocate, etc.

**\* Apportez un chargeur de téléphone!**

## Dix conseils utiles pour votre voyage de recherche d'un domicile

1. Inscrivez-vous immédiatement sur la liste d'attente pour une ULR comme solution de secours au cas où vous ne trouveriez pas de logement approprié.
2. Rejoignez des groupes Facebook avant votre VRD pour obtenir des commentaires sur les différents quartiers, bureaux, écoles, etc.
3. Établissez votre budget maximal et sachez ce que vous recherchez pour votre maison.
4. Faites appel à un agent ou à une agente immobilier qui connaît bien les VRD militaires.
5. À l'aide d'un système Multiple Listing Services (MLS), dressez la liste des logements à visiter et transmettez-la à votre agent immobilier au préalable.
6. Obtenez une préapprobation de financement avant d'entreprendre votre VRD.
7. Le plus tôt possible et avant votre VRD, contactez les écoles, les hôpitaux, les médecins, etc.
8. Soyez prêt dès votre arrivée à commencer les visites.
9. Visitez autant de logements que possible les deux premiers jours.
10. Si vous le pouvez, faites votre offre au plus tard le troisième jour afin que toutes les formalités administratives et les inspections soient effectuées avant votre départ.

### Le saviez-vous?

**Si vous n'êtes pas sûr du quartier dans lequel vous voulez habiter, il est impératif de demander des avis. Toutefois, une bonne idée est de visiter le quartier en voiture la nuit. Regardez les voitures dans les allées. Voyez si vous avez l'impression que le quartier est adéquat aussi bien la nuit que le jour.**

## Profitez-en au maximum!

Vous pouvez essayer de planifier chaque minute de votre VRD pour régler les moindres détails de votre déménagement, mais n'oubliez pas que **votre objectif premier est de trouver votre logement**. Il serait formidable de revenir en ayant inscrit vos enfants à l'école, pris votre rendez-vous pour votre nettoyage dentaire annuel et trouvé un toiletteur ou une toiletteuse pour Fido, mais ce ne serait que la cerise sur le gâteau.

Il n'est pas possible d'accomplir toutes les tâches liées à l'achat ou à la location d'un logement pendant votre VRD d'une semaine; concentrez-vous donc sur celles qu'il vaut mieux effectuer en personne.

### **Vous n'êtes pas seul.**

« Faites le déplacement pour votre VRD pendant la fin de semaine; arrivez le dimanche et commencez à visiter dès que possible. Souvent, les avocates et avocats et les inspectrices et inspecteurs d'habitations ne travaillent pas les fins de semaine. Si vous arrivez à destination un lundi ou un mardi et qu'une offre est acceptée plus tard dans la semaine, vous ne pourrez peut-être pas réaliser l'inspection de la maison avant votre départ. »





### ***Brillante idée!***

« Si vous achetez une maison et que vous avez de jeunes enfants, il est pratique de trouver un logement à proximité d'un parc, idéalement accessible à pied sans avoir à traverser une rue animée.

Il viendra le temps où vous leur demanderez d'aller au parc et vous serez rassuré de savoir qu'ils n'auront pas à passer par une route passante. »

## Liste des tâches pour un VRD

### Pour l'achat d'un logement :

- visitez les logements;
- choisissez-en un et faites une offre;
- finalisez une offre d'achat;
- réalisez les inspections, remplissez les documents relatifs à l'hypothèque et à l'assurance, et effectuez les autres tâches nécessaires pour finaliser l'achat du logement.

### Pour la location d'un logement :

- visitez les logements;
- signez un bail.

### Si vous réussissez à vous libérer un peu de temps (quelle chance!), jetez un coup d'œil aux éléments suivants :

- écoles;
- cliniques médicales;
- activités communautaires;
- lieux de culte.

### Peut-être même aurez-vous le temps de :

- vous rendre dans votre nouveau CRFM;
- vous familiariser avec votre nouvelle communauté;
- visiter les écoles et finaliser les arrangements;
- gérer les besoins médicaux et les soins spécialisés;
- prendre les dispositions administratives relatives aux assurances, aux services publics, au stationnement, à la garde d'enfants, etc.

## Programme suggéré pour un voyage de recherche d'un domicile

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Arrivée à destination	Rencontre avec l'agent immobilier	Visite d'autres logements	Trouver vos avocats, inspecteurs, etc.	Inspection de la maison	Finalisation de l'achat	Détente
Récupération du véhicule de location	Visite des logements	Deuxième visite des logements préférés	Dépot d'une contre-offre et conclusion du marché	Gestion du financement	Exploration du nouveau quartier	Vol de retour
Visite des quartiers potentiels		Dépot de l'offre initiale				







## ACHAT DE VOTRE NOUVELLE MAISON

**Trouvez un agent ou une agente immobilier dans la nouvelle localité**

*L'achat d'une maison est une affaire importante.*

Beaucoup d'argent est en jeu, ce qui peut être stressant, mais un bon agent ou une bonne agente immobilier peut complètement calmer les choses. Choisissez une personne ayant l'expérience des déménagements militaires. Trouvez quelqu'un qui jouit d'une excellente réputation et avec qui vous vous entendez bien. Il est important d'avoir une bonne relation avec votre agent immobilier.

### **Sécurisez le financement de votre demeure**

Avant votre VRD, assurez-vous de contacter votre prêteur (banque, courtier ou courtière hypothécaire, caisse populaire, etc.) pour déterminer votre budget et obtenir à l'avance la préapprobation de financement. Vous devez savoir combien d'argent vous avez à votre disposition. En outre, consultez en ligne certaines annonces de maison avant de partir pour votre VRD afin de ne pas être choqué par les prix.

## ACHAT D'UNE MAISON : MEILLEURES DÉDUCTIONS FISCALES

### Choisissez une avocate ou un avocat spécialisé en droit immobilier

Vous aurez besoin d'un avocat ou d'une avocate pour vous aider à conclure l'achat de la maison. Si vous ne connaissez pas une avocate ou un avocat avec lequel vous aimeriez travailler dans la région où vous emménagez, demandez à votre agent immobilier; il aura une liste d'avocates et d'avocats avec lesquels il a déjà travaillé. Assurez-vous que l'avocat est conscient que vous déménagez en tant que militaire, car il y a des paramètres et des limites entourant leur barème tarifaire.

### Trouvez un inspecteur ou une inspectrice d'habitations

Bien que ce ne soit pas obligatoire, c'est une très bonne idée de faire inspecter votre maison avant de conclure l'affaire. L'inspection de votre logement est couverte par BGRS et vous aidera à comprendre l'état de l'habitation que vous achetez. Demandez à votre agent immobilier ou au représentant ou à la représentante de BGRS de vous recommander un inspecteur ou une inspectrice d'habitations.

### Déterminez le moment de la prise de possession

Accordez une attention particulière à la date à laquelle vous acquérez votre nouveau logement. Comme BGRS encourage fortement les déménagements de résidence à résidence, la date de prise de possession de votre demeure doit être planifiée.

Si vous êtes en affectation pendant plus d'un an et que vous achetez une maison dans votre nouveau lieu de travail, vous pouvez déduire certains des coûts liés à l'achat d'une maison.

Vous êtes temporairement locataire? Vous pourriez avoir droit à des prestations lorsque vous aurez trouvé un logement à acheter dans votre nouvelle localité.

Voici quelques-unes des dépenses que vous pouvez réclamer lorsque vous achetez une nouvelle maison.

### Intérêts sur un emprunt à court terme

Déduisez jusqu'à deux ans d'intérêts sur un prêt pour payer l'acompte sur l'achat d'une maison dans votre nouvelle localité.

### Inspection résidentielle

Cela comprend la première inspection du bâtiment et de la structure, l'inspection du système de chauffage, de ventilation et de climatisation, l'inspection de la fosse septique, de l'eau ou du puits, ainsi que l'inspection de suivi des termites, du radon, des sous-sols en bois et de la pyrite, si elle est recommandée. Si d'autres inspections sont nécessaires, vous pourrez peut-être les faire déduire à partir de votre enveloppe sur mesure.

Frais d'intérêts et frais administratifs liés au **financement provisoire et à la marge de crédit**

OU

Intérêts, frais administratifs et frais juridiques **d'une deuxième hypothèque ou de la marge de crédit hypothécaire** (si le financement provisoire n'est pas possible).

## Frais juridiques

Cela comprend les honoraires du shérif, le droit de mutation immobilière, les frais de changement de nom lors du transfert de propriété du constructeur à l'acheteur ou acheteuse, les frais relatifs à l'acte de transfert, les frais d'arpentage ou la prime d'assurance du droit de propriété (vous ne pouvez pas réclamer les deux, sauf s'ils sont jugés nécessaires pour obtenir clairement le droit), le certificat d'exécution, les frais d'évaluation et d'analyse de l'eau (à la demande de votre banque ou de votre prêteur pour obtenir une première ou une deuxième hypothèque), les frais juridiques engagés à la suite de l'acte de transfert dans le système de titres fonciers applicable, et les frais associés au changement de nom municipal pour les rôles d'imposition.

## Prime d'assurance prêt hypothécaire

Si vous êtes tenu de payer une prime d'assurance par défaut lors de l'achat de votre résidence de remplacement, vous pourriez avoir le droit de recevoir la prime d'assurance évaluée et un remboursement pour les frais administratifs.

## Inverse de l'IOTDR

Si vous prenez possession de votre résidence de remplacement avant de déménager vos biens de votre résidence actuelle, vous pouvez peut-être réclamer les frais d'intérêt pour tout prêt hypothécaire sur votre nouvelle résidence; les taxes foncières et scolaires; les frais des services publics, comme l'électricité, le chauffage, l'eau et les eaux usées; la surveillance des alarmes; les frais d'entretien de la propriété, comme la tonte de la pelouse ou le déneigement; les frais de copropriété; l'assurance habitation, y compris les frais d'assurance supplémentaires pour une résidence inoccupée; et la location d'un emplacement pour maison mobile.

## Différence d'intérêts hypothécaires

Lorsque le taux d'intérêt de votre nouvelle hypothèque est plus élevé que celui de la résidence que vous avez vendue, vous avez le droit de vous faire rembourser la différence d'intérêts à partir du compte de base, jusqu'à concurrence de 5000 \$.

## Rénovation pour adapter aux personnes handicapées

Si une personne à charge est handicapée, ou que vous l'êtes, et que vous devez apporter des modifications spéciales à votre nouvelle maison pour en permettre l'utilisation et l'accès adéquats, vous pouvez vous faire rembourser par le compte sur mesure les rénovations qui ne sont pas couvertes par la prestation pour modification du domicile des militaires malades ou blessés.

## Le saviez-vous?

**Si vous faites construire une maison dans la nouvelle localité, vous avez droit au remboursement d'un grand nombre de frais susmentionnés, tant que certaines conditions sont respectées. N'oubliez pas, cependant, que vous ne pouvez pas réclamer la taxe de vente, ni aucun remboursement qui ne relève pas du contrat initial avec le constructeur.**

## LOCATION DE VOTRE FUTUR LOGEMENT

La location d'un logement comporte également un certain nombre d'éléments à prendre en compte. Le budget, le lieu, la date de prise de possession... Tous ces facteurs doivent être pris en considération. Si vous envisagez de louer une habitation dans votre nouvelle localité, sachez qu'il existe également des agentes et agents immobiliers spécialisés dans l'aide à la recherche de locations. Demandez de l'aide avant votre VRD.

De plus, accordez une attention particulière à la date à laquelle le bail de votre nouveau logement commence. Comme BGRS encourage fortement les déménagements de résidence à résidence, la date de prise de possession de votre demeure doit être planifiée attentivement.

## NOUS AVONS UN LOGEMENT... ET MAINTENANT?

Votre VRD a été fructueux et vous avez trouvé un nouveau foyer. Votre location ou offre d'achat finale a été acceptée et la propriété a passé l'inspection.

### *Super!*

Maintenant que vous savez où vous allez vivre, vous pouvez commencer à transférer votre vie à votre nouvelle adresse, avant même d'avoir emménagé ou d'avoir déménagé vos biens.

### Formulaires de changement d'adresse

Vous déménagez! Vos médias sociaux sont au courant, mais d'autres personnes et organismes ont besoin de votre nouvelle adresse. En règle générale, vous pouvez commencer à transférer les services et les adresses vers votre nouvelle localité de quatre à six semaines avant le déménagement. Grâce à la possibilité de postdater les changements d'adresse en ligne pour certaines institutions, il est possible de contacter ces services encore plus tôt.

Pensez à tout le courrier que vous recevez régulièrement par la poste. Vous pouvez également payer pour enregistrer un changement d'adresse auprès de [Postes Canada](#). Il suffit de choisir la date de début du transfert de votre courrier. La réexpédition du courrier entraîne toutefois des coûts.

# LISTE DE CHANGEMENTS D'ADRESSE À EFFECTUER

- Postes Canada
- Écoles
- Fournisseurs de soins de santé (médecin, dentiste, orthodontiste, etc.)
- Banque
- Sociétés émettrices de cartes de crédit
- Compagnies d'assurances
  - Financière SISIP*
  - Sun Life*
  - Assurance santé*
  - Assurance automobile ou autre véhicule*
  - Assurance habitation ou locataire*
  - Assurance-vie et invalidité*
- Services publics
  - Électricité*
  - Mazout ou gaz*
  - Eau et égout*
- Régime collectif de soins de santé de la fonction publique
- Conseiller financier
- Employeur précédent (pour les feuillets T4, etc.)
- Bureau de paie
- Agence du revenu du Canada (pour les documents fiscaux, les allocations pour enfants, etc.)
- Élections Canada
- Association canadienne des automobilistes
- Fournisseur de services de téléphone cellulaire
- Téléphone résidentiel, fournisseur d'accès à Internet et câblodistributeur
- Coffret de sécurité et case postale
- Abonnements (centre de conditionnement physique, bibliothèque, activité récréative et professionnelle)
- Tout service à domicile (pelouse, piscine, couches)
- Abonnements aux magazines et journaux
- Amazon (pour la fonction « Acheter maintenant »)
- Amis et membres de la famille pour leurs listes de cartes de Noël (s'ils prennent encore le temps d'en envoyer, nous sommes très impressionnés!)

## Comment faire?

Si vous avez enregistré un changement d'adresse auprès de Postes Canada, vous recevrez le courrier réacheminé une fois que vous serez installé dans votre nouveau domicile. Notez les expéditeurs afin de pouvoir mettre à jour votre adresse auprès d'eux.

# DÉMÉNAGEMENT

## QU'ALLONS-NOUS FAIRE DE TOUTES CES CHOSES!?

*La préparation du déménagement peut sembler être un travail colossal.*

Chaque ménage aborde la tâche à sa manière. Pour faciliter le processus, c'est important d'avoir un plan et de savoir à quoi s'attendre.





### **Faire le suivi de nos sentiments et noter nos frustrations peut sembler contre-intuitif pendant un déménagement.**

Pourquoi se concentrer sur le négatif? J'ai toutefois pensé que tenir un journal sur tout le processus pourrait aider d'une certaine façon, alors c'est ce que j'ai fait.

Bien sûr, c'était un peu fou. Pendant ces semaines de préparation, il y a eu des jours presque insupportables. Croyez-moi, j'en ai parlé dans mon journal!

Mais il y a eu aussi des expériences positives en cours de route, des moments spéciaux que je ne voulais pas oublier. Surtout lorsque mon conjoint et moi (et nos enfants, et nos animaux de compagnie, et nos "boissons non emballables") traversions le pays en voiture pour nous rendre dans notre nouvelle maison. Je voulais m'en souvenir aussi, alors j'ai tout écrit.

La rédaction d'un journal a fini par être un bon moyen pour moi de réduire le stress, de m'éclaircir les idées et de ME DÉFOULER. L'écriture s'est toutefois aussi avérée être un moyen incroyable de conserver des souvenirs magnifiques, amusants et drôles, et a rendu tout le processus d'affectation plus tolérable.



La préparation des biens pour le déménagement est très différente d'une personne à une autre : certaines aiment éliminer autant que possible et organiser leurs biens de manière détaillée, tandis que d'autres se contentent de laisser les emballeurs mettre tout dans des boîtes et les envoyer.

S'il s'agit de votre premier déménagement et que vous envisagez de réduire vos effets, essayez de vous préparer le plus tôt possible. Le déménagement est le moment idéal pour faire le point sur vos possessions et évaluer ce qui est réellement essentiel.

Pour la plupart des gens, la première étape consiste à éliminer complètement ce dont ils n'ont pas besoin ou ce qu'ils ne veulent plus en vendant les articles, en les donnant, en les recyclant ou en les jetant. Vous pouvez même gagner un peu d'argent en profitant des magasins de consignation, des plateformes de vente en ligne comme Kijiji ou Marketplace sur Facebook, ou en organisant votre propre vente-débarras.

Si vous emménagez dans une maison plus petite, il se peut que l'élimination de vos biens ne suffise pas, alors prévoyez ce que vous ferez s'il n'y a pas assez de place pour tout. Aucune allocation n'est prévue pour un entreposage supplémentaire ou un deuxième lieu de dépôt; il faut donc être réaliste quant à l'endroit où tout ira. Il est extrêmement difficile de défaire des boîtes dans un nouveau logement lorsqu'il y a plus de biens que d'espace.

---

### **Comment faire?**

Pour tous les objets dont vous vous débarrassez, vous n'avez plus à vous soucier de leur emballage, de leur transport, de leur déballage ou de la recherche de leur place dans votre nouveau logement. Parfois, avoir trop est pire que pas assez!

## **RÉSERVATION DE VOTRE DÉMÉNAGEMENT**

L'idéal est de réserver votre déménagement le plus tôt possible afin que l'entreprise de déménagement puisse vous donner une idée du poids estimé. Ce renseignement vous permettra de savoir bien avant la date du déménagement si vous devez réduire le volume de biens que vous apportez.

En réservant à l'avance, vous serez également sûr d'obtenir une entreprise de déménagement aux dates que vous souhaitez, car si vous tardez, il est possible qu'aucun déménageur ne soit disponible au moment voulu. Ne vous souciez pas de fixer une date ou même une adresse de livraison, car vous pourrez les modifier ultérieurement.

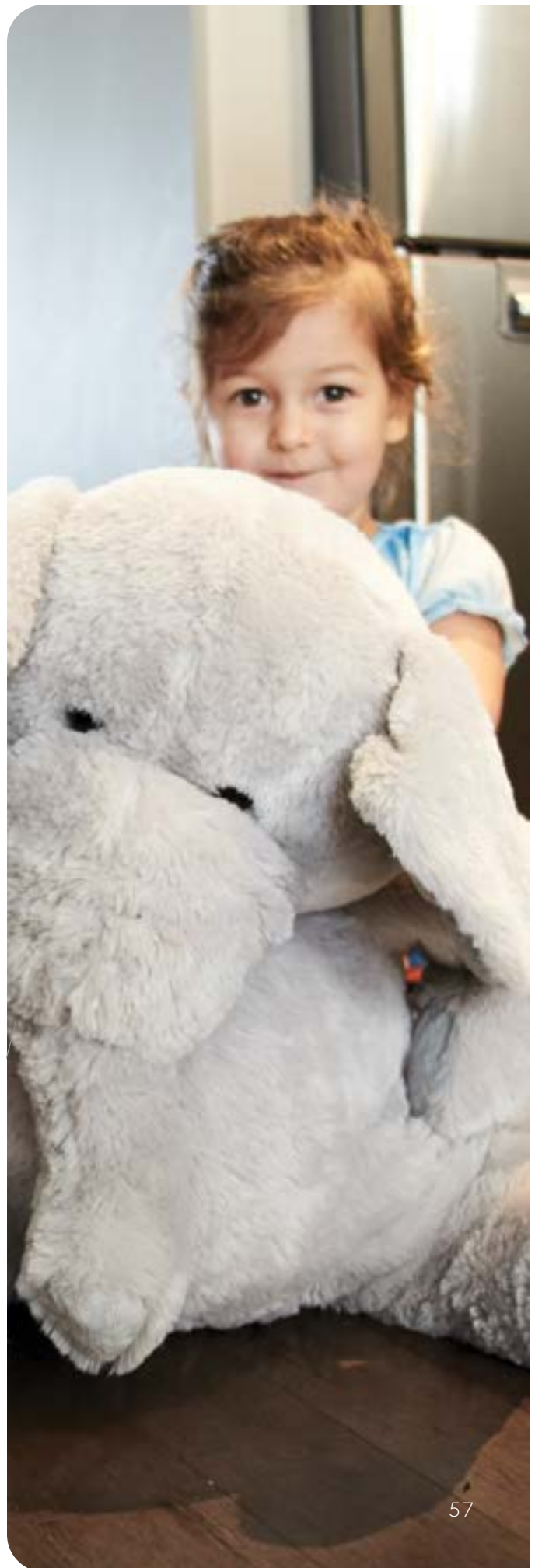


## *Apprenez-en plus!*

La brochure de renseignements préalables au déménagement relative au contrat des services de déménagement d'articles ménagers (SDAM) contient des renseignements sur les sujets ci-dessous.

- Renseignements généraux et responsabilités
- Expédition d'articles de ménage (AM) et d'effets personnels (EP)
- Consultation préalable au déménagement
  - Emballage
  - Chargement
  - Déchargement
  - Déballage
- Déménagement d'articles particuliers
  - Services inadmissibles
- Protection valeur à neuf des AM et des EP et processus de réclamation
  - Véhicule personnel (VP)
- Déménagement à destination ou en provenance des États-Unis
  - Retour au Canada

La brochure est accessible sur l'intranet de la Défense : [brochure de renseignements préalables au déménagement.](#)





## ÉVALUATION PRÉALABLE AU DÉMÉNAGEMENT

Une fois que votre déménagement est réservé, une évaluation préalable au déménagement est organisée. Pour cela, vos déménageurs parcourront avec vous chaque pièce de votre maison pour analyser tout ce qui doit être déplacé. Ils peuvent avoir des questions pour vous et vous pouvez leur poser toutes les questions que vous voulez.

Si vous achetez de nouveaux objets ou si vous vous débarrassez d'objets importants après l'évaluation préalable au déménagement, vous devrez en informer les déménageurs afin qu'ils puissent adapter leurs services, par exemple la taille du camion ou la quantité et le type de matériel d'emballage requis.

Si les déménageurs estiment que vous avez un gros chargement, ils peuvent vous proposer une journée de préemballage pour mettre en boîte uniquement les articles non essentiels et ainsi alléger la journée d'emballage. La journée de préemballage sera programmée peu avant votre journée d'emballage. Le préemballage permet de dégager certains espaces à l'avance, mais il faudra prévoir une zone quelque part dans la maison pour ranger les boîtes.

### Le saviez-vous?

**Cette étape est le moment idéal pour prendre note de tous les articles non couverts par l'assurance (tels que les actes notariés, les documents, les plantes d'intérieur, les collections de timbres et de pièces de monnaie, les timbres-poste, l'argent, les trophées, les certificats, les pierres précieuses et les bijoux), ainsi que de consulter les instructions sur la manière de préparer pour l'expédition certains articles tels que les tables de billard et les horloges grand-père.**

**Vérifiez la valeur de vos biens et assurez-vous que la couverture fournie par le gouvernement est suffisante. Si nécessaire, vous pouvez souscrire une assurance supplémentaire à vos frais directement auprès du déménageur.**

# LISTE DE VÉRIFICATION POUR LE PRÉEMBALLAGE

- ❑ Enlevez les autocollants et étiquettes des déménagements précédents (bonne chance!). À tout le moins, informez les déménageurs de la couleur des autocollants précédents et demandez-leur d'utiliser une autre couleur pour les autocollants de ce déménagement.
- ❑ Faites l'inventaire des articles de grande valeur (IAGV) et placez tous ces objets dans une pièce distincte.
  - ❑ *Demandez-vous si vous avez besoin d'une assurance supplémentaire pour ces objets.*
- ❑ Marquez clairement tous les articles qui NE DOIVENT PAS être emballés, y compris les articles qui voyageront avec vous et ceux qui resteront dans le logement. Les objets disparaissent rapidement dans les boîtes le jour de l'emballage, alors n'attendez pas trop.
- ❑ Préparez les articles selon les instructions de l'entreprise de déménagement; en voici quelques exemples.
  - ❑ *Les électroménagers comme les laveuses peuvent avoir besoin d'un boulon de transport.*
  - ❑ *Les objets volumineux tels que les pianos, les tables de billard et les horloges grand-père peuvent nécessiter une préparation professionnelle.*
- ❑ Démontez les articles comme les équipements de conditionnement physique pour la maison, les berceaux, les structures de jeu et les meubles de jardin.
- ❑ Il peut être pratique de démonter vous-même des articles complexes tels que les cinémas maison; de cette façon, vous pourrez conserver toutes les pièces et la quincaillerie ensemble d'une manière qui vous semble logique.
- ❑ Retirez tout ce qui est fixé au mur et que vous souhaitez emporter avec vous, notamment les supports, les tringles, les miroirs et les tablettes.
- ❑ Nettoyez les tapis et les draperies.
- ❑ Videz les spas, les lits d'eau, les boyaux d'arrosage. Vidangez l'essence de tous les appareils comme les tondeuses ou les souffleuses à neige.
- ❑ Faites l'inventaire de vos biens, évaluez-les et notez leur état.
  - ❑ *Pensez à prendre des photos de tous les objets que vous craignez de voir endommagés pendant le déménagement. Celles-ci vous aideront à faire une réclamation d'assurance, au besoin.*
- ❑ Sortez les objets du grenier, du vide sanitaire et de tous les endroits difficiles à atteindre.
- ❑ Rendez les livres de bibliothèque et tous les articles empruntés ou loués.
- ❑ Confirmez les dates de déménagement avec les déménageurs.
- ❑ Dessinez le plan de votre nouvelle maison pour déterminer l'emplacement des biens à leur arrivée.
- ❑ Mettez de côté les articles que vous transporterez avec vous et les valises contenant le nécessaire pour la semaine de votre déménagement.
- ❑ Allez chercher votre véhicule de location immédiatement avant que votre véhicule ne soit ramassé pour l'expédition.
- ❑ Nettoyez les réfrigérateurs et les congélateurs.
  - ❑ *Essayez d'écouler autant de nourriture que possible et prenez des dispositions pour donner ou jeter les denrées périssables restantes.*
  - ❑ *Les réfrigérateurs et congélateurs doivent être vides le jour de l'emballage.*
- ❑ Trouvez un endroit où donner les objets que vous ne pouvez pas emporter, comme le bois de chauffage, les bouteilles de propane, les produits inflammables, les aérosols, certaines plantes et tous les liquides (y compris l'alcool et les articles de toilette!).
- ❑ Videz les bacs de compostage, de recyclage et d'ordures et prenez les dispositions nécessaires pour qu'ils soient ramassés après votre départ.

## LES BACS D'ARTICLES ESSENTIELS : LA CLÉ D'UN DÉBALLAGE HARMONIEUX!

Vous êtes arrivé à votre destination. Le déchargement s'est bien passé, il ne manque aucune boîte et il n'y a que quelques égratignures. Les lits sont montés et c'est presque l'heure de se coucher. Maintenant, où sont les draps?!

Si cette histoire vous rappelle des souvenirs (et nous savons que c'est le cas), il existe un moyen d'éviter d'avoir à dormir cette première nuit sans draps, enveloppé dans une couette sans housse, avec une pile de serviettes en guise d'oreiller.

### Le saviez-vous?

**N'oubliez pas que vous avez encore droit à un hébergement à l'hôtel jusqu'à ce que le déballage soit terminé.**

**La solution :**

## *Les bacs d'articles essentiels!*

Environ une semaine avant l'arrivée des emballeurs, choisissez un grand bac en plastique pour chacune des pièces de votre logement. Il est amusant de laisser les enfants choisir leur propre bac de couleur et pour les autres bacs, choisissez-les de couleurs vives et différentes de celles des nombreuses autres boîtes de votre sous-sol.

Pour chaque pièce importante de la maison, avant l'arrivée des emballeurs, remplissez votre boîte des articles à déballer en premier. Le contenu rendra votre arrivée beaucoup plus organisée.

Préparez de grandes feuilles à coller sur le dessus et les côtés de chaque bac pour les identifier clairement.

- Essentiels de salle de bain
- Essentiels de cuisine
- Essentiels de la chambre des parents
- Essentiels de Sally (si vous n'avez pas d'enfant qui s'appelle Sally, alors inscrivez le nom de votre enfant)

Le jour du déchargement peut être chaotique, mais lorsque vous voyez ces bacs d'articles essentiels entrer dans la maison, vous savez que vous avez tout le nécessaire. Ouvrez-les et au minimum, préparez la salle de bain et prenez un sac à ordures pour la cuisine. À l'heure du coucher, ouvrez les bacs dans chacune des chambres et vous aurez tout ce dont vous avez besoin pour une bonne nuit de sommeil.

Vous trouverez maintenant les éléments recommandés pour chaque bac, mais n'hésitez pas à les modifier comme bon vous semble.

# Listes de vérification des bacs d'articles essentiels

## Liste de vérification des essentiels de salle de bain

- Nouveau rideau de douche
- Nouvelle brosse à cuvette
- Papier hygiénique
- Sac à ordures
- Ensemble de serviettes
- Savon
- Nouvelle brosse à dents pour chaque membre de la famille
- Dentifrice
- Tapis de baignoire
- Magazine (facultatif) 😊

## Liste de vérification des essentiels de cuisine

- Cafetière
- Café ou thé
- Filtres à café (au besoin)
- 2 tasses à café
- Quelques gobelets jetables
- Planche à découper
- Couteau
- Torchons
- Lavettes
- Savon en barre
- Rouleau d'essuie-tout
- Boîte de mouchoirs
- Ciseaux
- Rouleau de ruban adhésif pour emballage
- Trousse de premiers soins
- Tylenol ou Advil
- Sacs à ordures
- Chargeur de téléphone supplémentaire

## Liste de vérification des essentiels de la chambre des parents

- Ensemble de draps
- Ensemble d'oreillers
- Couvertures et couette
- Pyjamas (s'il y a lieu) 😊

## Child's Bedroom Pack-up Box

- Ensemble de draps
- Ensemble d'oreillers
- Couvertures et couette
- Pyjamas
- Nouveaux livres
- Livres préférés
- Animal en peluche
- Quelque chose que votre enfant aime de son ancienne chambre (affiche, photo, jouet, trophée, etc.)



## CINQ CONSEILS POUR FACILITER LA SEMAINE DU DÉMÉNAGEMENT

1. Profitez de l'hospitalité de vos amis et voisins qui vous invitent à souper ou qui peuvent occuper vos enfants pendant que vous effectuez les derniers préparatifs.
2. La semaine du déménagement n'est pas le moment d'essayer de préparer des repas élaborés ou d'organiser des réunions qui demandent beaucoup de travail pour vous et votre famille.
3. Essayez de vous simplifier la vie au maximum et soyez flexible avec votre temps.
4. Prenez le temps de faire des au revoir sincères et de profiter de la compagnie de vos amis après de longues journées d'organisation.
5. Si vous avez des enfants, faites de votre mieux pour maintenir certaines routines entourant les repas et l'heure du coucher afin qu'ils ressentent une certaine stabilité pendant cette période de grands changements.

# LISTE DE VÉRIFICATION DE LA DOCUMENTATION POUR LE DÉMÉNAGEMENT

Conservez ensemble tous vos documents de déménagement (nous recommandons de créer un classeur de déménagement) et assurez-vous de les garder en lieu sûr.

- Copie de la brochure de renseignements préalables au déménagement et des formulaires connexes
- Copie du contrat de courtage immobilier (si vous êtes actuellement propriétaire et que vous vendez votre logement)
- Copie de la lettre de résiliation de bail (si vous êtes actuellement locataire)
- Copie du contrat de vente (pour les acheteurs)
- Copie de l'acte de vente (pour les acheteurs)
- Copie du certificat d'arpentage et du certificat de localisation (pour les acheteurs)
- Copie du bail (pour les locataires)
- Documentation de l'ALFC (le cas échéant)
- Formulaires de douane (le cas échéant)
- Renseignements sur l'entreprise de déménagement
- Papiers d'assurance actuels (assurance vie, habitation, mobilière, auto, maladie, etc.)
- Renseignements sur les assurances à destination
- Copie de la demande de déménagement de meubles et effets
- Inventaire descriptif des AM
- Inventaire des articles expédiés
- Liste des entreprises de services publics actuelles (pour annulation ou modification)
- Renseignements sur les services publics à destination
- Information sur les prêts de mutation
- Copie de la demande de prêt de mutation
- Copie de l'approbation du prêt de mutation
- Renseignements supplémentaires
- Pochette pour les reçus papier

# À QUOI S'ATTENDRE LE JOUR DU DÉMÉNAGEMENT

## Avant l'arrivée des déménageurs

- Marquez et séparez clairement tout ce que vous ne voulez pas qui soit chargé dans le camion de déménagement, comme les médicaments ou l'animal en peluche préféré d'un enfant.
- Certaines personnes préfèrent que leurs enfants (et leurs animaux de compagnie) soient hors du logement pendant le processus d'emballage, car ils risquent d'être dans les jambes, même que certains enfants plus âgés peuvent trouver l'expérience bouleversante.
- N'oubliez pas de vous hydrater et de vous nourrir (il en va de même pour vos enfants et animaux s'ils sont présents!) au cours de cette journée qui peut être longue et épuisante.

## Pendant que les déménageurs sont là

- Vous devez être présent pendant toute la durée du processus d'emballage et vous risquez d'être étonnamment occupé.
- Il est bon de superviser entièrement le processus d'emballage et de chargement.
- Le jour de l'emballage est généralement rempli de tâches de dernière minute, comme laver la vaisselle sale, vider le compost et les ordures, et décrocher les objets oubliés. Vous commencerez sans doute aussi à trouver de nombreux trésors cachés au fur et à mesure que les lits seront démontés et que les étagères et les meubles seront déplacés de leur emplacement habituel!
- Les déménageurs peuvent vous demander des conseils pour le démontage de gros meubles.

- Dans la plupart des cas, les personnes qui emballent et chargent vos biens ne seront pas les mêmes que celles qui les déchargent et les déballent. Plus vous simplifiez le réassemblage des meubles, plus vous avez de chances qu'ils soient montés correctement. Observez la façon dont ils se démontent pour pouvoir offrir votre aide au moment de les assembler. Les pièces d'assemblage (comme les boulons, les vis et les cordes) doivent être clairement identifiées et rangées en toute sécurité dans un endroit où vous pourrez facilement les retrouver.
- Les déménageurs étiquetteront les boîtes en fonction de la pièce dans laquelle elles sont remplies. Si la disposition de votre nouveau logement vous oblige à déplacer des objets (ou si vous souhaitez simplement faire un changement), vous pouvez placer les objets dans la pièce où ils iront APRÈS le déménagement.
- Si vous avez plusieurs enfants, vous pouvez numéroter leurs chambres à l'aide d'un morceau de papier sur la porte, puis faire de même à la destination pour vous assurer que les choses se retrouvent à leur place.
- Il est particulièrement important que les gros articles tels que les tapis, les sofas et les lits soient correctement étiquetés avec leur pièce de destination afin que vous n'ayez pas à les déplacer après le départ des déménageurs. Il sera très embêtant de descendre au sous-sol dix boîtes de livres ou un canapé qui ont été placés par erreur dans le salon!
- Si vous voulez vous assurer que certains objets ne sont pas endommagés pendant le déménagement, marquez les boîtes afin de vérifier qu'ils sont déballés par les déménageurs à destination.



## Le saviez-vous?

Si vous déménagez à l'étranger, vous pourriez avoir plusieurs journées d'emballage et de chargement, l'idéal étant que les articles à placer dans un entrepôt de longue durée soient traités en dernier. Attendez-vous à ce que l'ensemble du processus prenne une semaine entière si vous avez besoin d'un transport aérien et maritime ainsi que d'un entreposage.

Le transport aérien peut être autorisé si vous pouvez vous installer dans votre logement immédiatement à l'arrivée avec le chargement.

Si vous expédiez un véhicule, il sera normalement envoyé avec la cargaison maritime.

## À QUOI S'ATTENDRE LE JOUR DU CHARGEMENT

### Mettez les articles essentiels de côté!

Combien de fois avons-nous entendu des histoires de familles qui avaient mis en boîte leurs clés de voiture le jour du chargement? Ou leurs passeports, portefeuilles ou sacs à main? C'est un problème tellement courant qui engendre un chaos absolu.

Voici quelques conseils pour éviter de perdre la trace d'objets importants.

Si vous conduisez votre véhicule jusqu'à destination : placez tous les objets importants dans votre véhicule AVANT l'arrivée des emballeurs et des déménageurs : chargeur de téléphone, sac à main, portefeuille, documents, clés de chambre d'hôtel, etc. Laissez tout dans votre véhicule!

Ensuite, placez vos clés de voiture dans votre boîte aux lettres pour la journée. Vous saurez où elles se trouvent et elles ne seront pas accidentellement déplacées pendant la frénésie de l'emballage.

Si vous prenez l'avion jusqu'à destination : inscrivez-vous à l'hôtel tôt dans la journée et laissez vos objets importants dans la chambre. Si vous devez apporter un sac avec vous à la maison, pensez à le laisser chez un voisin ou sur le pas de la porte arrière (si l'endroit est sécuritaire). Il est risqué de garder votre sac ou d'autres objets essentiels dans votre maison pendant que tous vos biens se font charger. Réfléchissez à votre façon de procéder AVANT l'arrivée des emballeurs et des déménageurs.

---

### Comment faire?

N'oubliez pas de prendre une grande respiration! Une fois que les déménageurs arrivent à votre domicile, les choses peuvent rapidement devenir chaotiques. Même si vous avez préparé votre déménagement pendant des semaines, le fait de voir vos affaires quitter la maison peut rendre l'expérience vraiment réelle, très rapidement. Respirez.

## *Tout ira bien!*

## Responsabilités des déménageurs

Les déménageurs et les conducteurs sont généralement des agents indépendants engagés par de grandes entreprises de transport par fourgon routier choisies par les FAC dans le cadre du contrat des SDAM. Ils sont censés offrir des services de déménagement répondant à des normes professionnelles.

Par exemple, le déménageur doit :

- fournir des services et de la documentation dans la langue officielle de votre choix (français ou anglais);
- commencer la journée au plus tôt à 8 h et la terminer au plus tard à 20 h 30 (sauf accord contraire);
- se conformer à l'accord mutuel et vous informer rapidement de tout retard de plus d'une heure (le délai total ne doit pas dépasser plus de quatre heures le temps convenu);
- prendre toutes les précautions raisonnables pour protéger les AM contre les dommages et les pertes, notamment :
  - en utilisant l'équipement approprié lors du déplacement et du chargement des AM et EP,
  - en protégeant tous les AM et EP des éléments (pluie, neige et soleil) et du vol à tout moment;
- vous fournir des copies de tous les documents signés;
- vous informer immédiatement en cas de perte ou de dommages relatifs aux AM, aux EP ou au VP.
- Si, à tout moment au cours de votre déménagement, vous avez l'impression que les déménageurs ne s'acquittent pas de leurs responsabilités, vous pouvez contacter le bureau des mouvements de la base de votre localité pour obtenir de l'aide (gardez son numéro à portée de main le jour du déménagement).

### Le saviez-vous?

**S'il s'agit de votre premier déménagement, vous pouvez avoir des doutes sur ce que les déménageurs attendent de vous. Il vous est demandé de ne pas offrir de nourriture ou de pourboires aux déménageurs. Communiquez avec respect et patience, gardez un œil sur l'heure et connaissez vos droits.**

## Derniers détails

Le jour du chargement peut ressembler à une tornade alors que vous regardez votre logement entier se vider. Cependant, avant que les déménageurs ne partent avec tous vos biens, veillez à régler ces derniers détails

- Avant le départ des déménageurs, faites un dernier tour pour vous assurer qu'il n'y a pas d'objets restants dans les armoires ou les placards.
- N'oubliez pas de vérifier votre garage et votre cour, où on laisse souvent des objets derrière soi. C'est votre dernière chance de faire transporter des choses pour vous!
- Une fois que tout est fait, les déménageurs doivent vous remettre un ensemble de formulaires relatifs aux AM et EP. Lisez tout attentivement avant de signer.
- Portez une attention particulière aux notes que les déménageurs ont prises sur l'état des objets, car celles-ci seront consultées en cas de perte ou de dommages.
- En cas de désaccord qui ne peut être résolu, contactez votre bureau des mouvements de la base pour obtenir de l'aide.
- Il peut être utile d'obtenir les coordonnées de votre conducteur et de confirmer avec lui les détails du déménagement ainsi que les dates. Certains conducteurs sont en mesure de vous donner une estimation approximative de l'heure à laquelle ils pensent arriver à destination. Des imprévus peuvent toutefois survenir en cours de route, et les renseignements officiels sur l'arrivée de votre chargement ne peuvent provenir que de la section des meubles et effets (M et E) de la base.

## UN NETTOYAGE EN PROFONDEUR!

Vous espérez que votre nouvelle maison sera impeccable lors de votre emménagement, et vous voulez être tout aussi bienveillant envers la famille qui prendra votre ancien foyer. La bonne nouvelle est que certains frais de nettoyage sont couverts par la [DRFAC](#), de sorte que de nombreuses familles des militaires font nettoyer leur demeure par des professionnels le lendemain du chargement.

En général, la visite finale avec votre agent immobilier ou votre propriétaire a lieu après le nettoyage professionnel. À ce stade, un rapport final sur l'état des lieux devrait être rempli et vous devrez remettre vos clés.

Dans le cas où le propriétaire n'est pas disponible ou que vous ne serez pas présent lors de la fermeture du logement, c'est le moment de prendre des photos de la propriété montrant son état à votre départ. Dans le cas d'une vente de maison, les documents finaux requis pour la clôture doivent être signés.

Si vous êtes dans une ULR, demandez à l'ALFC si vous pouvez laisser les clés aux nettoyeurs, qui pourront peut-être faire la ronde finale pour vous.



**Nous étions affectés à l'étranger et avions un enfant de 10 mois. Je redoutais le vol et la réaction des autres passagers. Huit heures avec un bébé dans un avion!**

Mais comme notre enfant faisait de bonnes nuits, nous avons élaboré un plan pour l'endormir dans l'avion.

Nous avons délibérément réservé un vol de nuit et nous nous sommes rendus à la porte d'embarquement environ une heure avant l'heure normale de coucher du bébé. Nous avons expliqué ce que nous faisons aux membres du personnel à la porte, qui ont été d'une grande aide.

Environ une heure avant l'embarquement, nous avons commencé la routine du coucher. Le bain (dans l'évier de la salle de bain), le pyjama, l'heure du conte et le biberon. Puis, nous l'avons endormi dans la poussette.

Au moment de l'embarquement, nous avons été autorisés à monter en premier dans l'avion pour installer le siège d'auto, avec notre petit endormi dans la poussette. Un transfert en douceur de notre enfant dans son siège d'auto lui a permis de dormir pendant six heures.

Nous n'avons eu à nous occuper que des deux heures restantes.

Il était bien reposé et heureux à son réveil; nous étions tous les deux des épaves, bien sûr, mais nous avons évité les cris de bébé!





## ARRIVÉE

### VOUS ÊTES ENFIN ARRIVÉS!

Vous vous demandez ce qui se passe ensuite?

1. Vous obtenez l'accès à votre nouveau domicile
2. Vous recevez vos M et E
3. Vous déballez vos boîtes

*Cela semble simple, n'est-ce pas?*

Nous savons pourtant que la réalité est plus complexe!

## À QUOI S'ATTENDRE PENDANT LE DÉCHARGEMENT

Une fois arrivé à votre nouveau lieu d'affectation, vous devrez probablement rester à l'hôtel pendant quelques jours en attendant l'arrivée de vos biens. On vous demandera généralement de contacter le bureau des mouvements du nouveau lieu de service pour les informer de votre arrivée, et c'est là que l'attente commence.

Avec un peu de chance, votre nouveau logement sera prêt immédiatement. En fait, il peut être intéressant d'avoir accès à votre demeure quelques jours avant l'arrivée du camion de déménagement, car c'est le moment idéal pour faire un nettoyage en profondeur avant que les planchers ne soient remplis de boîtes et de meubles (et certaines de vos dépenses de nettoyage dans la nouvelle localité peuvent être couvertes par la [DRFAC](#)).

Si vous avez des enfants, laissez-les parcourir les pièces vides et commencer à imaginer la façon dont ils s'approprieront leur chambre. Vous pouvez même faire un pique-nique sur le plancher, observer comment la lumière traverse la pièce pour la première fois et penser à l'aménagement de votre nouveau foyer. Vous pouvez vous promener dans le quartier et, avec un peu de chance, rencontrer certains de vos nouveaux voisins.

Vous serez contacté lorsque le camion de déménagement et le transporteur de véhicule, le cas échéant, seront arrivés. N'oubliez pas que l'attente de vos AM et EP peut être une période de tranquillité, un calme avant la tempête.

### Préparez-vous!

Le jour où le camion de déménagement arrive est toujours excitant. Il est réconfortant de retrouver ses biens. Cependant, les choses peuvent rapidement devenir mouvementées...

- Mangez un bon déjeuner, buvez un café si nécessaire, respirez profondément et c'est parti!
- Dès que le camion arrivera, les déménageurs voudront commencer à décharger, et vous ne pourrez retarder la livraison pour quelque raison que ce soit, comme des rénovations, de la peinture ou du nettoyage, alors assurez-vous que toutes ces tâches sont terminées à l'avance.
- Comme le jour du chargement, vous devrez être sur place pendant toute la durée du déchargement et du déballage; il est généralement préférable que tout le monde mette la main à la pâte.
- Les déménageurs sont responsables de la protection de vos biens (contre les intempéries et le vol) et de votre résidence (contre les dommages, par exemple en utilisant des couvertures) pendant le déchargement et le déballage. Là encore, c'est à vous de veiller à ce que vos boîtes ne soient pas laissées sous la pluie et que vos tapis ne soient pas couverts de boue.
- Il est parfois préférable que quelqu'un surveille les jeunes enfants (et les animaux domestiques) le jour du déchargement. Bien que ce ne soit pas toujours une option viable, il vaut la peine d'envisager le service de garde occasionnelle du CRFM ou un gardien pour s'occuper de vos enfants.

## BINGO!

S'il s'agit de votre premier déménagement, familiarisez-vous avec le processus de vérification des articles pendant que les déménageurs les déchargent. L'agent vous remettra une grille (ou plusieurs pages de grille) qui contient des chiffres représentant les autocollants de déménagement apposés sur chaque boîte et objet. Certains appellent cette grille la carte de bingo, car les déménageurs annoncent les numéros au fur et à mesure qu'ils apportent des articles dans la maison et vous devez les cocher sur la feuille.

Certaines personnes trouvent utile de se tenir debout ou assis à l'entrée principale avec une planchette à pince et de rester concentré sur le flot de déménageurs qui entrent dans votre maison, en confirmant avec chacun d'eux le numéro de leur cargaison. Si vous déménagez dans un appartement ou une copropriété, ou s'il y a un long trajet à faire entre le camion de déménagement et votre logement, la meilleure chose à faire est d'attendre les articles à votre porte avec la feuille de bingo.

Si un objet a perdu son étiquette, inscrivez-le dans une liste que vous pourrez ensuite comparer à votre liste d'inventaire. Les articles sans étiquette ne vous appartiennent pas forcément. Vous devez ouvrir avec le conducteur toute boîte non marquée, sans autocollant ou autre étiquette pour vérifier qu'elle est à vous.

L'utilisation de la feuille de bingo est conseillée pour votre commodité, mais celle-ci ne constitue pas un document juridique. Ne vous inquiétez donc pas si vous oubliez certains éléments ou en perdez la trace. Ce ne sera pas votre seule occasion de signaler un élément manquant; cependant, il s'agit souvent du moyen le plus rapide de vous rendre compte que vous avez égaré quelque chose.

En suivant de près la feuille de bingo et en identifiant chaque article alors qu'il entre dans votre maison, vous pouvez également vérifier que chacun d'eux est intact et informer les déménageurs de l'endroit où placer les plus gros objets. Les déménageurs sont censés vous avertir s'ils constatent des dommages, mais au bout du compte, c'est à vous qu'il incombe d'examiner vos biens et de noter tout dommage ou perte.

## *Brillante idée!*

« Après trois déménagements, nous avons finalement compris : la boîte à outils doit toujours être la dernière chose chargée dans le camion de déménagement et la première à en être retirée.

Jusqu'à la dernière minute du chargement, il y a toujours un outil dont nous avons besoin, et il semble que dès que nous commençons à décharger, nous cherchons un outil ou un autre. Avoir la boîte à outils à portée de main jusqu'à la fin du chargement et dès notre arrivée pour le déballage nous a sauvé la vie et nous a aidés à installer les lits le premier soir.

Nos articles essentiels : marteau, tournevis à embouts multiples, jeu de minitournevis, ruban à mesurer, ruban adhésif, pinces, couteau à lame rétractable, pince-étau, clé à molette, clés hexagonales, perceuse sans fil, ainsi qu'un bloc-notes et des crayons. »

## Placement, assemblage et déballage

**Lors du déchargement, les déménageurs placent généralement les boîtes selon leur étiquette ou l'inventaire.** Les endroits où vous leur demandez de placer les boîtes doivent être accessibles. Par exemple, ne vous attendez pas à ce qu'ils aillent dans le vide sanitaire!

**Les déménageurs assembleront tous les meubles qui ont été démontés au lieu d'origine.**

Si vous êtes à l'aise avec l'article en question ou si vous le connaissez bien, vous préférerez peut-être participer à l'assemblage ou le monter vous-même; cette décision vous revient. Vous en savez probablement plus que les déménageurs sur la façon d'installer les multiples pièces qui composent votre bureau ou votre étagère, il est donc dans votre intérêt de participer au processus. Toutefois, si vous aidez à monter des meubles et que quelque chose est endommagé pendant l'assemblage, vous ne pourrez peut-être pas déposer de réclamation. Si cette situation vous pose problème, il peut être préférable de donner des instructions aux déménageurs et de les laisser s'occuper des articles démontés dans votre ancien logement.

**En fonction du volume de M et E, le jour du déballage peut être prévu le lendemain du jour du déchargement. Les déménageurs fournissent ce qu'on pourrait appeler un service sur plateau.**

Ils déballeront vos affaires sur une surface pratique, selon vos instructions, afin que vous puissiez les ranger. Ils feront une pause lorsque la surface sera pleine afin de vous laisser le temps de retirer les articles déballés. Le déballage implique de sortir, de déballer et de placer les articles sur les tables, les comptoirs et le plancher, de suspendre les vêtements dans les placards et d'éliminer le matériel d'emballage et les boîtes.

- Certaines familles préfèrent faire une grande partie de ce travail elles-mêmes, car sortir tous les articles de toutes les boîtes en même temps peut avoir l'effet d'une explosion et compliquer le processus.
- Vous pouvez essayer de suivre le rythme en rangeant les objets dans les armoires et sur les étagères pendant que les déménageurs déballent les boîtes.
- Vous pouvez aussi simplement sélectionner les articles les plus essentiels (et délicats) à déballer, et faire le reste plus tard, à votre rythme.
- Si vous voulez effectuer vous-même le déballage, vous devez l'indiquer sur le connaissance, car si vous signez le formulaire en laissant cette section vide, cela signifie que le déménageur a déballé les articles et qu'aucun dommage apparent n'a été constaté. Vous pourrez quand même déposer une réclamation, le cas échéant, car vous disposez de 90 jours pour examiner de près vos biens. Les déménageurs peuvent être appelés une fois dans les 30 jours suivant la livraison pour ramasser les débris d'emballage, à condition qu'ils aient été protégés des éléments (ils ne doivent être ni mouillés ni sales).
- Vous pouvez indiquer aux déménageurs les boîtes de quelles pièces vous souhaitez qu'ils déballent en premier pour vous permettre de vous installer. En général, les familles veulent se concentrer sur l'installation des lits, la mise en place des tapis et des principaux meubles, et le déballage des articles de cuisine. À vous de décider, mais n'oubliez pas que le logement provisoire et les repas (c'est-à-dire votre chambre d'hôtel et les repas au restaurant) ne sont plus couverts une fois votre déballage terminé.



## Le saviez-vous?

**Vous n'êtes pas obligé de dormir dans votre logement jusqu'au déballage. Si les déménageurs n'ont pas terminé le déballage à 20 h 30, vous avez le droit de leur demander de terminer le travail le jour suivant.**

## RÉCLAMATIONS POUR DOMMAGES

Une fois que tout est déballé, le militaire devra remplir un formulaire des articles emballés perdus ou endommagés et signer le certificat de déballage. Assurez-vous d'obtenir une copie de ces documents. Le gouvernement paie votre couverture et assure le suivi de toutes les réclamations pour s'assurer qu'elles sont conformes au contrat.

Avant de signer la liste d'inventaire et le connaissance :

- vérifiez tout élément endommagé ou manquant figurant sur la liste;
- notez également tout dommage fait à votre résidence par les déménageurs.

Si vous devez déposer une réclamation, reportez-vous à votre [brochure de renseignements préalables au déménagement](#) ou communiquez avec le bureau des mouvements de la base pour plus de détails, car chaque catégorie (résidence, AM et EP, VP) présente des indemnités maximales et des délais différents.

Vous ne pouvez faire qu'une seule réclamation. Il est donc préférable d'attendre que vous ayez tout déballé et examiné. Si vous n'avez pas eu le temps de trouver les coûts de remplacement de chaque article, pas de panique : laissez l'espace pour la valeur monétaire vide ou indiquez « À déterminer ». L'important est de **soumettre le formulaire dans les 90 jours suivant la livraison**. Dans certains cas, les délais peuvent être prolongés en raison d'un déploiement ou d'autres circonstances atténuantes, mais ces délais doivent être convenus avec le bureau des mouvements de la base.



## **Nous avons été affectés aux États-Unis et je faisais la queue pour m'inscrire lors de l'événement d'accueil des conjoints et des familles**

Quand je suis arrivée à l'avant de la ligne, on m'a demandé notre personne-ressource en cas d'urgence. Vraiment? Nous venions d'arriver deux jours avant. La seule personne que je connaissais était la gentille femme qui avait aidé les enfants à faire leurs gaufres au buffet déjeuner de l'hôtel.

Je me suis tournée vers la personne derrière moi dans la file et j'ai dit : "Salut." Elle a répondu : "G'day!" Excellent, une Australienne. Les Australiens sont amusants, dignes de confiance et leur pays fait partie du Groupe des cinq.

J'ai souri et elle a dit: "On dirait que nous n'avons que l'une l'autre. Allons-y." Et nous avons chacune donné nos coordonnées au bureau d'inscription.

L'année suivante, nos enfants sont allés à l'école ensemble, ont joué ensemble et ont voyagé ensemble. Nous sommes maintenant de grandes amies depuis plus d'une décennie!





## CONNEXION

### ÉTABLISSEMENT DE RELATIONS : LES PRÉPARATIFS QUI PEUVENT AIDER

Si vous ne l'avez pas encore fait, assurez-vous de communiquer avec les SFM et le CRFM de votre région.

*Ils sont là pour  
vous aider.*

#### Services aux familles des militaires

Les SFM sont une division des SBMFC.

Les SFM s'assurent que les familles des militaires canadiens sont soutenues adéquatement de façon à ce qu'elles puissent mener une vie familiale positive et enrichissante, tout en soutenant l'efficacité opérationnelle des FAC.

L'un de leurs principaux objectifs est d'aider les familles à atténuer les difficultés associées au mode de vie militaire et à s'épanouir dans leur communauté.

## Centres de ressources pour les familles des militaires

Les programmes et services du Programme des services aux familles des militaires (PSFM) sont offerts à l'échelle locale par les CRFM dans les bases, escadres et unités au Canada et à l'étranger.

Le PSFM a pour but de répondre aux besoins du personnel des FAC (Force régulière et Force de réserve) et de leurs parents, conjoint, enfants et proches, ainsi que de ceux des familles des militaires décédés et des membres de FAC libérés pour des raisons médicales et leurs familles.

En plus d'offrir des services et du soutien sur place, les CRFM orientent les familles des militaires vers les ressources offertes à l'échelle nationale par le truchement de la LIF et le site Web [sbmfc.ca](http://sbmfc.ca).

- La [Ligne d'information pour les familles militaires \(LIF\)](#) est un service bilingue sans frais accessible en tout temps qui fournit du soutien et des renseignements utiles aux familles des militaires (1-800-866-4546, ou 00-800-771-17722 à l'international).
- Le site [www.sbmfc.ca](http://www.sbmfc.ca) est destiné expressément aux familles des militaires canadiens. Il relie ces familles à tous les SBMFC, au CRFM de leur localité au Canada, aux membres du personnel des SFM aux États-Unis et en Europe ainsi qu'à d'autres ressources et services offerts.

## Découvrez les clubs et les programmes de loisirs de votre communauté!

L'adhésion à un club de loisirs local est un excellent moyen de s'occuper, de s'adonner à une nouvelle passion, d'entretenir des compétences existantes ou de rencontrer de nouvelles personnes lorsqu'on est relocalisé dans une nouvelle communauté. Pour en savoir plus, consultez la page [SBMFC | Clubs](#).

## CONNEXION AUX SERVICES : L'AMÉNAGEMENT DE VOTRE MAISON

Aviez-vous tellement de choses auxquelles penser avant et pendant le déménagement qu'un certain nombre de tâches sur votre liste vous ont échappé? Pas de soucis! Voici une liste de rappel des services que vous devrez peut-être encore configurer pour vous aider à vous connecter maintenant que vous êtes dans votre nouveau foyer.

# LISTE DE VÉRIFICATION POUR L'AMÉNAGEMENT DE VOTRE NOUVEAU FOYER

---

- Électricité
- Essence
- Eau
- Communications
  - Internet
  - Câble
  - Téléphone résidentiel
  - Téléphone cellulaire
- Assurance habitation ou locataire
- Stationnement
- Programmes de recyclage et de ramassage des ordures
- Entretien de la pelouse
- Déneigement

## **RENFORCEMENT DES LIENS : LES LIEUX DE VOTRE NOUVELLE COMMUNAUTÉ**

S'installer dans une demeure et une nouvelle communauté demande bien plus que de déballer des boîtes. Voici une liste d'entreprises et d'organismes que vous pouvez rechercher à votre arrivée.

## **SENTIMENT D'INCLUSION : LA CRÉATION DE NOUVELLES RELATIONS**

### **Familles à l'étranger**

Lors d'une affectation à l'étranger, l'un des moyens les plus rapides de trouver des repères et de créer des liens est de rechercher d'autres familles des militaires canadiens. Ces dernières comprennent ce que vous vivez et connaissent les détails dont vous avez besoin pour vous installer et organiser votre maison.

Si vous vous trouvez dans une communauté où vous êtes les seuls Canadiens, prenez contact avec d'autres étrangers. Eux aussi sont loin de leur pays d'origine et peuvent vous orienter dans la bonne direction.

### **Nécessité de s'engager**

En vous impliquant dans votre communauté ou dans des domaines qui vous intéressent, vous et votre famille accélérerez votre intégration. Les sports, les clubs, les loisirs et la recherche d'autres centres d'intérêt peu après votre arrivée peuvent vous aider à vous sentir plus à l'aise et vous donner l'occasion de rencontrer de nouvelles personnes, en plus d'établir une routine.

### **Amitiés**

L'un des fardeaux émotionnels les plus lourds d'un déménagement est l'effet sur les amitiés. Les membres des familles des militaires connaissent bien le cycle qui consiste à se faire des amis, à s'installer, à recevoir un message d'affectation, à dire au revoir, à déménager dans une nouvelle communauté et à tout recommencer. Même si on déménage souvent, les adieux ne sont pas pour autant plus faciles.

De nombreuses familles des militaires sont attirées par d'autres familles des militaires qui comprennent ce cycle d'amitié. Le fait de vivre à proximité de la base peut vous permettre d'entrer en contact avec d'autres personnes qui traversent le même processus et de comprendre les amitiés uniques qu'offre le mode de vie mobile des militaires. D'un autre côté, si votre entourage est uniquement constitué de personnes qui déménagent également, vous augmentez le nombre de séparations et d'adieux que votre famille subira.

Le bon côté des choses, c'est que vous pouvez souvent raviver des relations passées lorsque vous êtes de nouveau en affectation au même endroit. De plus, avec Internet, il est encore plus facile de rester en contact dans l'intervalle.

## LISTE DE LIENS COMMUNAUTAIRES POTENTIELS

Coiffeur ou barbier (absolument indispensable!)

Quincailleries

Épiceries

Garage ou mécanicien

Restaurants

Cafés-restaurants

Boulangeries

Cinémas

Boutiques spécialisées

Fleuristes et pépinières

Bibliothèques

Librairies

Lieu de culte (église, synagogue, mosquée, etc.)

### ***Vous n'êtes pas seul***

« Trouver un bon coiffeur semble parfois plus important que de trouver un dentiste pour la famille!

Honnêtement, je me fiche de savoir qui me nettoie les dents, tant que la personne est professionnelle, qu'elle fait du bon travail et que la facture est directement envoyée à mon fournisseur de remboursement des soins de santé.

### ***Mes cheveux, au contraire, ça m'importe!***

Mon mari a la même coupe depuis qu'il a 3 ans; son entrée dans l'armée n'a rien changé. Il ne comprend pas pourquoi j'accorde autant d'importance à cela. »

# INSTALLATION

## VOUS VOUS SENTEZ DÉSTABILISÉ?

Nouvelle maison, nouvelles écoles, nouvelle communauté. Vous respirez profondément et réalisez que vous ne vous sentez pas encore bien installé.

- Peut-être qu'un membre de la famille doit encore trouver du travail.
- Peut-être n'avez-vous pas encore de service de garde.
- Peut-être que votre famille et vos amis vous manquent.
- Peut-être que vous n'êtes pas tout à fait vous-même.







**Nous avons trouvé une maison en banlieue, dans un quartier habité principalement par des civils. Nous savions qu'il serait un peu difficile de s'intégrer, mais l'école convenait parfaitement aux enfants, alors nous avons décidé d'acheter.**

Dieu merci pour cette école, ou plutôt, pour l'arrêt de bus scolaire. Le premier matin où les enfants ont pris l'autobus, je suis allée à l'arrêt avec eux et, comme tous les enfants étaient jeunes, il y avait aussi d'autres parents.

Nous avons commencé à bavarder et nous avons même continué après le départ du bus.

Ce fut ainsi toute la semaine : rencontre à l'arrêt de bus, départ des enfants, poursuite de la discussion entre parents. Honnêtement, je pense que nous étions tous en manque d'interaction adulte!

Le vendredi, les autres familles ont annoncé que c'était la soirée du souper communautaire. Je n'avais aucune idée de ce que cela signifiait, mais j'étais intéressée.

En gros, les familles choisissaient une maison et chacune d'elles apportait quelque chose pour le souper. Les enfants mangeaient d'abord, puis les adultes pouvaient souper tranquillement ensemble pendant que les petits jouaient. Il y avait quatre autres familles invitées et comme nous étions nouveaux, elles nous ont dit de ne pas apporter quoi que ce soit; elles s'occupaient du souper.

Ne voulant pas arriver les mains vides, nous avons cherché une solution. Je ne voulais pas avoir l'air désespérée, mais cette soirée pouvait être notre porte d'entrée dans une communauté agréable.

Notre maison était encore sens dessus dessous et je n'étais pas prête à préparer un parfait plateau de hors-d'œuvre digne de nouveaux voisins. J'ai finalement opté pour une solution qui me semblait plutôt bonne; soit nous serions accueillis à bras ouverts, soit nous aurions à chercher de nouveaux amis.

Lorsque nous avons tourné le coin de la cour du voisin, nous avons été accueillis par des acclamations et des applaudissements. J'aime penser que cet enthousiasme était envers nous, mais je soupçonne qu'il était plutôt pour la machine à margarita que nous avons apportée sur une poussette. Parfois, il faut montrer ses vraies couleurs et se croiser les doigts. Il s'est avéré que c'était l'une de nos meilleures affectations!





***Il est normal de ressentir un inconfort,***

**d'être frustré, de vivre un deuil. Vous avez traversé beaucoup d'épreuves.**

Si vous ressentez de la déprime et que vous n'arrivez pas à vous en défaire, ou si vous avez des pensées noires, sachez qu'il y a des personnes pour vous aider.

Appelez la [LIF](#), de jour comme de nuit. Le service est offert 24 heures sur 24, sept jours sur sept.

Téléphone : 1-800-866-4546 ou, à l'international, le 00-800-771-1772.

## Cinquante conseils pour l'intégration de la part de familles qui sont passées par là

1. Participez à des activités sportives, que ce soit dans la base ou en dehors.
2. Établissez des liens au moyen des groupes Facebook de la base, des conjoints et des parents.
3. Participez à des activités communautaires et à des cours sur des sujets d'intérêt personnel, comme les groupes pour mères et bébés, les activités récréatives liées aux automobiles, les groupes de courtpointes, le yoga, la peinture, la géocachette, etc.
4. Faites partie de groupes de soutien locaux en ligne.
5. Participez à des événements (barbecues familiaux, soirées d'accueil, groupes de jeu, cafés-rencontres) au CRFM.
6. Inscrivez-vous à un centre de conditionnement physique, à une piscine, à un YMCA ou à une ligue sportive.
7. Cherchez un emploi.
8. Trouvez un groupe confessionnel.
9. Soyez sympathique au travail et faites-vous des amis parmi vos collègues.
10. Faites du bénévolat dans la communauté, à l'école des enfants ou au CRFM.
11. Emmenez votre chien dans un parc à chiens.
12. Promenez-vous dans votre nouveau quartier et rencontrez vos voisins.
13. Entrez en contact avec d'autres familles des militaires affectées dans la même région.
14. Visitez les sites locaux.
15. Effectuez des recherches sur le tourisme dans la région et découvrez les attractions.
16. Retrouvez de vieux amis qui se trouvent déjà sur place.
17. Entrez en contact avec les conjoints des collègues de votre conjoint.
18. Rencontrez des gens avant votre déménagement grâce aux médias sociaux.
19. Gardez le contact avec vos anciens amis membres de familles des militaires.
20. Invitez des gens chez vous.
21. Trouvez des établissements locaux pour magasiner, vous entraîner, etc.
22. Allez à la bibliothèque.
23. Trouvez des groupes de jeu dans la région.
24. Participez aux activités de l'unité et aux réunions sociales du régiment.
25. Discutez avec les gens à l'arrêt de bus.
26. Rejoignez un club par l'intermédiaire du mess.
27. Participez à des cours de langue dans la base.
28. Invitez les nouveaux amis de vos enfants à venir jouer à la maison.
29. Effectuez des recherches en ligne sur la communauté d'éducation à domicile.
30. Faites des promenades dans les aires de conservation locales.
31. Consultez le tableau communautaire pour trouver des ateliers et des événements.
32. Rejoignez un groupe de soutien pour les parents d'enfants ayant des besoins spéciaux.
33. Allez au mess et rencontrez des amis par l'entremise des collègues du militaire.
34. Lisez les journaux locaux pour connaître les événements communautaires.
35. Jouez dehors avec les enfants.
36. Envisagez de vivre dans une ULR pour établir facilement des contacts immédiats.
37. Assistez aux assemblées publiques.
38. Participez aux activités scolaires.
39. Communiquez avec les amis de vos amis.
40. Parlez aux conjoints qui étaient là avant vous et entrez en contact avec certains de leurs amis.
41. Maintenez la communication avec vos amis et vos proches qui ne sont plus à proximité.
42. Passez autant de temps que possible à profiter en famille des nouvelles activités amusantes de la région.
43. Aménagez rapidement la maison pour que la famille s'y sente comme chez elle.
44. Parlez à la chaîne de commandement.
45. Inscrivez-vous à un club de course à pied pour rencontrer des personnes qui vous ressemblent.
46. Participez aux barbecues de quartier.
47. Visitez les parcs.
48. Lancez une invitation en ligne aux autres nouveaux résidents qui souhaitent créer des relations.
49. Acceptez les invitations des voisins et des collègues de travail pour faire connaissance avec les gens, tisser des liens et nouer des amitiés.
50. Inscrivez vos enfants au hockey, aux guides, aux scouts, à un club, à un sport ou à d'autres activités (un excellent moyen pour eux de créer des liens) et rencontrez des parents et d'autres personnes au moyen des activités de vos enfants (un excellent moyen pour vous de créer des liens) : tout le monde y gagne!

A photograph of a soldier in camouflage uniform and a black beret with a gold emblem, holding a young girl. The girl is wearing a blue jacket, a colorful patterned top, and a pink skirt, and is holding a small toy. To the right, a woman with curly brown hair, wearing a black dress with colorful geometric patterns, is smiling. The background is slightly blurred, suggesting an outdoor setting.

## ÉPANOUISSEMENT

### **HOURRA!**

*Vous avez survécu!*

Vous vous êtes préparé. Vous avez déménagé. Vous êtes arrivé.

Il est temps de vous réjouir de la vie dans votre nouvelle communauté.

Commencez d'abord par célébrer le chemin que vous avez parcouru.



## Trois façons de souligner l'occasion

1. Gardez à l'esprit le chemin parcouru depuis que vous avez reçu votre message d'affectation.
  - Le simple fait de prendre un moment pour réfléchir à où vous étiez et à où vous êtes maintenant est un moyen positif d'arrêter de vivre dans le passé et ainsi vous ancrer dans le présent et vous donner la force et la confiance nécessaires pour avancer vers votre nouvel avenir.
2. Faites la fête!
  - Commandez un gâteau à votre nouvelle boulangerie locale et demandez d'y inscrire « Super famille! », ou offrez-vous un délicieux souper au restaurant fantastique que votre nouveau voisin vous a recommandé.
3. Trouvez quelqu'un d'autre qui vit des difficultés et appuyez-le.
  - Vous savez par quoi vous êtes passé pour arriver où vous êtes. Maintenant, prenez tout ce que vous avez appris et engagez-vous à aider quelqu'un d'autre qui doit déménager à s'intégrer et à s'installer.

### **Maintenant, il est temps de s'épanouir!**

#### **Comment faire?**

Prenez le temps de réfléchir à ce qui a bien fonctionné et à ce qui a mal fonctionné afin de faciliter la prochaine réinstallation.

## PARTIE 3 : SUIVI DE VOTRE DÉMÉNAGEMENT

Les dates... les délais... les  
détails...

*OUF!*

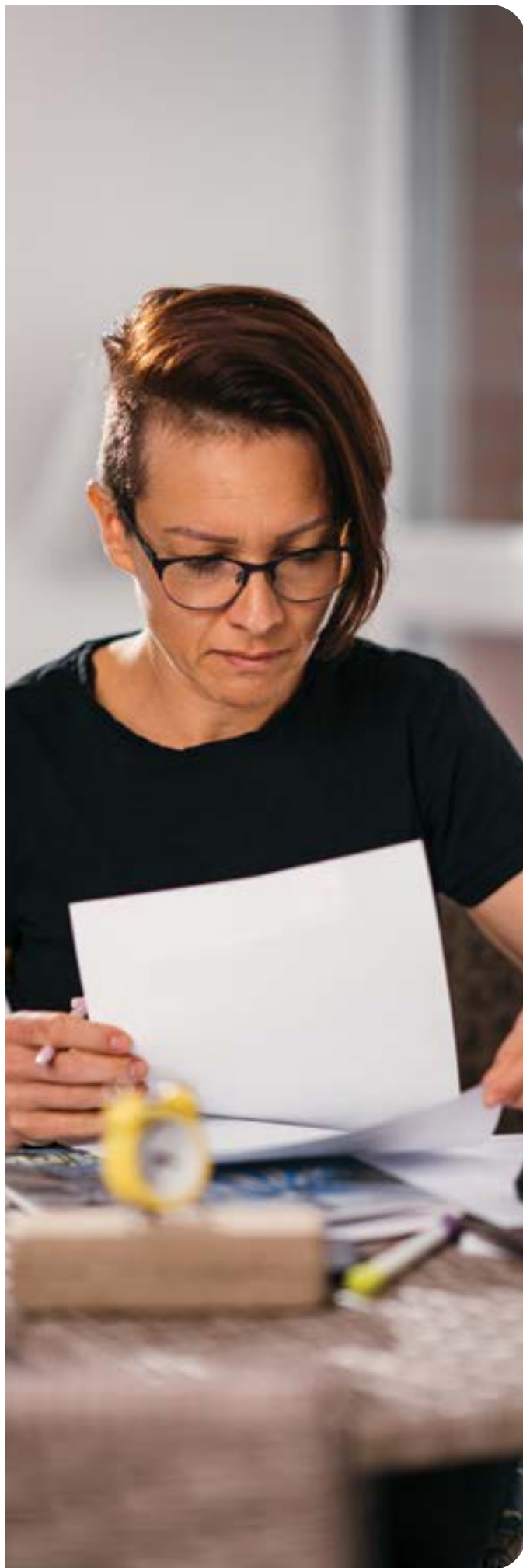
C'est un défi de taille que de faire le suivi de tout ce qui est lié à votre déménagement, c'est pourquoi nous vous donnons le secret pour tout organiser (tout en gardant la tête froide!).

Nous vous fournirons les outils dont vous aurez besoin pour créer un classeur de déménagement (ou un autre système personnalisé) que tout le monde peut utiliser, que vous soyez célibataire, en famille ou mère ou père de bêtes à fourrure.

PARTIE 3







## DOCUMENTS IMPORTANTS

Les familles des militaires savent qu'un déménagement implique nécessairement **BEAUCOUP** de paperasse. Toute résistance est vaine! La meilleure façon de gérer le fardeau administratif d'une affectation est d'anticiper les documents nécessaires et de bâtir un système d'organisation qui vous convient. La dernière chose que vous voulez, c'est de fouiller dans des dossiers à la dernière minute pour essayer de trouver un morceau de papier égaré. Autant que possible, rassemblez les documents, faites les photocopies et triez les papiers à l'avance.

Vous pouvez diviser vos documents en deux catégories : ceux dont vous aurez besoin à plusieurs reprises et ceux dont vous n'aurez besoin que dans certaines circonstances. Il est bon de photocopier les deux côtés de vos documents et cartes, de conserver les originaux dans un endroit sûr, et d'utiliser les copies dans la mesure du possible.



## LISTE DES ÉLÉMENTS À AVOIR À PORTÉE DE MAIN

Bien que nous vous recommandions vivement de créer un classeur de déménagement, si ce n'est pas votre style d'organisation, assurez-vous au moins de toujours savoir où trouver les éléments ci-dessous.

- Numéro matricule du militaire
- Copie du message d'affectation (elle sera demandée à plusieurs reprises, dans de nombreuses situations)
- Copie de la DRFAC
- Copie de la politique de BGRS
- Copie de l'estimation des allocations de BGRS
- Copies des messages de présélection et d'affectation (travailleur social, médecin, etc.) [le cas échéant]
- Copies des listes de vérification et des formulaires remplis pour une affectation à l'étranger (le cas échéant)
- Copie du dernier relevé de paie du militaire
- Copie du dernier relevé de paie du conjoint
- Copie des formulaires de vérification de l'indemnité d'affectation et pour la personne à charge
- Copie de la lettre de bienvenue de la nouvelle base, escadre ou unité
- Renseignements sur le CRFM local ou information reçue de celui-ci
- Passeports (vérifiez les dates d'expiration; vous en aurez besoin plusieurs fois pour les affectations à l'étranger)
- Copies des passeports
- Visas (et copies)
- Certificat de mariage (vous pouvez en avoir besoin pour l'assurance maladie à l'étranger)
- Permis de conduire (et copies)
- Cartes d'assurance maladie (et copies)
- Certificats de naissance (et copies)
- Numéros et cartes d'assurance sociale
- Titre de propriété de votre demeure ou bail
- Papiers d'assurance (habitation, locataire, auto, vie, etc.)
- Garanties
- Dossiers d'immunisation (vaccinations, notamment contre la COVID-19)
- Dossiers médicaux (médecins, dentistes, etc.)
- Listes de médicaments
- Documents relatifs à la procuration
- Testaments
- Relevé de notes

## CLASSEUR DE DÉMÉNAGEMENT

De nombreuses familles trouvent utile de créer un classeur de déménagement pour les aider dans leur planification.

Le classeur de déménagement est une solution parfaite pour conserver tous vos documents importants, vos papiers pertinents et vos renseignements et articles supplémentaires dans un seul endroit.

### Sept conseils pour la création de votre classeur de déménagement

1. Utilisez un grand classeur. Achetez un nouveau classeur à l'allure amusante pour vous inspirer, volez-en un dans le sac à dos de vos enfants (de toute façon, ils font tout sur l'ordinateur maintenant) ou sortez-en un du sous-sol et dépoussiérez-le (vous savez que vous en avez un!).
2. Les chemises-accordéons fonctionnent bien aussi.
3. Séparez les sections à l'aide d'onglets clairement étiquetés.
4. Utilisez des pochettes transparentes dans lesquelles vous pouvez facilement glisser des documents, ce qui vous évitera d'avoir à tout perforer. D'ailleurs, nous vous recommandons vivement de ne pas perforer certains documents comme votre certificat de mariage ou votre carte d'assurance maladie!
5. Ajoutez une pochette ou deux à la fin de chaque section pour les reçus et autres petits objets.
6. Envisagez d'imprimer les listes de vérification figurant dans ce guide et de les insérer au début des sections de votre classeur auxquelles elles se rapportent afin qu'elles servent de rappel pratique, de table des matières pour ce qui est contenu dans cette section, ou de liste de choses à faire.
7. Personnalisez votre classeur de déménagement de la manière qui vous convient le mieux.

Bien que la plupart des renseignements contenus dans votre classeur soient facilement accessibles en ligne, nous vous recommandons d'imprimer et de conserver des copies de secours dans votre classeur, ainsi que de savoir où trouver vos originaux.

# SUGGESTIONS D'ONGLETS POUR LE CLASSEUR DE DÉMÉNAGEMENT

Voici une suggestion d'organisation de votre classeur de déménagement, mais n'hésitez pas à l'adapter comme bon vous semble afin d'avoir toujours à portée de main l'information importante dont vous avez besoin.

## Onglet du classeur : renseignements généraux

1. Copie du message d'affectation
2. Copie de la DRFAC
3. Copie de la politique de BGRS
4. Copie de l'estimation des allocations de BGRS
5. Copies des messages de présélection et d'affectation (travailleur social, médecin, etc.) [le cas échéant]
6. Copies des listes de vérification et des formulaires remplis pour une affectation à l'étranger (le cas échéant)
7. Copies des derniers relevés de paie
8. Copie des formulaires de vérification de l'indemnité d'affectation et pour la personne à charge
9. Renseignements supplémentaires

## Onglet du classeur : voyage de recherche d'un domicile

1. Copie de la demande de VRD
2. Copie de l'approbation de la demande de VRD
3. Renseignements sur les vols
4. Renseignements sur le véhicule de location
5. Information sur la réservation de chambre d'hôtel
6. Autres renseignements sur le voyage (le cas échéant)
7. Coordonnées de l'agent immobilier
8. Information relative au bail
9. Information sur les hypothèques
10. Copie de la demande d'ULR de l'ALFC (le cas échéant)
11. Autres renseignements sur l'achat ou la location (le cas échéant)
12. Options d'établissements d'enseignement
13. Copies des bulletins scolaires
14. Autres documents relatifs à la scolarité (si nécessaire)
15. Renseignements bancaires actuels
16. Nouveaux renseignements bancaires (le cas échéant)
17. Renseignements supplémentaires
18. Pochette pour les reçus papier

## Onglet du classeur : préparation du déménagement

1. Copie de la brochure de renseignements préalables au déménagement et des formulaires connexes

---

2. Copie du contrat de courtage immobilier (si vous êtes actuellement propriétaire et que vous vendez votre logement)

---

3. Copie de la lettre de résiliation de bail (si vous êtes actuellement locataire)

---

4. Copie du contrat de vente (pour les acheteurs)

---

5. Copie de l'acte de vente (pour les acheteurs)

---

6. Copie du certificat d'arpentage et du certificat de localisation (pour les acheteurs)

---

7. Copie du bail (pour les locataires)

---

8. Documentation de l'ALFC (le cas échéant)

---

9. Formulaires de douane (le cas échéant)

---

10. Renseignements sur l'entreprise de déménagement

---

11. Papiers d'assurance actuels (assurance vie, habitation, mobilière, auto, maladie, etc.)

---

12. Renseignements sur les assurances à destination

---

13. Copie de la demande de déménagement de meubles et effets

---

14. Inventaire descriptif des AM

---

15. Inventaire des articles expédiés

---

16. Liste des entreprises de services publics actuelles (pour annulation ou modification)

---

17. Renseignements sur les services publics à destination

---

18. Information sur les prêts de mutation

---

19. Copie de la demande de prêt de mutation

---

20. Copie de l'approbation du prêt de mutation

---

21. Renseignements supplémentaires

---

22. Pochette pour les reçus papier

---

## Onglet du classeur : transport vers la destination

1. Renseignements sur les vols

---

2. Renseignements sur le véhicule de location

---

3. Information sur la réservation de chambre d'hôtel

---

4. Autres renseignements sur le voyage (le cas échéant)

---

5. Copie des documents d'expédition du véhicule

---

6. Inventaire des articles expédiés

---

7. Renseignements supplémentaires

---

8. Pochette pour les reçus papier

---

## Onglet du classeur : divers

1. Copie de la lettre de bienvenue de la nouvelle base, escadre ou unité

---

2. Renseignements sur le CRFM local ou information reçue de celui-ci

---

3. Copies des passeports

---

4. Copies des visas

---

5. Copie du certificat de mariage

---

6. Copies des permis de conduire

---

7. Copies des cartes d'assurance maladie

---

8. Copies des certificats de naissance

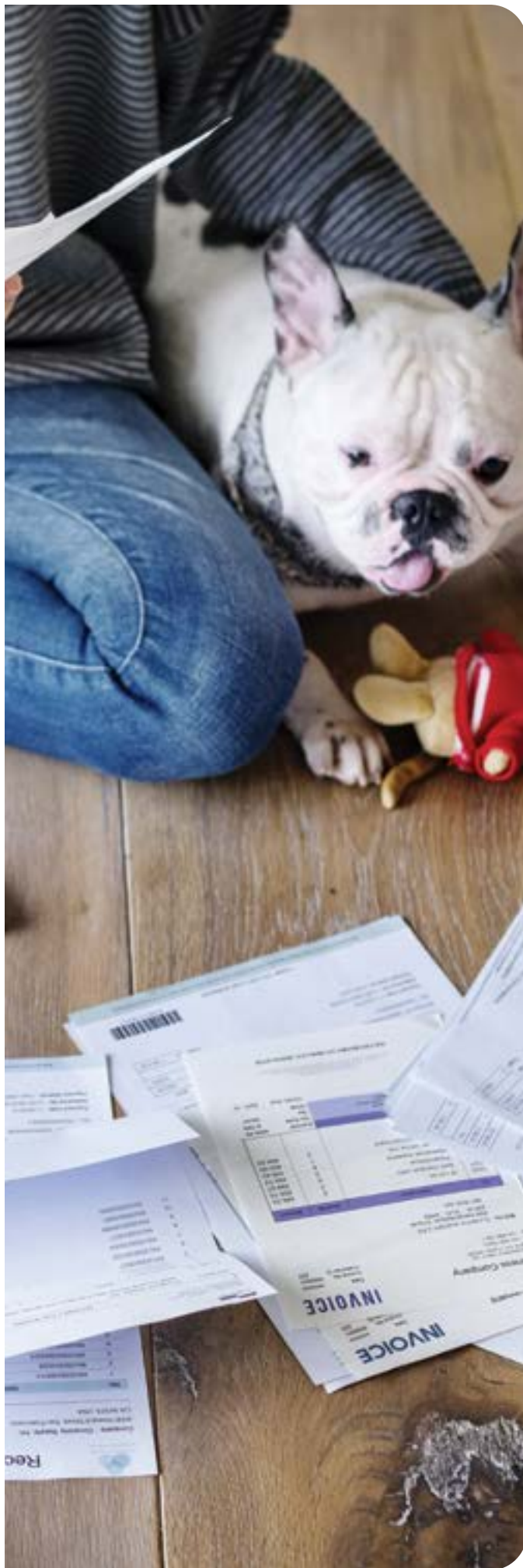
---

9. Copies des numéros et cartes d'assurance sociale

---

10. Renseignements supplémentaires

---



## REÇUS

*En cas de doute,  
conservez le reçu!*

Peu importe si vous les gardez tous dans les pochettes prévues à cet effet dans votre classeur de déménagement ou dans une boîte à chaussures sous votre lit, il est important de conserver tous les reçus de votre déménagement pour obtenir un remboursement adéquat.

Consultez la liste de vérification ci-dessous pour connaître ceux que vous ne voulez pas perdre.

## LISTE DE VÉRIFICATION DES REÇUS

- Frais de stationnement pendant le VRD
- Frais de péage routier et de traversier pendant le VRD ou le DNL
- Frais de guichet automatique
- Frais pour excédent de bagages
- Hôtels
- Frais de permis de conduire (12 mois)
- Inspection de sécurité du véhicule
- Plaque d'immatriculation du véhicule (12 mois)
- Lettres de conformité du véhicule
- Frais d'immatriculation et de plaque d'immatriculation de la remorque (si nécessaire)
- Droits d'immatriculation du véhicule (12 mois)
- Accès à Internet pendant le séjour à l'hôtel
- Nettoyage de l'ancienne résidence et de la nouvelle
- Changement des serrures de la nouvelle demeure
- Frais de connexion, de déconnexion et d'annulation (ne comprend pas les frais de rupture des contrats de fidélité) pour le système d'alarme, le câble, les services cellulaires, les systèmes informatiques, l'électricité, les conduites d'eau jusqu'au réfrigérateur, le spa, les cinémas maisons, Internet, le gaz naturel (y compris les appareils à gaz naturel et les frais d'ouverture de compte), l'antenne parabolique, le téléphone résidentiel et les services d'eau
- Transfert de dossiers médicaux ou dentaires
- Services d'emploi du conjoint
- Cartes d'assurance maladie provinciales
- Assurance maladie complémentaire pour tout décalage entre les services de soins de santé provinciaux (le cas échéant)
- Examen dentaire pour les nouveaux patients (si non couvert par l'assurance)
- Changement d'adresse postale
- Service de messagerie pour envoyer des reçus (dans certains cas exceptionnels)
- Service de retenue du courrier dans certaines situations
- Affectation à l'étranger : frais d'examens médicaux et de vaccins non couverts par l'assurance, frais relatifs au passeport non couverts par le Ministère, frais relatifs au visa, frais d'autres documents d'immigration et d'identité requis

Reportez-vous à la DRFAC pour les définitions et les limites, ainsi que pour les détails sur l'enveloppe budgétaire à laquelle ces dépenses peuvent être réclamées.



## **DATES CLÉS DE L'AFFECTATION ET DU DÉMÉNAGEMENT**

Dans la deuxième partie, nous avons fourni un calendrier des dates clés pour vous donner un aperçu de ce qui se passe pendant une affectation. Dès que vous recevez votre message d'affectation, utilisez le tableau ci-dessous pour commencer à noter les dates clés de votre affectation et de votre déménagement.



## Dates clés de votre affectation et de votre déménagement

ÉVÉNEMENT	DATE(S)	NOTES
Message d'affectation		
Changement d'effectif		
Se présenter au travail		
Voyage de recherche d'un domicile		
Devis d'une entreprise de déménagement		
Préemballage		
Emballage		
Chargement		
Nettoyage		
Déplacement vers la nouvelle localité		
Arrivée à destination		
Déchargement		
Déballage		



## **LISTE DES PERSONNES-RESSOURCES CLÉS**

Nous savons que tous vos contacts importants sont enregistrés dans votre téléphone (ou au moins notés sur un papillon adhésif), mais lorsque vous êtes pressé, vous ne voulez pas devoir faire défiler la liste de contacts en essayant de vous rappeler si vous avez nommé le numéro dont vous avez besoin « Brookfield », « BGRS » ou « Brynn » (ou était-ce « Brett »?).

Dans ce cas, pourquoi ne pas noter tous les numéros liés à votre déménagement dans une liste pratique, avec d'autres détails importants? L'utilisation de la liste ci-dessous vous permettra de réduire considérablement le stress, ainsi que le temps perdu à chercher le nom, le numéro ou l'adresse électronique requise.

## CHAQUE DÉTAIL COMPTE!

---

### **BGRS (Brookfield)**

Numéro de dossier :

Identifiant de connexion au site :

Mot de passe :

### **Lieu de départ**

Bureau des mouvements de la base :

Salle des rapports ou commis :

Agent immobilier ou propriétaire :

Responsable de la valorisation résidentielle :

Avocat :

Courtier hypothécaire :

Compagnie d'assurance des biens :

Homme ou femme à tout faire :

CRFM :

### **Voyage de recherche d'un domicile**

Date, heure et numéro du vol :

Hôtel et adresse :

Dates réservées :

Entreprise de location de véhicules :

Dates réservées :

Numéros de confirmation et remarques :

## **Destination**

CRFM :

---

Banque :

---

Agent immobilier ou de location :

---

Avocat :

---

Inspecteur :

---

Services médicaux d'urgence et pompiers locaux :

---

Centre antipoison :

---

## **Nouvelle maison**

Adresse et numéro de téléphone :

---

Date d'acceptation de l'offre :

---

Date de conclusion et de prise de possession :

---

Remarques :

## **Semaine du déménagement**

Salle des rapports ou commis :

---

Coordonnateur ou entreprise de déménagement :

---

Nom et numéro de cellulaire du conducteur :

---

Bureau des mouvements de la base au lieu de départ :

---

Bureau des mouvements de la base à la destination :

---

Transporteur de véhicules personnels :

---

Remarques :

## Hébergement provisoire, repas et divers

Lieu de départ :

---

Entreprise de location de véhicules :

---

Jours de location de véhicule :

---

Remarques sur le dépôt et le ramassage :

---

Hôtel et adresse :

---

Dates réservées :

---

Numéros de confirmation et remarques :

---

## Déplacement vers la nouvelle localité

Date, heure et numéro du vol ou du train :

---

Hôtels en cours de route :

---

Remarques :

---

## Destination

Entreprise de location de véhicules :

---

Hôtel et adresse à la destination :

---

Dates réservées :

---

Remarques (type de chambre, etc.) :

---

Numéro de confirmation :

---

## PARTIE 4: VOTRE DÉMÉNAGEMENT PAR THÈME

**Avec tant de choses auxquelles penser, vous avez probablement une ou deux questions sur un sujet en particulier.**

Cette section fournit des renseignements détaillés sur les sujets courants liés au déménagement, ainsi que des outils et des listes de vérification personnalisables pour chacun d'entre eux.

- Finances et établissement d'un budget
- Soins de santé
- Emploi
- Enfants
- Services de garde d'enfants
- Éducation
- Animal de compagnie de la famille
- Véhicules

PARTIE 4

### FINANCES ET ÉTABLISSEMENT D'UN BUDGET

Êtes-vous inquiet de l'incidence que cette affectation pourrait avoir sur les finances de votre famille? Si c'est le cas, vous n'êtes pas seul. L'aspect financier constitue l'un des plus préoccupants lors d'un déménagement et varie des changements du coût de la vie aux différences entre les hypothèques et les loyers, en passant par les coûts de service de garde et l'emploi du conjoint.

L'augmentation des dépenses ou la diminution des revenus familiaux peuvent poser des défis, même aux familles les plus résilientes. La préparation avec un plan financier solide sera la meilleure façon de gérer cet aspect.

#### *Apprenez-en plus!*

La [Financière SISIP](#) fournit à la communauté militaire des solutions financières adaptées à leurs besoins, notamment :

- l'établissement d'un budget et d'un plan financier;
  - les services de counseling financier;
- des conseils financiers ciblés fournis par des conseillers ayant une expertise dans la région du déménagement.

La Financière SISIP peut également vous aider à résoudre de nombreux problèmes financiers liés au déménagement. Tout militaire (ou membre de la famille, avec autorisation) peut consulter gratuitement un conseiller financier pour obtenir un soutien afin de se préparer financièrement à une affectation.

## Le saviez-vous?

**La réinstallation peut avoir de nombreuses répercussions sur vos finances, certaines évidentes, d'autres étonnantes. Dans certains cas, une analyse de votre situation financière et des coûts associés à l'affectation à venir pourrait démontrer qu'une telle réinstallation entraînerait une difficulté financière extrême.**

**Communiquez gratuitement avec un expert financier de la Financière SISIP pour obtenir des conseils. Il peut vous aider à faire l'évaluation de vos finances, pour ensuite formuler une recommandation pour la chaîne de commandement pour qu'elle prenne en considération le statut particulier pour motifs personnels, au besoin.**

## Établissement d'un budget pour une affectation

Le mot « budget » a mauvaise réputation et on a donc tendance à l'éviter, mais en réalité, l'établissement d'un budget ne doit pas du tout être restrictif. En fait, vos chances de le respecter sont accrues si vous créez un plan qui correspond à vos valeurs et vous offre bien-être et flexibilité.

S'il est bien fait, un budget mensuel – et plus particulièrement, un budget qui tient compte d'une affectation – vous donnera en fait beaucoup de liberté et de possibilités.

## Revenus

L'examen de vos revenus est l'une des premières étapes de la création d'un budget réaliste, mais confortable.

De nombreuses personnes ne savent pas combien d'argent elles gagnent chaque mois, ce qui les rend plus à risque de dépenser trop.

Pour établir un budget mensuel, vous devez savoir :

- le revenu NET de chaque personne (la somme d'argent déposée dans le compte bancaire);
- votre revenu mensuel NET total, toutes sources confondues (p. ex. la paie du militaire, le revenu du conjoint, le revenu tiré d'un travail à temps partiel régulier, une pension alimentaire pour enfants, l'Allocation canadienne pour enfants).

Les militaires reçoivent un salaire bimensuel (deux jours de paie par mois). La première étape consiste donc à déterminer le montant de votre salaire mensuel. En cas de doute, vous pouvez trouver votre revenu mensuel sur votre état de solde ou l'estimer en utilisant les calculs ci-dessous.

- Si vous recevez 2000 \$ toutes les deux semaines, multipliez 2000 par 2 (le nombre de jours de paie dans un mois), pour un total de 4000 \$ (salaire mensuel net).
- Si vous recevez 2000 \$ toutes les deux semaines, multipliez 2000 par 24 (le nombre de paies reçues dans une année), pour un total de 48 000 \$ (salaire annuel NET).

## Frais de subsistance

Pour établir un budget, les dépenses courantes sont généralement divisées en cinq catégories. Évidemment, vous pouvez en avoir autant que vous le souhaitez, mais pour cet exemple, nous utiliserons ces cinq catégories :

1. logement;
2. transport;
3. remboursement des dettes;
4. épargnes;
5. besoins courants.

## Épargnes

Ayez des économies de côté dans un compte d'épargne spécifiquement pour la réinstallation et les frais de déménagement, même si la plupart des dépenses sont remboursées.

- Il y a parfois un décalage entre le moment où vous payez des frais et celui où ils sont remboursés.
- Parfois, des différends liés aux réclamations prennent du temps à être réglés.
- D'autres fois, les demandes de paiement à l'avance sont sous-estimées.

Dans tous ces cas, il est réconfortant d'avoir un peu d'argent de côté en prévision d'un déménagement. Il peut s'agir de votre fonds d'urgence (qui peut être utilisé pour les frais de déménagement supplémentaires et réapprovisionné lorsque les réclamations sont finalisées), ou vous pouvez créer un autre fonds réservé à la période d'affectation.

Voici quelques autres exemples de frais de déménagement qui ne manqueront pas de survenir et pour lesquels vous pouvez économiser.

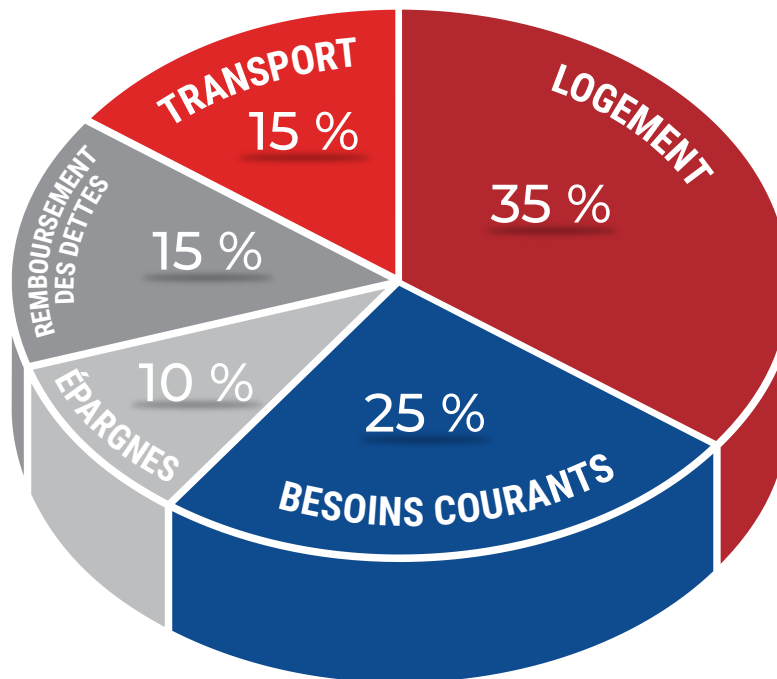
- **Frais d'entreposage.** Parfois, les déménagements ne respectent pas le calendrier de BGRS.
- **Frais de services publics.** Il se peut qu'on vous facture des frais ou qu'on vous demande de verser un dépôt pour le branchement de vos nouveaux services et, selon le contrat qui vous lie à vos anciens services, on pourrait également vous facturer des frais de débranchement et de changement d'adresse.
- **Assurance auto et habitation pour votre nouveau domicile.** Selon l'endroit où vous déménagez, ce montant pourrait être plus élevé que celui que vous aviez l'habitude de payer.
- **Nouveau permis de conduire et immatriculation.** Bien qu'une partie de ces frais soit remboursée, BGRS peut ne pas tout couvrir. Par exemple, en Ontario, les permis de conduire sont valides cinq ans, mais il est possible que seuls les frais de la première année soient remboursés, ce qui vous oblige à couvrir ceux des quatre années restantes au moment où vous obtenez votre nouveau permis.

Si vous êtes une famille à double revenu, il est possible que le conjoint non militaire ait besoin d'un certain temps pour trouver un emploi après le déménagement. Dans ce cas, vous pouvez créer un budget afin d'évaluer comment la famille s'en sortira avec un seul revenu, même temporairement.

C'est là qu'un fonds d'urgence peut s'avérer utile. L'argent épargné peut être utilisé pour compléter ou remplacer le revenu perdu du conjoint jusqu'à ce qu'il ait trouvé un emploi.



## RÉPARTITION DES FRAIS DE SUBSISTANCE



TOUTES vos dépenses doivent être prises en considération dans votre budget mensuel, même si elles ne constituent pas une dépense mensuelle. Par exemple, on dépense pour les cadeaux de Noël seulement une fois par an. En moyenne, une famille type dépense environ 1200 \$ pour cette occasion. Économisez tout au long de l'année pour éviter de vous endetter en décembre.

En divisant ce montant par douze, vous obtenez 100 \$ par mois. Ajoutez une catégorie intitulée « cadeaux » dans votre budget et économisez 100 \$ par mois pour ne pas avoir à utiliser votre carte de crédit ou à puiser dans votre marge de crédit à l'approche des Fêtes. Vous pouvez également y ajouter des cadeaux d'anniversaire en utilisant la même méthode.

Voici d'autres exemples de dépenses annuelles ou saisonnières qui doivent figurer dans votre budget mensuel :

- impôt foncier;
- service de déneigement;
- entretien du véhicule (pneus d'hiver, mises au point);
- camps d'été et autres activités parascolaires des enfants;
- vêtements et chaussures.

Les affectations n'ont pas lieu tous les ans, mais le fait de mettre de l'argent de côté dans votre budget mensuel entre les affectations vous permet de disposer de liquidités supplémentaires lorsque vient le temps de déménager.



## ***Brillante idée!***

« Comme nous n'étions pas sûrs du temps qu'il me faudrait pour trouver un nouvel emploi après notre déménagement (ou même si j'en étais capable!), nous avons créé un budget uniquement avec le salaire de mon conjoint. Comme ça, nous savions que tout irait bien même s'il me fallait du temps pour commencer à gagner de l'argent.

Nous avons commencé à essayer de respecter notre nouveau budget immédiatement (avant le déménagement) et avons continué même lorsque j'ai trouvé un nouvel emploi, car nous savions que c'était faisable! C'est tellement agréable d'avoir un peu d'argent de côté pour les urgences! »

## **Considérations budgétaires**

Utilisez ces questions pour vous aider à orienter votre conversation avec un conseiller financier ou lorsque votre famille et vous établissez votre budget seuls. Vous n'avez peut-être pas les réponses à toutes ces questions, mais ce n'est pas grave! Commencez à recueillir des renseignements pour prendre des décisions financières éclairées alors que vous préparez votre déménagement.

# LISTE DE VÉRIFICATION DES CONSIDÉRATIONS BUDGÉTAIRES

## Revenu du militaire

- Comment le revenu de base du militaire va-t-il changer?
- Quel sera probablement le revenu net après impôts?
  - *Notez que le taux d'impôt sur le revenu peut varier considérablement d'une province à l'autre et doit toujours être pris en considération dans le budget familial.*
  - *La Financière SISIP a accès au Sommaire des dossiers du personnel militaire (SDPM) et peut vous aider à obtenir des réponses à vos questions sur le revenu.*

## Indemnités et primes

- Y aura-t-il des changements dans les indemnités que le militaire perçoit actuellement?
  - *Par exemple, les indemnités perçues pour les vols et la présence sur le terrain ou en mer seront-elles supprimées?*
- Quelle est l'indemnité de vie chère en région (IVCR) à la nouvelle localité?
  - *Malgré des similitudes apparentes dans le coût de la vie, certaines villes, comme Halifax, versent aux militaires une IVCR importante, alors que ceux d'Ottawa n'en reçoivent aucune.*

### Apprenez-en plus! Indemnités pour les militaires

Pour en savoir plus sur les indemnités que le militaire actif reçoit déjà, auxquelles il peut avoir droit ou qui peuvent être supprimées au moment de l'affectation, consultez le chapitre 205 des Directives sur la rémunération et les avantages sociaux (DRAS).

## Revenu du conjoint

- Comment se présente le marché du travail?
- Combien de temps pourrait-il s'écouler avant que le conjoint non militaire puisse trouver un nouvel emploi?
- Serez-vous en mesure de gagner le même revenu dans la nouvelle localité?
- Le renouvellement d'une certification sera-t-il nécessaire dans la nouvelle localité? Combien cela va-t-il coûter?
- Le conjoint devra-t-il rester à la maison pendant un certain temps pour aider la famille à s'installer dans la nouvelle localité, ce qui retardera sa capacité à commencer à travailler?

## Réinstallation

- Quelles prestations financières la famille recevra-t-elle par l'intermédiaire de la [DRFAC](#)?
- Combien de temps faudra-t-il probablement pour recevoir ces prestations? Pouvez-vous les obtenir à l'avance?

## Nouvelles dépenses

- Quels coûts anticipez-vous en lien avec votre prochain déménagement?
- Quel sera le coût de remplacement des articles qui ne peuvent être déménagés (comme la nourriture, les liquides, les plantes, etc.)?
- Quel sera le coût de l'établissement de nouveaux comptes pour les téléphones portables ou Internet (un dépôt peut être exigé)?
- Y aura-t-il des coûts supplémentaires pour le nouveau domicile (réparations mineures, peinture, installations, meubles)?
- De combien d'argent auriez-vous besoin pour les dépenses imprévues ou les urgences?

## Actifs

- Avez-vous la valeur nette de votre maison (provenant d'une vente immobilière) ou une perte immobilière?

---

- Quel type d'épargne avez-vous?

---

- Pouvez-vous économiser davantage avant le déménagement (p. ex. vente d'objets ou de véhicules)?

---

- Quelle incidence auront les frais de déménagement sur vos liquidités?

---

- Quel est le délai entre les dépenses pour les principaux frais liés au déménagement, comme les hôtels, la nourriture et la location de véhicule, et leur remboursement?

---

- Une avance ou un prêt sera-t-il nécessaire?

---

- Quelle hypothèque sera possible avec le revenu du militaire si le conjoint ne gagne aucun revenu?

---

## Localité

Si certaines dépenses peuvent être quelque peu uniformes à travers le Canada, beaucoup ne le sont pas. Les coûts associés au logement, aux services de garde d'enfants et aux taxes peuvent varier considérablement d'une affectation à l'autre. Pour éviter d'être pris au dépourvu, il est bon de prendre le temps d'en apprendre le plus possible sur le coût de la vie dans votre nouvelle localité.

- Étudiez attentivement le coût typique du logement dans votre région de préférence.
  - *Vaut-il mieux acheter ou louer?*

---

  - *Sera-t-il difficile de vendre si vous êtes affecté prochainement?*

---
- Combien coûte le service de garde d'enfants dans la région où vous souhaitez vivre?
- Quel trajet le militaire ou son conjoint devra-t-il effectuer pour se rendre au travail?
  - *Faudra-t-il un véhicule supplémentaire si vous habitez dans une région éloignée?*

---

  - *Combien coûte le stationnement?*

---

  - *Quels sont les coûts des transports en commun locaux?*

---
- Quel est le coût du service de téléphonie mobile et en quoi diffère-t-il de ce que vous avez l'habitude de payer?
- Quel est le coût des aliments et en quoi diffère-t-il par rapport à celui de votre affectation précédente?
  - *Le coût de l'épicerie et des autres articles ménagers peut être très élevé dans les régions éloignées.*

---
- Vos dépenses en divertissements (p. ex. musée, théâtre, etc.) correspondent-elles à votre budget?

---

# CALCULATEUR DE RAPPROCHEMENT BUDGÉTAIRE

Une nouvelle affectation peut impliquer un changement dans votre situation financière. Dressez un plan de vos dépenses et revenus mensuels avant votre déménagement.

Utilisez le tableau ci-dessous pour commencer.

- Indiquez toutes les sources de revenus et les dépenses courantes.
- Détaillez ce que vous dépensez maintenant.
- Estimez les revenus que vous toucherez et les dépenses que vous engagerez dans votre nouvelle localité.
- Notez la différence dans la dernière colonne.

Comparez votre budget aux deux endroits pour savoir où apporter des changements après votre déménagement.

## Calculateur de budget : lieu de départ et destination

REVENU				
	Budget mensuel actuel (ville de départ)	Budget mensuel futur (ville de destination)	Différence	
Revenu mensuel net du premier adulte	\$ -	\$ -	\$	-
Revenu mensuel net du deuxième adulte	\$ -	\$ -	\$	-
Allocation du gouvernement pour enfants	\$ -	\$ -	\$	-
Pension alimentaire reçue	\$ -	\$ -	\$	-
Aide pour les enfants	\$ -	\$ -	\$	-
Autres revenus	\$ -	\$ -	\$	-
<b>TOTAL DU REVENU</b>	<b>\$ -</b>	<b>\$ -</b>	<b>\$</b>	<b>-</b>

## COÛTS DE LA VIE ET FRAIS DE SUBSISTANCE

### LOGEMENT

	Budget mensuel actuel (ville de départ)	Budget mensuel futur (ville de destination)	Différence
Hypothèque/loyer	\$ -	\$ -	\$ -
Impôts fonciers	\$ -	\$ -	\$ -
Frais de copropriété	\$ -	\$ -	\$ -
Assurance (maison ou location)	\$ -	\$ -	\$ -
Électricité	\$ -	\$ -	\$ -
Gaz naturel	\$ -	\$ -	\$ -
Eau	\$ -	\$ -	\$ -
Local d'entreposage	\$ -	\$ -	\$ -
Sécurité résidentielle	\$ -	\$ -	\$ -
Jardinage et déneigement	\$ -	\$ -	\$ -
<b>TOTAL DES FRAIS DE LOGEMENT</b>	<b>\$ -</b>	<b>\$ -</b>	<b>\$ -</b>

### TRANSPORT

	Budget mensuel actuel (ville de départ)	Budget mensuel futur (ville de destination)	Différence
Transport public	\$ -	\$ -	\$ -
Paiements du premier véhicule	\$ -	\$ -	\$ -
Paiements du deuxième véhicule	\$ -	\$ -	\$ -
Assurance automobile	\$ -	\$ -	\$ -
Stationnement	\$ -	\$ -	\$ -
Essence	\$ -	\$ -	\$ -
Réparation des véhicules	\$ -	\$ -	\$ -
Abonnement à l'assistance routière	\$ -	\$ -	\$ -
Permis de conduire	\$ -	\$ -	\$ -
<b>TOTAL DES FRAIS LIÉS AU TRANSPORT</b>	<b>\$ -</b>	<b>\$ -</b>	<b>\$ -</b>

**DETTES**

	<b>Budget mensuel actuel (ville de départ)</b>	<b>Budget mensuel futur (ville de destination)</b>	<b>Différence</b>
Paiements de la première carte de crédit	\$ -	\$ -	\$ -
Paiements de la deuxième carte de crédit	\$ -	\$ -	\$ -
Paiements de la troisième carte de crédit	\$ -	\$ -	\$ -
Paiements de la quatrième carte de crédit	\$ -	\$ -	\$ -
Paiements de la première marge de crédit	\$ -	\$ -	\$ -
Paiements de la deuxième marge de crédit	\$ -	\$ -	\$ -
Prêt de consolidation	\$ -	\$ -	\$ -
Autres prêts	\$ -	\$ -	\$ -
Impôts	\$ -	\$ -	\$ -
<b>TOTAL DU REMBOURSEMENT DES DETTES</b>	<b>\$ -</b>	<b>\$ -</b>	<b>\$ -</b>

**ÉPARGNES**

	<b>Budget mensuel actuel (ville de départ)</b>	<b>Budget mensuel futur (ville de destination)</b>	<b>Différence</b>
Première épargne	\$ -	\$ -	\$ -
Deuxième épargne	\$ -	\$ -	\$ -
Troisième épargne	\$ -	\$ -	\$ -
Épargne-retraite	\$ -	\$ -	\$ -
Placements	\$ -	\$ -	\$ -
<b>TOTAL DES ÉPARGNES</b>	<b>\$ -</b>	<b>\$ -</b>	<b>\$ -</b>

## BESOINS COURANTS

	Budget mensuel actuel (ville de départ)	Budget mensuel futur (ville de destination)	Différence
Produits alimentaires	\$ -	\$ -	\$ -
Repas au restaurant, repas livrés, café, etc.	\$ -	\$ -	\$ -
Trousses de repas	\$ -	\$ -	\$ -
Divertissement	\$ -	\$ -	\$ -
Alcool, tabac, cannabis	\$ -	\$ -	\$ -
Fournitures pour animaux (rendez-vous chez le vétérinaire inclus)	\$ -	\$ -	\$ -
Médicaments et assurance maladie	\$ -	\$ -	\$ -
Assurance vie	\$ -	\$ -	\$ -
Cellulaires	\$ -	\$ -	\$ -
Internet, câble, téléphone au domicile	\$ -	\$ -	\$ -
Netflix	\$ -	\$ -	\$ -
Amazon Prime	\$ -	\$ -	\$ -
Spotify	\$ -	\$ -	\$ -
Autres application et abonnements	\$ -	\$ -	\$ -
Vêtements et chaussures (parents)	\$ -	\$ -	\$ -
Vêtements et chaussures (enfants)	\$ -	\$ -	\$ -
Coiffure	\$ -	\$ -	\$ -
Soins du visage, manucures, pédicures, etc.	\$ -	\$ -	\$ -
Bien-être et soins personnels	\$ -	\$ -	\$ -
Abonnement à un centre de conditionnement physique	\$ -	\$ -	\$ -
Cadeaux	\$ -	\$ -	\$ -
Allocation pour enfants	\$ -	\$ -	\$ -
Première activité pour enfants	\$ -	\$ -	\$ -
Deuxième activité pour enfants	\$ -	\$ -	\$ -
Troisième activité pour enfants	\$ -	\$ -	\$ -
Service de garde après l'école	\$ -	\$ -	\$ -
Camp d'été	\$ -	\$ -	\$ -
Dépenses scolaires	\$ -	\$ -	\$ -
Pension alimentaire pour enfants ou conjoint	\$ -	\$ -	\$ -
Loisirs	\$ -	\$ -	\$ -
Charité et dîme	\$ -	\$ -	\$ -
Déplacements	\$ -	\$ -	\$ -
Frais bancaires	\$ -	\$ -	\$ -
Autres abonnements	\$ -	\$ -	\$ -
Loterie et jeux d'argent	\$ -	\$ -	\$ -
<b>TOTAL DES BESOINS COURANTS</b>	<b>\$ -</b>	<b>\$ -</b>	<b>\$ -</b>
<b>DÉPENSES TOTALES</b>	<b>\$ -</b>	<b>\$ -</b>	<b>\$ -</b>



## Avantages sociaux

Lorsqu'il est question de budget, nous nous concentrons facilement sur les dépenses : n'oubliez pas de comprendre aussi les avantages sociaux.

La [DRFAC contient tous les détails dont vous avez besoin](#) concernant les prestations et les financements disponibles pour la réinstallation des membres des FAC, de leurs personnes à charge et de leurs AM et EP.

## Questions relatives aux affectations à l'étranger

Parlez à votre gestionnaire de carrières des questions financières spécifiquement liées à une affectation à l'étranger. En plus de toutes les considérations ci-dessus, il est important de bien comprendre votre prime de service à l'étranger, votre loyer et votre quote-part de services publics, ainsi que votre IVCR avant une affectation à l'extérieur du Canada.

## Autres éléments à considérer

- Fonctionnement du loyer et de la quote-part de services publics
- Questions sur le coût de la vie
- Perte en raison du taux de change
- Assurance-emploi pour les conjoints non militaires
- Prêts de mutation à faible taux d'intérêt (est-ce une bonne idée? Dans quelles situations?)
- Déclaration de revenus à l'extérieur du pays
- Possession d'une maison au Canada pendant un séjour à l'étranger



### Apprenez-en plus!

Vous vous demandez quels frais liés au déménagement peuvent être déduits dans votre déclaration de revenus? Consultez le [guide pour les militaires sur les avantages liés à la réinstallation et leurs répercussions fiscales](#).

Il résume les avantages sociaux liés à la réinstallation qui sont imposables et comprend un tableau pratique.

## SOINS DE SANTÉ

Pour de nombreuses familles des militaires, la mise en place de soins de santé après une réinstallation est l'un des défis les plus difficiles à relever.

Le [CRFM local](#) constitue un bon point de départ, car il dispose de renseignements sur les processus d'acquisition des nouvelles cartes d'assurance maladie provinciales, la recherche de nouveaux médecins et d'autres aspects des soins de santé dans la région. Certains CRFM offrent même des programmes de recrutement de médecins pour aider les familles des militaires nouvellement arrivées dans la région à en trouver un, tandis que d'autres peuvent rendre accessibles des soins virtuels pendant la recherche d'un médecin local.

Vous pouvez également consulter la page consacrée aux [soins de santé](#) sur le site Web des SBMFC.

## Assurance maladie provinciale

Le Canada offre des soins de santé universels, dont les programmes sont gérés par les provinces. Par conséquent, les membres des familles des militaires sont tenus de modifier leur assurance maladie lors de chaque déménagement d'une province à une autre.

Les SFM travaillent en étroite collaboration avec les autorités sanitaires provinciales et ont éliminé les périodes d'attente pour les familles des militaires. Lors d'une affectation, votre assurance maladie sera en vigueur dès que vous demanderez votre carte dans votre nouvelle province ou, dans certains cas, à partir de la date à laquelle vous êtes libéré de votre province d'origine.

L'obtention de votre nouvelle carte d'assurance maladie doit être une priorité dès votre arrivée dans votre nouvelle localité. Vous pouvez commencer le processus de demande dès que vous avez obtenu une adresse dans votre nouvelle localité. Les provinces peuvent vous demander de vous inscrire par courriel, par téléphone ou en personne. Dans certains cas, la documentation peut même être traitée en ligne en téléversant des images numériques de vos documents dans votre dossier.

Dans presque tous les cas, une preuve de résidence, une preuve quelconque qu'il s'agit d'une affectation militaire (comme un message d'affectation), ainsi qu'une pièce d'identité personnelle et une preuve de citoyenneté seront requises pour effectuer la demande.

### Le saviez-vous?

**Si vous devez payer des frais d'assurance supplémentaires en raison d'un délai entre les couvertures d'assurance maladie, ils peuvent être pris en charge conformément à la [DRFAC](#).**

## Apprenez-en plus!

### Information sur les soins de santé par province et territoire

Les règles et exigences propres à chaque province et territoire varient et doivent être examinées de près avant de se rendre dans un centre de services. Les détails se trouvent sur la page [Information par province et territoire](#).

Veillez à ce que vos renseignements applicables soient prêts et à jour afin de pouvoir mener à bien le processus sans problème.

## Mise à jour de votre couverture du Régime de soins de santé de la fonction publique

En plus de changer de régime provincial d'assurance maladie, n'oubliez pas de mettre à jour votre adresse auprès de votre assurance maladie privée ([Régime de soins de santé de la fonction publique](#) [RSSFP]). Cela est particulièrement important pour les affectations à l'étranger, car le niveau de couverture changera

## Soins de santé et affectations aux États-Unis ou ailleurs

**Aux États-Unis :** parfois, les familles des militaires canadiens peuvent avoir accès à une couverture par l'intermédiaire du système de santé de l'armée américaine, administré par TRICARE. Confirmez avec votre responsable ou votre unité de destination.

**Ailleurs :** les soins de santé varient en fonction de votre destination. Votre unité d'accueil peut vous fournir de plus amples renseignements.

En général, les familles à l'étranger doivent augmenter leur protection par l'intermédiaire du RSSFP, administré par Global Allianz.

Consultez la page [Couverture de soins de santé et demandes de règlement hors-Canada \(HORSCAN\)](#) pour en savoir plus et obtenir des ressources utiles.

## Médecin de famille

Rien n'est plus important pour la santé d'une famille que l'accès régulier à un médecin. Certes, on peut compter sur les cliniques sans rendez-vous et les services d'urgence lorsque nécessaire, mais avoir un médecin attiré qui vous recevra, toute votre famille et vous, en cas de besoin est une priorité pour la plupart des familles des militaires.

Vous pouvez commencer à en chercher un nouveau dès que vous savez où vous serez affecté. Les familles peuvent entrer en contact avec leur prochain fournisseur de soins primaires de différentes manières, notamment les suivantes :

- les [registres centralisés de médecins gérés par les provinces](#) ou les services conçus pour mettre les nouveaux résidents en contact avec des médecins ou des infirmiers praticiens;
- le [Réseau de médecins à l'intention des familles des militaires de Calian](#), un programme d'orientation qui met en relation les familles avec des médecins dans plusieurs communautés;
- le bouche-à-oreille sur les réseaux sociaux, comme des groupes Facebook pour les familles des militaires;
- la consultation des listes des collèges provinciaux ou un appel direct aux médecins pour savoir s'ils acceptent de nouveaux patients.

Certaines familles trouvent que les services d'un infirmier praticien, souvent offerts dans une clinique, peuvent aider à faire le pont avec un médecin de famille pendant la recherche.



## Mesures à prendre avant de quitter vos fournisseurs de soins actuels

Si possible, prévoyez un dernier rendez-vous avec chacun de vos fournisseurs de soins avant votre déménagement. Dans certains cas, un plan d'action est nécessaire pour assurer la transition entre les fournisseurs de soins de santé, duquel il faut discuter avant votre départ. Consultez votre fournisseur actuel et demandez-lui s'il peut vous donner des conseils ou des recommandations dans votre nouvelle localité. De nombreux spécialistes pourraient vous guider, puisqu'ils connaissent les programmes des autres provinces.

## *Ces rendez-vous sont aussi un bon moment pour :*

- effectuer les examens et les bilans réguliers;
- renouveler les ordonnances pour quelques mois pour assurer la transition;
- veiller à ce que les vaccins de vos enfants soient à jour et disposer d'un dossier à utiliser pour les écoles ou les garderies, entre autres;
- confirmer les prescriptions de lunettes ou de verres de contact;
- prendre un rendez-vous pour un nettoyage dentaire;
- recevoir une dernière mise au point des appareils dentaires.

Demandez une copie complète, numérique ou imprimée, de votre dossier médical et de celui des membres de votre famille. Si vous avez déjà trouvé un nouveau médecin de famille, vous pouvez les lui faire parvenir directement. Si ce n'est pas le cas, emportez ces documents avec vous lors de votre déménagement.

# LISTE DE VÉRIFICATION DES FOURNISSEURS DE SOINS DE SANTÉ

Il peut être décourageant de trouver de nouveaux fournisseurs de soins de santé. Commencez par votre CRFM, consultez vos amis dans la région, faites des recherches dans la province et rejoignez des groupes en ligne pour vous aider à trouver les services dont vous avez besoin.

Une liste des fournisseurs de soins de santé dont vous pourriez avoir besoin est ajoutée ci-dessous. Utilisez-la pour vous guider afin de trouver à l'avance les personnes-ressources à qui vous ferez appel.

Lorsque vous arrivez dans votre nouvelle localité, il faut absolument repérer les hôpitaux locaux et les cliniques de soins d'urgence pour pouvoir vous y rendre en cas d'urgence. Commencez ensuite à parcourir la liste des autres fournisseurs dont vous avez besoin.

- Trouver une source pour le renouvellement des ordonnances.
- Acquérir votre nouvelle carte d'assurance maladie.
- Trouver un nouveau médecin.
- Trouver un nouveau dentiste.
- Trouver un nouvel orthodontiste.
- Trouver un nouveau chiropraticien.
- Trouver un nouveau massothérapeute.
- Trouver un nouveau physiothérapeute.
- Trouver un nouvel optométriste et ophtalmologiste.
- Trouver ces nouveaux spécialistes, au besoin :
  - allergologue;*
  - dermatologue;*
  - obstétricien;*
  - gynécologue.*
- Trouver de nouveaux fournisseurs de soins de santé mentale, au besoin :
  - psychologue;*
  - psychiatre;*
  - conseiller.*
- Trouver de l'aide pour les besoins spéciaux, au besoin :
  - ergothérapeute;*
  - orthophoniste;*
  - spécialiste de l'analyse appliquée du comportement;*
  - psychologue du développement.*
- Autre :



## EMPLOI

Réaction réaliste au fait de quitter son emploi

*« Nous avons reçu une affectation! »*

Le changement fréquent d'emploi peut être un défi pour les partenaires des militaires. Lorsqu'on quitte un emploi, on peut parfois ressentir un soulagement, et d'autres fois, voir ça comme une possibilité. Souvent, cependant, il s'agit d'une partie stressante du déménagement pour les familles, sachant le travail à accomplir pour trouver un nouvel emploi et le risque d'un manque de revenus pour le ménage.



Certaines personnes se sentent tristes.

## **Soupir:**

- Ressentiment à l'idée d'abandonner quelque chose que vous aimez.
- Tristesse de perdre un sentiment d'appartenance au travail.
- Stress lié à la perte potentielle d'un second revenu.
- Chagrin de la perte de quelque chose qui vous appartenait à vous seul.
- Frustration en raison de l'impression de ne pas avancer dans votre carrière.
- Incertitude quant à la possibilité de trouver un autre emploi.
- Inquiétude à l'idée de recommencer le processus d'embauche.

D'autres personnes sont plutôt enthousiasmées.

## **Hourra!:**

- Enfin! Je détestais ce travail.
- C'est l'occasion idéale de rester à la maison avec les enfants.
- Génial, ça réduit les déplacements.
- Je n'ai jamais aimé l'uniforme de l'entreprise.
- Je peux peut-être trouver un travail avec des horaires qui me conviennent davantage.
- C'est une grande occasion de trouver un meilleur emploi.
- Je vais peut-être retourner à l'école.
- Super! Dans une grande ville, je pourrai travailler dans mon domaine professionnel.

Quels que soient vos sentiments, permettez-vous de les ressentir, reconnaissez-les, puis reprenez votre souffle, acceptez-les et élaborer un plan.

### **Vous n'êtes pas seul.**

*« J'ai l'impression d'avoir perdu mon identité... encore une fois!*

*J'aime le mode de vie militaire, le changement, l'aventure, l'appartenance à une communauté, mais je DÉTESTE chercher du travail.*

*À chaque affectation, j'ai l'impression de perdre qui je suis. Chaque fois, mon conjoint occupe un emploi où il retrouve d'anciens collègues et amis. Moi, j'abandonne un peu plus.*

*Je ne veux pas changer de mode de vie ni quitter mon conjoint, mais il serait agréable qu'un employeur potentiel dise : "Votre conjoint est un militaire! C'est formidable. Bienvenue. Nous savons que vous serez un grand atout pour l'équipe."*

*À la place, j'entends souvent : "Que fait votre mari? Combien de temps allez-vous rester ici?"*

*J'aimerais qu'on me juge sur mon mérite à moi pour une fois. »*



## Évaluation du réel besoin de quitter son emploi

Avant de démissionner de votre emploi actuel, parlez à votre employeur de la possibilité d'être muté dans un bureau de votre nouvelle localité ou de travailler à distance.

Les organisations sont aujourd'hui plus ouvertes aux situations de travail flexibles. Montez un dossier qui explique les raisons pour lesquelles votre employeur bénéficierait d'une formule de télétravail, ainsi que le fonctionnement.

Si vous ne pouvez pas conserver votre emploi actuel, envisagez d'autres possibilités de travail flexible qui pourraient vous intéresser.

- **Possibilité de faire du télétravail.** Il existe aujourd'hui de nombreuses possibilités de télétravail, en tant qu'employé ou entrepreneur indépendant pour un ou plusieurs clients.
- **Autres possibilités de carrière.** Si les possibilités sont limitées dans votre profession actuelle, envisagez d'autres solutions. Par exemple, si vous êtes enseignant, mais que vous avez du mal à vous retrouver dans un nouveau conseil scolaire ou syndicat, pourquoi ne pas envisager de donner des cours particuliers ou de travailler dans un conseil scolaire privé? Cela pourrait être l'occasion de diversifier votre expérience.

## Gestion de sa carrière lors des réinstallations

Commencez à planifier votre changement de carrière dès que vous savez où vous allez vivre.

### Informez-vous

Effectuez des recherches sur les perspectives d'emploi et les aides financières pour vous sentir maître de votre changement d'emploi.

### Soyez informé et planifiez

- Quelles sont les [perspectives d'emploi](#) pour ma profession actuelle dans notre nouvelle localité?
- Dois-je faire une demande de transfert de mes [titres de compétences](#) dans une nouvelle province?
- Si je quitte mon emploi actuel, suis-je admissible à [l'assurance-emploi](#)?
- Quels types de dépenses liées à l'emploi sont couvertes, selon la section « Services d'emploi du conjoint » de la [DRFAC](#)?
- Vous envisagez de créer ou de développer votre propre entreprise? Apprenez-en plus sur le séminaire [Aider les entrepreneurs à atteindre le succès \(H.E.R.C.S.\)](#).



## Accédez aux ressources disponibles

Une variété de programmes et de services ont été mis en place pour soutenir les membres des familles des militaires dans la gestion de leur carrière. Regardez les ressources ci-dessous.

- **Services d'aide à l'emploi du CRFM local.** De nombreux CRFM locaux sont en mesure d'offrir des services individuels d'orientation professionnelle ou de vous recommander un conseiller d'orientation professionnelle dans votre région. Voyez quels types de [services d'aide à l'emploi](#) locaux sont offerts dans votre région.
- **Réseau pour l'emploi des conjoints des militaires (RECM).** Inscrivez-vous à cet [outil en ligne gratuit](#), qui aide les conjoints des militaires et des vétérans à entrer en contact avec des employeurs de partout au pays. Une fois inscrit, vous aurez accès en tout temps à une plateforme en ligne et à un tableau des offres d'emploi, ainsi qu'à des séances de formation virtuelles et des foires de l'emploi virtuelles et en personne.
- **Programme national de bourses d'études.** Lisez l'information sur les [bourses d'études offertes aux familles des militaires](#).
- **Formation en langue seconde.** Lisez les renseignements sur les [formations linguistiques offertes aux familles des militaires](#).
- **Prêts d'études d'Appuyons nos troupes.** Lisez l'information sur les [prêts d'études à faible taux d'intérêt pour les militaires et leurs familles](#).
- **Programmes et ressources pour les chercheurs d'emploi.**
- **Programmes et ressources sur l'entrepreneuriat pour les conjoints des militaires.**

Pour rester au courant des services et des programmes d'emploi offerts aux conjoints des militaires, suivez [Emploi des conjoints SFM sur Facebook](#) ou visitez le site Web des SBMFC.

Contactez-nous à tout moment.  
[employment.emploi@sbmfc.ca](mailto:employment.emploi@sbmfc.ca)

## LISTE DE VÉRIFICATION POUR QUITTER VOTRE EMPLOI

---

Dans certains cas, il peut être tentant de démissionner dès que la nouvelle d'une affectation arrive. Dans d'autres cas, on pourrait devoir vous traîner hors du bureau à cor et à cri parce que vous aimez tellement votre travail. Quoi qu'il en soit, vous devez prendre certaines mesures avant de quitter votre emploi.

- Soumettez vos demandes avant de donner votre avis de départ.
  - Si vous bénéficiez d'une assurance maladie, pensez à soumettre toute demande de remboursement désirée.
- Prévenez.
  - Dans la mesure du possible, donnez un préavis raisonnable avant votre départ.
  - Un préavis de deux semaines est la norme dans la plupart des cas, mais de nombreux employeurs sont reconnaissants d'avoir un délai plus long lorsque possible.
- Demandez votre relevé d'emploi (RE).
  - Ce document indique votre lieu de travail, les heures travaillées et la raison de votre départ, ainsi que d'autres renseignements précieux.
  - Il est particulièrement important si vous prévoyez de présenter une demande d'assurance-emploi.
  - Les employeurs sont légalement tenus de vous remettre votre RE dans les cinq jours suivant votre dernier jour de travail.
- Demandez une copie des nouvelles compétences ou des nouveaux certificats.
  - Avez-vous suivi un cours sur le Système d'information sur les matières dangereuses utilisées au travail (SIMDUT) ou un cours de premiers soins pendant que vous étiez employé? Veillez à rassembler des copies de vos nouvelles compétences.
- Donnez votre nouvelle adresse.
  - Cette mesure est importante pour les derniers documents et les feuillets T4 qui peuvent être envoyés ultérieurement.
- Recherchez et demandez des références.
  - Si une personne dans l'entreprise peut être une référence utile, demandez-lui la permission de transmettre ses coordonnées avant de partir.
- Ne coupez pas les ponts.
  - Il va sans dire qu'on ne sait jamais quand on peut recevoir une nouvelle affectation en ville ou avoir besoin d'une référence. Cherchez à partir dans les meilleures conditions possibles.

# LISTE DE VÉRIFICATION POUR LA PRÉPARATION À LA RECHERCHE D'EMPLOI

---

La préparation à la recherche d'emploi demande du temps et de la concentration. Restez positif et patient : n'oubliez pas que la recherche peut être longue.

Voici une liste d'éléments à prendre en considération lorsque vous vous préparez à trouver un emploi.

- Examinez votre présence en ligne et, au besoin, soignez votre image numérique et mettez-la à jour.
- Inscrivez-vous au RECM pour participer à des foires de l'emploi et rencontrer des employeurs.
- Mettez à jour vos profils en ligne, notamment sur LinkedIn.
- Faites des recherches sur la région et les marchés du travail potentiels.
- Ciblez votre recherche d'emploi en fonction de votre expérience ou de vos secteurs d'activité de préférence.
- Recherchez en ligne des emplois dans votre domaine.
- Faites appel à votre réseau. Parfois, les offres d'emploi ne sont pas publiées sur les grands sites, mais plutôt évoquées personnellement.
- Prenez un rendez-vous avec votre coordonnateur de l'assistance à l'emploi du CRFM.
- Participez à une foire de l'emploi du RECM.
- Mettez à jour votre CV et adaptez-le au besoin pour cibler chaque appel de candidatures.
- Contactez vos références pour leur faire savoir que vous cherchez du travail.
- Communiquez avec votre CRFM local pour connaître les ateliers de travail.
- Contactez les agences de recrutement de votre nouvelle localité.
- Une fois que vous êtes prêt, postulez aux postes qui pourraient vous convenir!

## Recherche d'emploi

### *Voici quelques stratégies qui pourraient vous être utiles.*

#### **Tirez parti de votre réseau**

Si vous savez que vous allez chercher un emploi dans une nouvelle localité, faites-en part aux membres de votre réseau. Souvent, les recherches d'emploi fructueuses sont le résultat des personnes que vous connaissez et des relations que vous pouvez établir.

- Contactez d'autres conjoints des militaires, votre famille et les membres de votre cercle social.
- Joignez-vous à des associations et à des groupes en ligne ou en personne liés à votre profession.
- Optimisez votre réseau en ligne en utilisant LinkedIn.
- Contactez vos références et vos mentors pour obtenir des recommandations d'emplois potentiels.
- Communiquez avec un recruteur et laissez-le faire le gros du travail.

#### **Maximisez votre présence sur les médias sociaux**

- Assurez-vous que vous avez retiré vos renseignements numériques sensibles.
- Veillez à ce que votre identité en ligne soit cohérente sur tous les médias sociaux.
- Vérifiez que votre profil sur LinkedIn est complet.





### **Mettez vos documents à jour**

Mettez à jour votre CV, votre lettre ou courriel d'accompagnement, votre liste de références et tout autre élément dont vous aurez besoin pour vos candidatures. Révisez tout et pensez à demander à quelqu'un d'autre de les relire également.

Dans la plupart des CRFM, des membres de l'équipe peuvent répondre aux questions sur l'emploi et la recherche d'emploi. Profitez de leur connaissance de la région pour mettre à jour vos renseignements et cibler vos recherches.

### **Rappelez-vous que la communication est la clé**

Lorsque vous postulez à un emploi, prenez le temps d'ajouter des renseignements clairs et précis dans votre demande. Si vous envoyez votre CV par courriel, il est toujours avantageux d'écrire plus que « voir le CV ci-joint ».

Utilisez le courriel comme une lettre d'accompagnement et une occasion de montrer en quoi vous seriez un bon ajout dans l'entreprise.

Chaque fois que vous rencontrez un employeur potentiel, profitez de l'occasion pour montrer que vous comprenez son organisation, et que vous êtes engagé et compétent.

### **N'oubliez pas les remerciements**

Le fait de reprendre contact après une entrevue peut avoir des conséquences considérables sur l'interlocuteur. En communiquant avec les employeurs pour les remercier après une entrevue, vous vous distinguez et vous veillez à ce qu'ils ne vous oublient pas.

## LISTE DE VÉRIFICATION POUR LE NETTOYAGE DES RENSEIGNEMENTS NUMÉRIQUES SENSIBLES

Que vous utilisiez ou non les médias sociaux dans votre recherche d'emploi, vous devez être conscient que des renseignements sur vous apparaissent probablement en ligne. Tout ne sera pas forcément flatteur. Veillez à faire le ménage dans les renseignements numériques sensibles lorsque vous vous lancez dans une recherche d'emploi.

- Cherchez votre nom sur Google pour voir ce qui apparaît.
  - *Pensez à tout ce que vous avez vous-même publié en ligne (commentaires, photos, etc.).*
  - *Découvrez ce que les autres ont publié à votre sujet (commentaires, photos, etc.).*
- Essayez divers moteurs de recherche et des variantes de votre nom et de vos surnoms.
- Cherchez dans les registres publics (bases de données comme les dossiers judiciaires, les dossiers d'impôts, les dossiers des biens immobiliers et les casiers judiciaires) des renseignements incriminants ou erronés.
- Consultez la vérification du dossier de crédit, des antécédents professionnels et du parcours scolaire.
- Configurez une alerte Google pour vous tenir au courant de toute nouvelle information publiée en ligne à votre sujet.
- Essayez de faire retirer les contenus peu flatteurs.
  - *Si vous le pouvez, faites-le vous-même.*
  - *Si vous ne pouvez pas, demandez à la personne responsable de les supprimer (p. ex. l'ami qui vous a identifié sur la photo douteuse ou le webmestre du site sur lequel apparaît le commentaire négatif à votre sujet).*
- Améliorez vos paramètres de sécurité sur tous vos comptes de médias sociaux.
- Optimisez votre profil LinkedIn afin qu'il apparaisse en tête lors d'une recherche.
- Envisagez de créer un site Web ou un blogue personnel pour contrôler les renseignements sur vous qui apparaissent en tête des résultats de recherche.
- Pensez-y à deux fois avant de mettre en ligne des données trop personnelles.

# LISTE DE VÉRIFICATION POUR LA RÉVISION ET LA CORRECTION DE VOTRE CURRICULUM VITÆ

La révision et la correction de votre CV sont essentielles à sa qualité finale. Une fois que vous en avez une première version complète, utilisez les listes de vérification ci-dessous pour vous aider à le peaufiner. Vous devrez peut-être faire cet exercice plusieurs fois, mais n'oubliez pas : un document doit être soigné pour être professionnel.

## Coordonnées

Ai-je vérifié les éléments ci-dessous dans mes coordonnées?

- Changements depuis la dernière mise à jour de mon CV
- Coordonnées que je souhaite ajouter
- Coordonnées que je souhaite retirer
- Adresse électronique professionnelle
- Éléments de présentation ou de mise en page efficaces
- Fautes de frappe

## Réalisations

- Ai-je clairement décrit la situation?
- Ai-je utilisé des verbes d'action forts pour décrire l'action que j'ai entreprise?
- Ai-je ajouté mon expérience de bénévole?
- Ai-je fourni des résultats aux objectifs SMART?
  - *Spécifiques*
  - *Mesurables*
  - *Atteignables*
  - *Réalistes*
  - *Temporellement définis*

## Rédaction

Est-ce que j'ai :

- gardé en tête les besoins de l'employeur potentiel?
- vérifié l'exactitude des dates, des chiffres, des noms de personnes et d'entreprises, etc.?
- changé la voix passive en voix active?
- utilisé des verbes d'action ou des phrases nominales?
- utilisé des mots-clés et leurs synonymes?
- axé mon CV sur les résultats?
- utilisé des termes non genrés?
- évité le jargon?
- supprimé les mots inutiles et les phrases redondantes?



## Correction

Est-ce que j'ai :

- veillé à utiliser une ponctuation correcte (virgules, points-virgules, deux-points, etc.)?
- vérifié la césure correcte des mots?
- utilisé un style de numérotation cohérent (chiffres et mots)?
- rédigé les abréviations et les acronymes au long?
- vérifié l'orthographe?
- évité de mettre trop de mots en majuscules?
- veillé à l'utilisation correcte de « ces » et « ses »?
- vérifié l'utilisation cohérente des niveaux d'en-tête et du formatage?
- assuré un espacement cohérent entre les titres, les paragraphes, les éléments à puces, etc.?

Ai-je **retiré** les éléments suivants?

- Date de naissance
- État matrimonial
- Taille et poids
- État de santé
- Origine ethnique
- Mention des enfants
- Photographie
- Numéro d'assurance sociale
- Lettres de recommandation
- Renseignements sur l'historique salarial ou les exigences à ce sujet
- Références personnelles ou professionnelles

## Version définitive

Demandez à une autre personne de lire votre CV avant de l'envoyer. Une deuxième paire d'yeux peut souvent découvrir des fautes de frappe qui vous ont échappé. Si vous avez tenu compte de tous les éléments ci-dessus en révisant votre CV, vous devriez être prêt à soumettre votre document gagnant.



## Rétablissement du contact avec des références professionnelles

Si vous avez perdu contact avec vos références ou si vous avez de la difficulté à communiquer avec vos anciens contacts, voici quelques moyens de les retrouver :

- lieu de travail;
- LinkedIn;
- Facebook;
- Twitter;
- recherche sur Google;
- site Canada 411.

Lorsque vous vous adressez à eux, il est important de conserver un ton et un cadre professionnels. Chacun a un style d'écriture unique et des relations personnelles et professionnelles différentes. Un exemple de demande se trouve ci-dessous.

## EXEMPLE DE COURRIEL POUR REPRENDRE LE DIALOGUE AVEC UN ANCIEN CONTACT

---

**Objet :** Demande de référence pour Chris Smith

Bonjour Élisabeth,

Je suis en train de chercher un nouvel emploi et je vous écris pour vous demander si vous pourriez me fournir une référence. J'ai tellement appris en travaillant avec vous et j'ai toujours apprécié votre opinion et votre expérience. J'ai donc pensé que vous seriez la personne idéale à contacter.

J'ai joint une copie de mon curriculum vitae le plus récent et de la description du poste pour lequel je postule. Je répondrai avec plaisir à toutes les questions que vous pourriez avoir sur ma recherche d'emploi ou simplement à vos questions pour prendre des nouvelles.

Je vous remercie à l'avance de votre collaboration. Je vous tiendrai au courant si j'ai des nouvelles de ma candidature.

Cordialement,

Chris Smith

### Comment faire?

## *Vous êtes à la recherche d'un emploi?*

Les références peuvent tout changer!

N'oubliez pas de contacter vos références avant votre recherche d'emploi pour les en informer. Ils apprécieront l'information et seront mieux préparés à vous donner une bonne évaluation. En outre, ils pourraient connaître une occasion qui vous conviendrait.



## ENFANTS

La planification d'une réinstallation peut mettre à rude épreuve même les familles des militaires les plus solides. Pendant que vous faites vos boîtes pour recommencer votre vie ailleurs, vous passez par des montagnes russes d'émotions, et vos enfants sont juste à vos côtés et ressentent eux aussi une foule d'émotions.

En fait, voici quelques commentaires d'enfants sur ce qu'ils ressentent et ce dont ils ont besoin avant, pendant et après un déménagement. Ils donnent un aperçu utile de ce qu'ils vivent lors d'un déménagement.

## De la bouche des enfants : conseils aux parents sur la réinstallation

- Demandez aux enfants ce qu'ils pensent.
- Soyez patient.
- Déménagez seulement si vous êtes vraiment, vraiment obligé.
- Laissez les enfants aider.
- Ne déménagez pas lorsque les enfants sont à l'école secondaire, surtout en dernière année.
- Soutenez les enfants.
- Expliquez tout.
- Aidez les enfants à se joindre rapidement à différentes activités afin qu'ils puissent entrer en contact avec davantage de personnes et se faire des amis.
- Soyez enthousiaste à propos du déménagement.
- Ne demandez pas constamment aux enfants s'ils se font des amis.

Que pouvez-vous faire pour que le déménagement soit moins stressant pour vos enfants? Vous trouverez ci-dessous quelques idées utiles.

## Préparation de vos enfants à une réinstallation

La réinstallation de votre famille est un moment difficile, excitant et occupé. Nous avons conçu le [cahier d'activités du héros en herbe](#), destiné aux enfants de 6 à 8 ans, pour occuper vos enfants pendant que vous préparez le déménagement, le voyage et l'installation dans votre nouvelle maison.

Découvrez des activités qui les aident à se préparer au déménagement, à apprendre à se faire de nouveaux amis, à prendre confiance en eux, à avoir hâte d'être dans leur nouvelle maison et à gérer leurs émotions pendant ce processus qui change leur vie. Des aptitudes pour la vie!

Apprenez-en plus sur les ressources sur la réinstallation pour les enfants et les héros en formation.

(Ce qui suit a été adapté avec la permission du site [military.com](http://military.com).)

### Informez-les de votre déménagement dès que possible

On peut très facilement remettre cette conversation à plus tard, puisqu'elle n'est pas très plaisante, surtout qu'il est souvent difficile de prévoir la réaction de chaque enfant. Cependant, les nouvelles ont tendance à circuler rapidement, et vous devez vous assurer que vos enfants entendent la nouvelle de votre bouche, et non du voisin à qui vous en avez parlé la semaine dernière ou de la liste de vérification pour le déménagement que vous avez laissée sur le comptoir de la cuisine. D'ailleurs, les enfants sont très perspicaces. Si vous êtes stressé, ils sentent probablement qu'il y a quelque chose.

## **Rappelez-vous que la communication est la clé**

Les enfants ne savent peut-être pas qu'il est parfaitement normal de se sentir excité une minute et effrayé la suivante, curieux une minute et en colère la suivante. Encouragez-les à parler de leurs sentiments et à poser des questions. S'ils ne sont pas bavards, demandez-leur d'écrire dans un journal ou de dessiner. De plus, l'expression de vos propres sentiments contribue à favoriser la communication, alors parlez aussi de ce qui vous passe par la tête.

## **Responsabilisez-les**

Trouvez des moyens adaptés à l'âge des enfants pour les faire participer au déménagement. Laissez-les vous aider à chercher des maisons en ligne. Encouragez-les à mettre leurs propres affaires dans des boîtes. Même des décisions mineures, comme le choix d'un marqueur de couleur pour écrire sur les boîtes, peuvent tout changer pour aider vos enfants à se sentir impliqués.

## **Utilisez le soutien en ligne**

Les enfants acceptent parfois mieux les nouvelles idées lorsqu'ils les entendent d'une autre personne que leurs parents. C'est là que des sites Web comme [Sesame Street for Military Families](#) entrent en jeu. Ils offrent une multitude de conseils adaptés aux enfants, qu'il s'agisse de faire ses boîtes, d'être le nouvel élève d'une nouvelle école ou de rester en contact avec ses amis.

## **Lisez des livres sur le déménagement**

Les livres font partie des meilleurs outils pédagogiques qu'un parent puisse avoir, surtout pour les jeunes enfants. Ils éduquent au moyen d'histoires et d'illustrations amusantes, mais servent également à lancer la conversation. Visitez votre bibliothèque ou votre librairie locale pour trouver de bons livres sur le déménagement. Consultez la liste de livres pour enfants sur le « [Déménagement](#) » à la page 54.

## **Visitez votre nouvelle maison**

Vous n'allez pas très loin? Emmenez toute la famille en voiture vers votre nouvelle destination. Explorez la région en visitant les lieux importants comme les écoles, le CRFM, la base où vous vivrez (le cas échéant), les parcs, les restaurants et les autres attractions locales. Vous déménagez trop loin pour vous rendre sur place? Explorez virtuellement.

## **Faites preuve d'imagination**

Même si vous ne savez pas à quoi ressemblera votre maison ou votre quartier, laissez vos enfants imaginer ce que sera leur nouvelle vie. Comment veulent-ils décorer leur nouvelle chambre? Quels types d'activités veulent-ils essayer? Comment pensent-ils que leurs professeurs seront? Amusez-vous! Même si les descriptions deviennent exagérées et ridicules, vous réduirez un peu votre stress en riant tous ensemble.

## **Mettez de côté les objets spéciaux**

Les dates de réception des articles ménagers sont rarement coulées dans le béton. Comme on ne sait jamais quand on reverra ses biens, aidez vos enfants à mettre de côté ces objets dont ils ne peuvent se passer pour vivre ou voyager. Pour les jeunes enfants, il peut s'agir de couvertures ou d'animaux en peluche, tandis que les enfants âgés pourraient préférer leurs iPod ou leurs livres. La familiarité de leurs objets précieux les aidera à se sentir à l'aise dans leur nouvel environnement et les occupera pendant le trajet.

## **Souriez!**

Il est normal de ressentir des émotions négatives au sujet du déménagement, mais essayez de voir le bon côté des choses, si vous le pouvez. Commencez par penser à cinq choses positives à propos du déménagement. Votre enthousiasme alimentera celui de vos enfants.

## **Donnez-leur une chance de dire « à plus! »**

Donnez aux enfants la possibilité de faire leurs adieux, et pas seulement à leurs amis. Allez une dernière fois à leur restaurant préféré, faites le tour du quartier en voiture, arrêtez-vous dans leurs parcs préférés. N'oubliez pas votre appareil photo!

---

---

## **Comment faire?**

Comme le monde militaire est petit, il n'est pas rare de recevoir une affectation avec des amis pour la deuxième fois dans une autre base. Rappelez toutefois aux enfants que même si leurs amis ne se trouvent plus au même endroit au même moment, les médias sociaux, les courriels et Zoom permettent aux amitiés de perdurer indépendamment de la géographie.

Essayez également d'apprendre à vos enfants à dire « à plus tard » au lieu de « au revoir ». Parfois, un simple changement de terme peut aider les enfants à comprendre qu'un déménagement ne signifie pas la fin de leurs amitiés.

## *Apprenez-en plus!*

### **Livres pour enfants sur le déménagement**

L'heure du conte est un moment privilégié avec les petits. Si vous en avez assez de lire (et de relire encore et encore) *Bonsoir lune*, voici quelques autres options qui pourraient vous changer les idées tout en étant utiles à vos enfants.

- *Tom déménage* de Christophe Le Masne
- *Projet : Les enfants, discutons – Un livre hors série de « Iris le dragon » pour les familles des militaires* de Gayle Grass
  - *La famille déménage* de Heather Maisner
    - *Moving* de Fred Rogers
- *Tigrou déménage* de Kathleen W. Zoehfeld et Robbin Cuddy
- *The Berenstain Bears' Moving Day* de Stan et Jan Berenstain
  - *Bella and Stella Come Home* d'Anika Denise
  - *Bad Bye Good Bye* de Deborah Underwood
- *Clancy and Millie and the Very Fine House* de Libby Gleeson
  - *Moving Molly* de Shirley Hughes
- *Alexander, Who's Not (Do You Hear Me? I Mean It!) Going to Move* de Judith Viorst, illustré par Robin Preiss Glasser
  - *Little Critter: We Are Moving* de Mercer Mayer
- *Big Ernie's New Home: A Story for Young Children Who Are Moving* de Terese Martin
  - *Un dernier bisou* d'Audrey Penn
- *Moving Day* de Ralph Fletcher, illustré par Jennifer Emery
  - *What You Know First* de Patricia MacLachlan
    - *Le fil invisible* de Patrice Karst



## SERVICES DE GARDE

Des services de garde d'enfants de qualité, abordables et accessibles sont une priorité pour les familles, qu'ils soient nécessaires régulièrement pour permettre aux deux parents de travailler, ou occasionnellement en cas de besoin ou d'urgence. Si la recherche d'un bon service de garde est ardue pour de nombreuses familles au pays, elle l'est encore plus pour les familles des militaires, qui doivent en trouver un à chaque déménagement.

Si vous avez besoin d'un service de garde à votre nouvelle localité, il est recommandé de communiquer avec votre nouveau CRFM dès la réception de votre message d'affectation, car la plupart des services de garde au Canada ont des listes d'attente. Le CRFM peut vous aider à trouver des options dans votre région.

---

### Comment faire?

Trouver des services de garde d'enfants de qualité peut réduire votre stress et vous aider à gérer l'emploi du temps de votre famille.

### Garderies agréées

Les garderies agréées sont réglementées par les provinces du Canada et sont inspectées. Chacun de ces établissements doit se conformer à des réglementations provinciales précises sur les ratios employés-enfants, la taille des groupes, la formation du personnel, l'espace physique, le temps passé à l'extérieur, le sommeil, l'alimentation et la tenue des dossiers. Cet agrément s'applique aux garderies à temps plein, mais également à celles à temps partiel dans la plupart des cas.

Toutes les garderies à temps plein au pays doivent être agréées.



## Services de garde en milieu familial (agrés ou non)

Les services de garde en milieu familial sont souvent offerts au lieu de résidence du fournisseur et sont également réglementés par le gouvernement provincial. En effet, des réglementations guident le secteur, notamment en ce qui concerne le nombre d'enfants permis, la santé et la sécurité, la formation, l'alimentation et d'autres domaines. Dans certaines provinces, les fournisseurs de ces services à domicile sont soumis à des inspections. Si votre fournisseur de services de garde n'est pas agréé, il peut ne pas être soumis au même examen.

## Services de garde avant et après l'école

Certaines écoles offrent des services de garde sur place avant et après la journée de cours. Cette option peut s'avérer très pratique pour les enfants d'âge scolaire, car elle permet de réduire les déplacements et de laisser les enfants au même endroit toute la journée. Par contre, comme pour les autres services de garde, vous devez effectuer des recherches approfondies sur le programme avant d'y inscrire vos enfants. Vu la possibilité de listes d'attente, votre VRD est le moment idéal pour visiter les écoles et les inscrire à des programmes préscolaires et postsecondaires. D'autres centres communautaires ou écoles que celui fréquenté par votre enfant peuvent proposer des services de garde après l'école auxquels votre enfant peut se rendre en autobus.

## Camps

De la danse en passant par les sports, les jeux aquatiques, les activités de leadership, les camps pour enfants préscolaires et les excursions dans la communauté, les enfants de tous âges peuvent vivre l'aventure des camps de jour grâce à la centaine de camps d'été des PSP. Dans ces camps de jour, les enfants peuvent diversifier leurs intérêts et nourrir leur passion dans un milieu dynamique et enrichissant. Les camps de jour des services de loisirs communautaires des PSP visent à intégrer les enfants ayant des besoins spéciaux en leur offrant un accompagnement qui répond à leurs besoins. L'objectif est d'offrir à tous les enfants une expérience de camp amusante, positive et sécuritaire. On estime qu'avec de la compréhension et du soutien, chaque enfant peut apporter une contribution précieuse au sein de la communauté.

Communiquez avec le bureau des services de loisirs communautaires des PSP pour obtenir de plus amples renseignements et savoir comment les camps appuient la participation.

## Nourrices, gardiennes, services de garde occasionnelle

Les services de garde occasionnelle, les nourrices à domicile et les gardiennes peuvent grandement aider lors de l'installation dans une région et pour l'équilibre familial à long terme. Il peut toutefois être assez ardu de trouver ces perles. Chaque communauté a son propre système de mise en relation avec les gardiennes de l'endroit. Les voisins, les groupes locaux de parents ou les bulletins d'information de quartier peuvent constituer un bon point de départ. Certaines familles ont quant à elles trouvé ce qu'elles cherchaient grâce à des services d'annonces de garde d'enfants comme [care.com](http://care.com) ou [CanadianNanny.ca](http://CanadianNanny.ca) (en anglais seulement). Votre CRFM peut être en mesure de vous indiquer où commencer votre recherche.

# LISTE DE VÉRIFICATION DES CONSIDÉRATIONS RELATIVES À LA GARDE D'ENFANTS

Il peut être stressant de trouver des services de garde de qualité et, dans bien des cas, c'est essentiel pour que vous puissiez vous installer dans votre nouvelle communauté. Souvent, la garde des enfants doit être assurée immédiatement, en particulier pour les couples de militaires ou les conjoints en recherche d'emploi.

Décider qui s'occupera de vos enfants est une tâche difficile et émotive. De plus, dans de nombreux endroits, les services coûtent cher. Cela peut néanmoins être une expérience remarquable qui aide vos enfants à s'installer et à se faire des amis, qui crée une routine familière et qui permet aux adultes de souffler un peu.

Voici une liste de sujets à prendre en considération avant de choisir un type de garde.

- Définissez vos exigences.
  - Le service est-il près du domicile?*
  - Est-il près du lieu de travail?*
  - À quelle heure ouvre-t-il?*
  - À quelle heure ferme-t-il?*
  - Est-il relié à l'école?*
  - Quand avez-vous besoin du service?*
- Faites des recherches sur vos options (le CRFM est un excellent point de départ pour obtenir de l'aide).
  - La garderie est-elle agréée?*
  - N'est-elle pas agréée?*
  - Se trouve-t-elle en milieu familial?*
  - S'agit-il d'un service de garde après l'école?*
- Visitez les établissements potentiels.
  - Avez-vous une bonne impression de l'établissement?*
  - L'horaire convient-il à vos enfants?*
  - Vos enfants feront-ils une sieste (le cas échéant)?*
  - Les heures d'ouverture conviennent-elles à l'emploi du temps de votre famille?*
  - L'établissement est-il bien situé?*
  - Qu'est-ce qui est inclus (dîner, collations, etc.)?*
  - Quels sont les frais?*
  - Quel est le calendrier de paiement?*
  - Payez-vous pour des jours que vous n'utiliserez pas?*
  - Quelle est la politique concernant les enfants malades?*
  - Quelle est la politique concernant les gardiens malades?*
  - Existe-t-il des subventions?*
- Parlez aux clients actuels et anciens pour comprendre leur expérience.
  - Qu'est-ce que ces parents aiment chez le fournisseur de services de garde?*
  - Qu'est-ce qui devrait être fait différemment, selon eux?*
  - Leurs enfants sont-ils heureux?*
  - Ont-ils des recommandations pour vous?*
- Évaluez le coût du service par rapport à votre budget.
- Faites une courte liste de vos possibilités de services de garde.
- Faites votre choix et pensez à une solution de rechange au cas où votre première option serait complète.
- Prévoyez d'apporter des mouchoirs dans la voiture pour le premier jour, juste au cas où vous pleureriez. 😊

## ÉDUCATION

Lorsque vous avez des enfants, chaque affectation est accompagnée de nouvelles aventures, préoccupations et écoles.

- Vont-ils s'habituer et se faire de nouveaux amis?
- Leurs cours peuvent-ils être donnés dans la langue de votre choix?
- Comment vont-ils s'adapter à l'école secondaire?

*Il y a tellement de questions...*

et la clé pour réduire le stress et le vôtre, c'est de trouver les réponses!





## Équipe de l'éducation des SFM

Contactez l'équipe de l'éducation des SFM pour obtenir un soutien en matière de changement d'école dès que vous recevez votre avis d'affectation. L'équipe propose des outils, des conseils, des idées et un appui propres aux familles des militaires. Obtenez le soutien nécessaire pour placer vos enfants dans les bons programmes d'éducation lorsque votre famille déménage dans une nouvelle localité.

### Outils, accompagnement et appui

Vous déménagez dans une autre province? Ou vous revenez au Canada après une affectation à l'étranger? Votre enfant a peut-être obtenu son diplôme et cherche à savoir ce qu'il fera après l'école secondaire.

L'équipe de l'éducation des SFM peut vous aider à vous y retrouver dans les différents systèmes et programmes scolaires, et offre un soutien continu à toute votre famille afin que votre enfant puisse s'installer rapidement dans son nouvel environnement éducatif.

### Aide à l'inscription scolaire (de la maternelle à la 12e année)

- Ayez à portée de main les documents dont vous avez besoin pour inscrire votre enfant à l'école de la nouvelle localité.
- Veillez à comprendre les équivalences pour placer votre enfant dans la bonne école et le bon niveau.
- Trouvez des programmes pour répondre aux besoins spéciaux ou aux exigences du plan d'enseignement individualisé (PEI).
- Accédez aux ressources pour l'enseignement à domicile.
- Obtenez des renseignements sur les programmes de tutorat.

### Préparation aux études postsecondaires

- Profitez d'un accompagnement sur les parcours pour aider votre enfant à s'inscrire au collège, à l'université, aux programmes menant à un certificat et aux stages.
- Obtenez de l'aide pour trouver les financements auxquels vous avez droit, dont les bourses d'études et les bourses de perfectionnement propres aux familles des militaires.
- Trouvez des renseignements sur la possibilité de prendre une année sabbatique après l'école secondaire.

**Communiquez avec l'équipe**  
à [education@sbmfc.com](mailto:education@sbmfc.com).

## Le saviez-vous?

**Au Canada, l'éducation est une responsabilité provinciale. Ainsi, chaque province possède un système éducatif différent et un programme indépendant. L'incidence sur les enfants des militaires peut être importante lorsqu'ils déménagent chaque année, mais vous pouvez prendre des mesures pour les aider à s'adapter.**

**Consultez la liste de vérification des considérations relatives au système scolaire dans le document.**

## Inscription de votre enfant

Dans la plupart des cas, vous ne pouvez pas inscrire votre enfant à l'école tant que vous n'avez pas établi votre résidence dans votre nouvelle localité. Vous pouvez souvent entamer le processus dès que vous connaissez votre nouvelle adresse, idéalement avant la fin de votre VRD. Demandez le calendrier et la procédure d'inscription à votre conseil scolaire local.

Il n'est pas rare que les écoles exigent que vous fassiez l'inscription en personne. Vérifiez à l'avance que vous avez tous les documents requis à portée de main. Il convient de noter que les exigences en matière de preuve d'âge et de résidence varient d'une province à l'autre.

## Éducation à tout âge

En fonction de l'âge de vos enfants, différentes considérations entreront en jeu pour ce qui est de l'éducation. En étudiant vos options à l'avance, vous serez en mesure de faire les bons choix et d'aider vos enfants à s'épanouir dans leurs nouvelles écoles.

Voici quelques sujets propres à l'âge que vous pouvez prendre en considération en évaluant les options dans votre nouvelle localité.

### **Début de la scolarité (4 à 6 ans)**

- Disponibilité de l'éducation préscolaire
- Options d'éducation préscolaire (comme l'éducation préprimaire et primaire par rapport à l'école maternelle. L'éducation préscolaire peut varier selon le conseil scolaire, même au sein d'une province.)
- Choix de la langue d'enseignement
- Âge de la fréquentation scolaire obligatoire
- Âge d'entrée à la maternelle
- Date butoir de date de naissance pour l'inscription
- Journée complète ou partielle
- Communauté de l'enseignement à domicile
- Programmes pour les enfants ayant des besoins spéciaux ou divers

### **École primaire ou intermédiaire**

- Année maximale offerte à l'école (p. ex. 6e ou 8e année)
- Choix de la langue d'enseignement
- Programmes pour les enfants ayant des besoins spéciaux ou divers

### **École secondaire**

- Structure de l'enseignement secondaire (p. ex. le diplôme d'études secondaires mène-t-il au cégep ou directement à l'université?)
- Conditions d'obtention du diplôme (nombre et type de crédits nécessaires, exigences linguistiques)
- Exigences en matière de services communautaires (heures de bénévolat)
- Types d'examens et d'évaluations, tests d'alphabétisation, etc.
- Définition de la note de passage
- Programmes spécialisés pour les enfants ayant des besoins divers
- Services de tutorat et d'orientation pour aider à l'adaptation

### **Études postsecondaires**

- Options potentielles d'année sabbatique
- Exigences de résidence pour le financement et les admissions
- Bourses d'études et de perfectionnement et financement offert



## **Vous n'êtes pas seul.**

« Nous avons déménagé de Montréal à Yellowknife quand j'étais en 10e année. Il était difficile de quitter mes amis et le changement entre les deux villes était énorme.

J'étais toutefois déterminée à m'intégrer le premier jour d'école, donc j'ai choisi une nouvelle jupe et un nouveau chandail à porter cette journée-là.

Je suis entrée dans l'école le matin avec confiance jusqu'à ce que je voie ce que tout le monde portait. Il était évident que j'étais "la petite nouvelle"!

J'ai couru à la maison à l'heure du dîner et je me suis dirigée directement dans ma chambre, où j'ai commencé à fouiller dans des boîtes.

Ma mère m'a demandé ce que je cherchais et j'ai répondu bien fort : "un vieux jean déchiré, des bottes noires et N'IMPORTE QUOI à carreaux!"

J'ai fini par m'intégrer et j'ai passé de bons moments à l'école secondaire, mais j'aurais aimé connaître le code vestimentaire avant ce premier jour. »



## Le saviez-vous?

Les questions relatives à l'évaluation des besoins scolaires lors des affectations à l'étranger, aux écoles internationales des FAC ou aux demandes et prestations liées aux études peuvent être posées à la Gestion de l'éducation des enfants, sous la responsabilité du directeur général – Rémunération et avantages sociaux (DGRAS), à l'adresse [cemgee@forces.gc.ca](mailto:cemgee@forces.gc.ca).

## Éducation des adultes et ressources pour toute la famille

L'équipe de l'éducation des SFM offre un soutien à tous les membres de votre famille. Si vous avez des questions sur l'éducation des adultes, la formation, l'enseignement à distance ou la manière de trouver des programmes spéciaux pour soutenir l'éducation de votre enfant, l'équipe peut vous aider.

### Ateliers d'aide à l'apprentissage

L'équipe de l'éducation des SFM propose des séances de formation en ligne pour les familles sur une variété de sujets liés à l'éducation, comme des conseils sur l'intégration à l'école ou la constitution du dossier scolaire de votre enfant.

### Ressources pour l'enseignement à distance

Trouvez des possibilités de formation virtuelle et d'enseignement à distance pour les enfants et les adultes.

### Orientation sur les besoins spéciaux

L'équipe de l'éducation des SFM appuie les familles des militaires à tous les ordres de gouvernement et peut vous aider à trouver les programmes dont vous avez besoin pour un enfant ou un membre de la famille ayant des besoins spéciaux.

Communiquez avec l'équipe à [education@sbmfc.com](mailto:education@sbmfc.com).

## Apprenez-en plus!

Vous trouverez ci-dessous quelques-unes des principales options d'enseignement offertes par les grands établissements de l'Organisation du Traité de l'Atlantique Nord (OTAN) en Europe.

- L'École internationale du SHAPE – Section canadienne est située dans la base du SHAPE à Mons, en Belgique. L'école suit le programme canadien et propose des cours de la 1re à la 8e année. Elle compte même des enseignants canadiens dans ses rangs.
- La section secondaire de l'École internationale du SHAPE est une école secondaire américaine située à Mons, en Belgique, qui propose des cours de la 9e à la 12e année. Elle est située dans la base du SHAPE et accueille des étudiants internationaux, notamment du Canada.
- L'École internationale de l'AFNORTH est une école secondaire internationale située à Geilenkirchen, en Allemagne, qui accueille des élèves de familles des militaires du Canada et d'autres pays de l'OTAN.
- Le Canadien College Italy est un pensionnat canadien pour les élèves du secondaire.

## LISTE DE VÉRIFICATION DU DOSSIER SCOLAIRE DES ENFANTS

---

Une fois que vous serez prêt à inscrire vos enfants à l'école, vous aurez besoin d'un tas de documents, et oui, la liste est différente dans chaque province. Pour être prêt à toutes les éventualités, vous devriez créer un dossier scolaire afin de réunir tous vos documents au même endroit.

Voici une liste de documents que vous pouvez rassembler, copier et enregistrer afin de simplifier le processus et de faciliter la transition de vos enfants entre les écoles.

- Copie du message d'affectation
- Preuve de résidence (différente selon la province ou le conseil scolaire : facture de services publics, bail ou hypothèque)
- Dossiers scolaires antérieurs
- Anciens bulletins ou relevés de notes
- Résultats d'épreuves normalisées (s'il y a lieu)
- Plan d'enseignement individualisé ou évaluation psychopédagogique (le cas échéant)
- Certificat de naissance ou passeport (pour prouver l'âge)
- Certificat de baptême (pour les conseils scolaires catholiques)
- Dossiers d'immunisation et autres dossiers médicaux, dans certains cas
- Preuve de tutelle (si votre enfant a moins de 18 ans et ne vit pas avec un parent)
- Dossier de services communautaires ou de bénévolat (pour les exigences des écoles secondaires dans certaines provinces)

## Cinq conseils pour l'intégration des enfants dans une nouvelle école

Le processus d'intégration dans leur nouvelle école peut commencer avant même l'ouverture de cette dernière. Emmenez vos enfants à l'école même si elle est fermée pour l'été. C'est particulièrement utile pour les enfants de l'école primaire\*, qui pourront ainsi se familiariser avec l'endroit avant le choc du premier jour d'école.

### 1. Explorez l'école avant le premier jour.

- Faites le tour de l'espace extérieur et voyez où se trouvent les portes pour avoir une idée de l'endroit.
- Jetez un coup d'œil par les fenêtres pour voir la taille des salles de classe et le type d'équipement dont elles disposent (tableaux blancs, tableaux intelligents, téléviseurs, etc.).
- Apportez un ballon pour jouer sur l'aire de jeux.

### 2. Réfléchissez à la manière dont vos enfants se rendront à l'école.

- S'ils doivent marcher, effectuez le parcours plusieurs fois afin qu'ils apprennent le temps que cela prend, les rues à traverser en toute sécurité et le meilleur itinéraire.
- S'ils prennent l'autobus, repérez l'arrêt de bus... et pas seulement l'intersection! Assurez-vous de savoir de quel côté de la rue l'autobus s'arrête (les voisins avec des enfants du même âge sont une bonne source d'information).
- Si vous les conduisez à l'école, faites un tour en voiture pour qu'ils s'habituent à l'itinéraire avant le premier jour.

### 3. Renseignez-vous sur l'horaire de l'école afin que chacun sache l'heure à laquelle il doit se lever et le temps qu'il doit rester sur place dans la journée.

### 4. Célébrez le départ pour le premier jour d'école et le retour à la maison.

### 5. Discutez des événements de la journée, confirmez que votre enfant connaît le nom de son enseignant et la façon de demander pour aller aux toilettes et vérifiez s'il a des questions sur le fonctionnement de l'école. Parfois, les jeunes enfants ont peur de poser des questions essentielles dans de nouveaux environnements, mais vous pouvez leur montrer la voie.

*\*Les enfants plus âgés et les adolescents ne le disent pas forcément, mais ils ont les mêmes préoccupations. Demandez-leur s'ils souhaitent également visiter l'école avant le premier jour. Les adolescents qui s'intéressent aux sports scolaires pourraient aimer voir les terrains à l'avance pour se faire une idée de l'espace extérieur autant que de l'espace intérieur. Les écoles peuvent souvent organiser une visite rapide pendant la semaine précédant les cours afin que les élèves puissent explorer les lieux sans se faire remarquer ni se sentir à l'écart. Tout le monde veut savoir où se trouvent les toilettes le premier jour!*

## Apprenez-en plus!

Lisez l'énoncé de politique sur **l'inclusion des SFM pour les familles des militaires** qui ont des enfants ou d'autres personnes à charge ayant des besoins spéciaux.

## Ressources pour les enfants et les adultes ayant des besoins spéciaux

Pour les familles des militaires, trouver des ressources pour les enfants ou les adultes de leur foyer ayant des besoins spéciaux est un défi unique, d'autant plus qu'elles connaissent de fréquents déménagements. La mise en place de nouveaux services pour assurer la continuité des soins est plus facile avec de l'aide.

Dès que vous recevez votre message d'affectation, communiquez avec le CRFM de votre nouvelle communauté.

Pour en savoir plus, consultez le <https://sbmfc.ca/services-de-soutien/familles/enfants-ados/appui-familles-besoins-speciaux>.

## Votre conseiller en style de vie militaire

Communiquez avec un conseiller en style de vie militaire, un spécialiste ou un navigateur à votre CRFM local pour trouver des ressources dans votre nouvelle communauté. Accédez à un soutien, à de l'information et à des services d'aiguillage pour les personnes ayant des besoins spéciaux et pour les tuteurs d'enfants, de jeunes et d'adultes ayant des besoins spéciaux.

- Recevez de l'aide à la présentation de demandes pour les possibilités de financement.
- Trouvez un groupe d'appui aux parents.
- Obtenez un soutien et des ressources.
- Découvrez des programmes adaptés aux besoins spéciaux et des programmes d'inclusion.
- Obtenez des recommandations vers des organismes communautaires.
- Recevez de l'aide pour gérer la continuité des services lorsque vous déménagez.

## Soutien financier pour les personnes ayant des besoins divers

Les familles des militaires qui ont des personnes à charge ayant des besoins spéciaux peuvent faire une demande n'importe quand dans l'année pour une subvention pour besoins spéciaux par l'intermédiaire d'[Appuyons nos troupes](#).

- Obtenez jusqu'à 1000 \$ pour l'aide aux évaluations et réévaluations non couvertes par l'assurance.
- Compensez les coûts des appareils spécialisés, des services de relève, des thérapies et des déplacements pour raisons médicales, jusqu'à concurrence de 1000 \$.

La subvention est offerte aux membres actifs de la Force régulière et de la Force de réserve dont la famille compte une personne à charge qui a reçu un diagnostic de problème physique, intellectuel ou affectif nécessitant le recours à des services médicaux et éducatifs spécialisés.

Veillez prendre note que le nom de la personne ou des personnes à charge doit être précisé dans le SDPM.

## Communiquer avec les familles des militaires

Racontez vos expériences à d'autres personnes qui ont vécu un déménagement avec un enfant ou une autre personne à charge ayant des besoins spéciaux. Vous obtiendrez un soutien émotionnel et des conseils, et vous vous ferez peut-être même des amis dans votre nouvelle localité.

<https://www.facebook.com/groups/SpecialNeedsBesoinsSpeciaux>

Faites part de ressources, de conseils et d'encouragements à d'autres familles des militaires qui ont des personnes à charge ayant des besoins divers.

<https://www.facebook.com/groups/MyVoiceMaVoix>

Géré par les SFM, le groupe Facebook #MyVoiceMavoix encourage les discussions entre les familles qui ont des personnes à charge ayant des besoins divers.





## ANIMAL DE COMPAGNIE DE LA FAMILLE

### *Membres de la famille*

En quelque sorte, ce sont les animaux de compagnie et les très jeunes enfants qui gèrent le moins bien les déménagements, car ils sont incapables de comprendre la situation, les raisons de celle-ci et le fait que tout va bien se passer.

Les chiens et les chats ont l'impression que c'est la fin du monde, car leurs maîtres de confiance semblent emballer tout pour les abandonner.

En tant que propriétaires d'animaux aimants, nous pouvons essayer de les mettre aussi à l'aise que possible pendant une période inévitablement stressante.

- Avant le déménagement, réfléchissez à l'incidence des préparatifs de la réinstallation sur votre animal. Les animaux sont très intuitifs, et si vous êtes stressé et dispersé, votre animal ressentira probablement une partie de votre anxiété.
- Comme les enfants, les animaux de compagnie s'épanouissent dans la familiarité. En réduisant les perturbations dans la routine, vous pouvez leur donner un sentiment de sécurité. Par exemple, si vous avez l'habitude de promener votre chien le matin, essayez de respecter le même horaire. Continuez à nourrir vos animaux et à leur donner de l'eau de la même manière aussi près que possible de la date du déménagement.

## ***Brillante idée!***

« Nous avons aménagé une pièce tranquille pour que nos animaux puissent se détendre après le voyage, et nous leur avons donné de la nourriture, de l'eau, des jouets, ainsi que leurs lits et leurs cages. Nous leur avons progressivement donné accès à d'autres parties de la maison au fur et à mesure qu'ils s'y habituaient. Avec plusieurs animaux, le fait de les garder ensemble tout au long de ce processus a facilité la transition et réduit les problèmes de domination. »

## **Soins aux animaux**

En aidant votre animal à s'installer dans la région, vous aiderez également votre famille à s'y sentir à l'aise. En outre, vous devrez peut-être respecter des réglementations provinciales particulières sur les permis et la vaccination.

Vous trouverez ci-dessous une liste des soins à apporter aux animaux de compagnie pendant l'installation dans le nouvel environnement.

## **Le saviez-vous?**

**Selon certaines familles, les animaux de compagnie se portent mieux s'ils sont sortis de la maison avant le jour du déménagement.**

**En prenant des dispositions pour qu'ils restent chez un ami ou dans un chenil, vous évitez le risque qu'ils s'enfuient ou qu'ils soient dans vos jambes lors de l'emballage. Si quelqu'un s'est déjà occupé d'eux dans le passé, c'est la personne idéale pour les surveiller pendant que vous effectuez vos derniers préparatifs.**



# LISTE DE VÉRIFICATION POUR LE DÉMÉNAGEMENT AVEC DES ANIMAUX

Consultez la [DRFAC](#) pour obtenir des renseignements sur les dépenses liées aux animaux de compagnie et sur l'expédition de ces derniers et des chiens d'assistance.

Prévoyez un budget pour les coûts supplémentaires liés à la réinstallation de votre animal, comme pour les éléments ci-dessous.

■ *Rendez-vous chez le vétérinaire avant le déménagement*

■ *Frais pour le chenil (pendant l'emballage, le jour du déménagement ou en cas de retard)*

■ *Frais à l'aéroport*

■ *Hôtels acceptant les animaux*

Prenez rendez-vous chez le vétérinaire pour un examen complet.

■ *Veillez à ce que les vaccins de vos animaux soient à jour.*

■ *Renouvelez les ordonnances pour être sûr d'avoir assez de médicaments pendant le déménagement et plusieurs mois après.*

■ *Gardez une copie de tous les dossiers et des preuves de vaccination et de mieux-être à portée de main (surtout si vous traversez les frontières).*

■ *Si votre animal déteste les trajets en voiture ou a le mal des transports, demandez des médicaments pour y remédier.*

Si vous déménagez à l'étranger, vérifiez si le pays où vous allez exige un permis d'importation ou une période d'isolement.

Décidez de la meilleure façon d'emmener votre animal dans votre nouveau foyer.

## **En auto :**

- *choisissez une cage de transport dans laquelle votre animal est à l'aise;*
- *ayez de la nourriture et de l'eau à portée de main;*
- *prenez des pauses au moins toutes les deux heures.*

## **En avion :**

- *trouvez les compagnies aériennes qui autorisent le transport des animaux du même type et de la même taille que le vôtre;*
- *assurez-vous d'avoir un plan B au cas où la compagnie aérienne refuserait l'accès à votre animal à la date prévue (en raison de la météo ou de la température dans la soute le jour du voyage).*

## **Vous n'êtes pas seul.**

« C'est toujours pénible de déménager des animaux de compagnie. La plupart du temps, nos enfants sont plus faciles à gérer.

Deux chiens et un chat, c'était faisable, mais le poisson rouge m'a presque poussé à bout!

Qui aurait cru qu'il survivrait à un voyage d'Ottawa à Edmonton dans le porte-gobelet d'une fourgonnette? Il était indestructible! »

## **Brillante idée!**

« Nous avons fait la route avec notre chien, alors j'ai réservé des hôtels à la périphérie de la ville ou à proximité d'un parc à chiens afin de pouvoir le laisser courir pour dépenser son énergie en chemin. »

## Six conseils pour l'installation de votre animal dans une nouvelle localité

- 1. Nouvelle maison :** lorsque vous arrivez dans votre nouvelle maison, présentez le nouvel environnement à votre animal une pièce à la fois, car il pourrait se sentir dépassé par un trop grand espace d'un coup, surtout après un long voyage.
- 2. Menaces locales :** faites des recherches sur votre nouvelle localité afin de déterminer s'il existe des aspects propres à cette région qui pourraient être bénéfiques ou néfastes pour votre animal (parcs acceptant les chiens, présence d'animaux sauvages, forte population de tiques, etc.).
- 3. Espaces extérieurs :** réfléchissez au moment et à la manière de faire découvrir l'extérieur à votre animal. Les poissons rouges ne semblent pas s'en soucier, mais les chats et les chiens s'y intéressent. Planifiez la présentation de façon à ce que votre animal ait le temps de se promener et de réfléchir à son nouvel environnement. Lors de cette première présentation ou promenade, il pourrait vouloir renifler énormément de choses, alors prévoyez du temps supplémentaire.
- 4. Changement d'alimentation :** certains animaux peuvent être difficiles et le stress d'un déménagement peut aggraver le problème. Il est donc important de trouver une animalerie qui vend leur nourriture préférée. Par précaution, envisagez d'acheter à l'avance de la nourriture à votre lieu d'origine pour leur permettre de tenir le coup jusqu'à ce que vous trouviez une solution dans votre nouvelle localité.

- 5. En laisse ou non :** avant de laisser Fido courir en toute liberté dans le parc local, veillez à vérifier les politiques relatives aux activités sans laisse dans la région.
- 6. Excréments :** oui, vraiment. Certaines villes considèrent les déchets animaux comme des déchets ordinaires, tandis que d'autres les considèrent comme une matière compostable et préfèrent donc qu'ils soient jetés dans un autre bac. Vous pouvez confirmer ces renseignements auprès du programme de gestion des déchets de votre ville.

Que votre animal rampe, court, nage ou saute, un déménagement est synonyme de changement pour lui aussi. Tenez compte de ses émotions et de son comportement, ainsi que de son bien-être. Bon, peut-être moins pour le poisson rouge.

## Éléments à considérer lors de la recherche d'un nouveau vétérinaire

Vos animaux de compagnie vous sont chers et les déménagements les stressent aussi. Un élément important pour aider votre famille à s'installer dans son nouvel environnement consiste à trouver un vétérinaire attentif et compétent. Même si vous n'avez pas besoin de ses services dans l'immédiat, il est bon d'avoir une idée de l'endroit où votre animal sera soigné au cas où vous auriez besoin d'un rendez-vous.

## LISTE DE VÉRIFICATION POUR LES SOINS AUX ANIMAUX

- Procurez-vous la nourriture qu'ils aiment.
  - Choisissez une animalerie locale qui vend la nourriture préférée de pitou ou de minou.
- Trouvez un hôpital d'urgence pour animaux.
  - Vous n'aurez peut-être pas besoin de ses services tout de suite, mais il est bon de connaître son emplacement et ses heures d'ouverture en avance.
- Trouvez un vétérinaire.
  - Cherchez un vétérinaire que vous appréciez et en qui vous avez confiance. C'est souvent une bonne source d'informations sur les permis, le toilettage et les endroits locaux qui acceptent les animaux.
- Informez-vous sur les exigences en matière de permis pour les animaux de compagnie.
  - Ces exigences varient selon la province et le type d'animal, alors assurez-vous de confirmer les détails avec votre vétérinaire local.
- Vérifiez la vaccination des animaux de compagnie.
  - Ces exigences varient selon la province et le type d'animal, alors assurez-vous de confirmer les détails avec votre vétérinaire local.
- Trouvez un chenil ou un gardien d'animaux (le cas échéant).
  - Les références et les recommandations de votre vétérinaire local sont un bon point de départ.
- Repérez les endroits qui acceptent les animaux de compagnie.
  - Les sentiers pédestres ou les parcs acceptant les animaux sont un excellent moyen de rencontrer d'autres propriétaires d'animaux et d'en apprendre davantage sur la région. Demandez à vos voisins ou à votre vétérinaire local de vous fournir de plus amples renseignements.

## LISTE DE VÉRIFICATION LORS DE LA RECHERCHE D'UN NOUVEAU VÉTÉRINAIRE

- Emplacement
    - Est-il proche de votre domicile ou de votre lieu de travail?
    - L'emplacement est-il pratique pour vous?
  - Heures de travail
    - Les heures d'ouverture vous conviennent-elles?
    - Y a-t-il un horaire pour les urgences?
  - Coûts
    - Le coût d'un rendez-vous convient-il à votre budget?
  - Atmosphère et propreté
    - La clinique est-elle propre et accueillante?
    - Seriez-vous à l'aise de laisser votre animal dans cet environnement?
    - La réception semble-t-elle organisée et accueillante?
  - Nombre de vétérinaires dans la clinique
    - Y a-t-il un seul propriétaire et vétérinaire?
    - Y a-t-il plusieurs vétérinaires dans la clinique?
    - Si votre vétérinaire est occupé, votre animal peut-il en voir un autre?
  - Commentaires en ligne
    - Les avis sont-ils favorables?
    - Les avis vous rendent-ils à l'aise?
  - Références
    - Connaissez-vous quelqu'un qui va également à cette clinique? Si c'est le cas, demandez-lui de vous parler de son expérience.
- Il est difficile de confier son animal à quelqu'un d'autre. Prenez le temps de choisir un vétérinaire professionnel en qui vous pouvez avoir confiance.

## VÉHICULES

Votre véhicule (qu'il s'agisse d'un VP, d'une moto, d'une remorque, d'un véhicule récréatif motorisé ou de tous ces éléments) est probablement le plus gros objet que vous devez transporter du point A au point B pendant votre déménagement.

Sans oublier qu'une fois arrivé à destination, vous devrez remplir tous les documents qui vous permettront de continuer à l'utiliser dans votre nouvelle localité.

Consultez la [DRFAC](#) pour en savoir plus sur vos indemnités relatives aux véhicules et lisez ce qui suit pour obtenir des renseignements utiles sur l'expédition de votre véhicule, le permis de conduire et plus encore.





## Expédition de votre véhicule

Il n'existe pas d'options d'entreposage des véhicules pour les réinstallations au Canada. Vous pouvez conduire ou expédier votre véhicule jusqu'à votre nouvelle localité.

- Lorsque c'est possible, la solution la plus simple consiste à vous rendre en voiture à votre nouvelle localité.
- Si vous devez expédier votre VP ou un autre véhicule, vous devez poser toutes vos questions au bureau des mouvements de la base.
- Les véhicules loués ne peuvent être déplacés qu'avec une lettre d'autorisation de la compagnie de location.

Essayez de coordonner vos dates avec le transporteur pour que votre véhicule arrive le même jour que vous. Cela vous permettra d'économiser sur la location de véhicule et de commencer immédiatement la procédure d'immatriculation dans votre nouvelle province. Le coût de la location est généralement couvert jusqu'au jour où votre véhicule arrive à votre destination.

## Attentes à avoir lors de l'expédition de votre véhicule

- Le transporteur vous contactera si votre véhicule est considéré comme inutilisable en cours de route. (Avez-vous laissé suffisamment de carburant? Consultez la liste de vérification ci-dessus!) Vous risquez de devoir payer des frais de remorquage, par exemple, pour faire réparer le véhicule chez un mécanicien qualifié, car seuls les véhicules en état de marche peuvent être transportés.
- Si le véhicule est endommagé par le transporteur, celui-ci vous en informera avant de le faire réparer à ses frais. Le gouvernement paie votre couverture et s'assure que les réclamations sont conformes au contrat.
- Votre véhicule vous sera livré, à moins que l'entreprise du transporteur ne soit proche de votre nouveau domicile.
- Votre véhicule sera expédié sur une grande remorque à plateau et le transporteur aura besoin d'un espace suffisant pour le décharger en toute sécurité. En général, le conducteur vous appellera lorsqu'il arrivera dans votre région et cherchera avec vous le meilleur endroit pour le déchargement.
- Dans certains cas, votre véhicule pourrait être expédié dans un conteneur maritime ou, dans de rares cas, dans un camion de déménagement. Les véhicules surdimensionnés peuvent nécessiter des dispositions particulières.
- À l'arrivée de votre véhicule, inspectez-le attentivement pour détecter tout dommage qu'il aurait pu subir pendant le transport. Si vous ne pouvez pas bien voir le véhicule le jour de la livraison (p. ex. s'il fait nuit, si le véhicule est sale ou si les dommages sont sur le châssis), vous pouvez appeler le transporteur ou lui envoyer un courriel pour discuter des dommages constatés après la livraison.

## LISTE DE VÉRIFICATION POUR L'EXPÉDITION DE VÉHICULES

---

- Effectuez les réparations et l'entretien nécessaires. Seuls les véhicules immatriculés peuvent être expédiés.
- Si votre véhicule est un modèle ancien qui ne figure pas dans le Canadian Red Book, faites faire l'évaluation requise pour établir sa valeur aux fins de la couverture (certaines évaluations sont remboursables en vertu de la [DRFAC](#)).
- Nettoyez l'intérieur et l'extérieur du véhicule avant le ramassage (afin que tout dommage soit visible lors de l'inspection du véhicule par le transporteur).
- Retirez tous les effets personnels du véhicule, y compris les sièges d'auto, les porte-bagages de toit, les barres de feux, les porte-vélos et les pneus d'hiver ou d'été. Le transporteur peut également demander que d'autres préparatifs soient effectués, comme le retrait des enjoliveurs.
- Assurez-vous que votre véhicule fonctionne bien, que le réservoir de carburant est rempli environ au quart et qu'il y a suffisamment d'antigel pour le protéger du froid (votre couverture ne s'applique pas si cela n'est pas fait et que des dommages dus au froid surviennent).
- Remettez votre certificat d'immatriculation valide au transporteur pour qu'il le place dans votre véhicule pendant le transport. Point important : si l'immatriculation n'est pas disponible ou n'est pas trouvée dans le véhicule, celui-ci ne sera pas expédié et pourrait nécessiter une manipulation et un stockage particuliers. Ces dépenses seront à vos frais et votre véhicule pourrait même être saisi pour payer les frais.
- Remettez un jeu de clés au transporteur.

## Considérations supplémentaires pour les familles à l'étranger

- Pour les déménagements à l'extérieur du Canada, des indemnités différentes s'appliquent pour l'entreposage ou l'expédition de votre véhicule.
- Si vous déménagez dans un pays soumis à des restrictions, il se peut que vous ne puissiez pas apporter votre véhicule avec vous.
- Les véhicules loués ne peuvent être déménagés qu'avec une lettre d'autorisation de la compagnie de location, ce qui est rarement autorisé à destination ou en provenance des États-Unis ou de destinations outre-mer.
- Si vous déménagez votre véhicule du Canada ou des États-Unis vers l'étranger, assurez-vous que l'intérieur est très propre afin qu'il réponde aux exigences des inspections agricoles dans le pays de destination.
- Si vous entreposez votre véhicule, vous devrez vous en occuper vous-même. Vous pouvez obtenir les détails sur vos droits auprès de BGRS.
- Si votre véhicule est déplacé dans une unité d'entreposage ou sorti de celle-ci (avant ou après une affectation à l'étranger), quelqu'un doit effectuer l'inspection pour le rapport sur l'état du véhicule avec le transporteur et noter tout dommage. En général, une installation d'entreposage le fera pour vous avec plaisir, ou vous pouvez demander à un ami de le faire si vous ne pouvez pas être présent. Assurez-vous d'obtenir une copie du rapport afin de pouvoir discuter de tous nouveaux dommages avec le transporteur.

## Immatriculation des véhicules

Comme ce sont les provinces qui réglementent l'immatriculation des véhicules, les procédures sont différentes dans chacune. Avant d'aller faire immatriculer votre véhicule, consultez les directives provinciales applicables pour vous assurer d'avoir tous les renseignements nécessaires. Quoi de plus frustrant que de faire la file au bureau d'immatriculation et ne pas avoir les bons documents une fois au comptoir?

Vous trouverez ci-dessous des liens vers des renseignements sur l'immatriculation des véhicules.

- [Alberta](#)
- [Colombie-Britannique](#)
- [Manitoba](#)
- [Nouveau-Brunswick](#)
- [Terre-Neuve-et-Labrador](#)
- [Territoires du Nord-Ouest](#)
- [Nouvelle-Écosse](#)
- [Nunavut](#)
- [Ontario](#)
- [Île-du-Prince-Édouard](#)
- [Québec](#)
- [Saskatchewan](#)
- [Yukon](#)



# LISTE DE VÉRIFICATION POUR L'IMMATRICULATION DES VÉHICULES

**❑ Faites vérifier la sécurité de votre véhicule.** Dans la plupart des provinces, des installations privées (garages) sont autorisées à effectuer des inspections de véhicules. Vous devrez trouver un garage, prendre rendez-vous et expliquer que vous avez besoin d'une vérification pour pouvoir immatriculer votre véhicule.

**❑ Obtenez votre assurance automobile.** Avant de pouvoir immatriculer un véhicule, vous devez avoir une preuve d'assurance dans votre nouvelle province. De nombreuses compagnies d'assurance privées peuvent le faire pour vous par téléphone et vous envoyer la preuve par courriel. Vérifiez que vous avez la couverture minimale requise en matière de responsabilité civile. La preuve d'assurance devra rester dans votre véhicule même après son immatriculation.

**❑ Faites immatriculer votre véhicule et prenez possession de la plaque d'immatriculation.** Dans la plupart des provinces, on exige que vous le fassiez en personne. Vous trouverez ci-dessous la liste des documents dont vous pourriez avoir besoin pour cette procédure. Toutefois, vérifiez les exigences de votre province AVANT de vous rendre au bureau.

- ❑ *Permis de conduire, passeport, preuve d'identité*
- ❑ *Preuve de propriété ou d'immatriculation antérieure*
- ❑ *Preuve d'achat (généralement pour les véhicules neufs)*
- ❑ *Preuve d'assurance dans la nouvelle province*
- ❑ *Certificat de sécurité*

Si vous avez déjà immatriculé un véhicule dans la province et que vous souhaitez utiliser vos anciennes plaques, il se peut que vous deviez fournir des renseignements supplémentaires.

## Le saviez-vous?

### Immatriculation des véhicules loués

**Si vous conduisez un véhicule loué, vous devrez obtenir l'autorisation de la compagnie de location pour l'immatriculer dans la nouvelle province. Certaines provinces ont des exigences supplémentaires.**

**Comme la période d'attente au bureau d'immatriculation peut être longue, assurez-vous de vérifier les exigences avant de vous y présenter.**

## Obtention d'un nouveau permis de conduire

Les permis de conduire relèvent du secteur de compétence provincial, donc si vous déménagez dans une autre province, vous devrez obtenir un nouveau permis, ainsi que de nouvelles plaques et une nouvelle immatriculation pour vos véhicules. En cas d'affectation dans la même province, vous devrez quand même mettre à jour votre adresse ce qui, bien souvent, nécessite également un nouveau permis.

La plupart des provinces exigent que vous obteniez un nouveau permis de conduire dans les 90 jours suivant votre arrivée, et comme il y a une photo sur le permis, vous devrez le faire en personne. Certaines provinces gèrent l'immatriculation des véhicules et les permis de conduire au même endroit, tandis que d'autres séparent ou privatisent certains de ces services. Pour une efficacité maximale, renseignez-vous sur les exigences de votre province avant d'aller chercher votre permis. Vous pourrez peut-être rayer quelques articles de votre liste en une seule visite!

Au Canada, la plupart des provinces échangeront votre ancien permis contre un nouveau (moyennant des frais, bien sûr) sans examen supplémentaire. Cependant, il peut vous être demandé de fournir une preuve de résidence ou une autre forme d'identification avec votre nouvelle adresse. Dans certains cas, il peut vous être demandé un dossier de conduite officiel ou une lettre d'expérience pour prouver la durée de votre expérience de conduite. Veillez à recueillir ces renseignements avant de partir pour votre nouvelle localité. On vous demandera de remettre votre ancien permis de conduire en échange d'un nouveau.

Si un nouveau conducteur dans votre famille participe à un programme de permis progressif (permis d'apprenti conducteur), des restrictions peuvent s'appliquer quant au type de permis qui sera délivré. En outre, il peut lui être demandé de passer des examens supplémentaires théoriques ou pratiques.

Vérifiez toujours les exigences spécifiques à votre province ou à votre territoire avant de vous rendre au bureau d'immatriculation.

## Permis de conduire pour les États-Unis

Les permis de conduire canadiens sont acceptés aux États-Unis. Par prudence, vérifiez que votre permis canadien restera valide pendant toute la durée de votre affectation. S'il risque d'expirer pendant votre séjour à l'étranger, faites-le renouveler ou prolonger avant votre départ.

## Permis de conduire pour l'étranger

Les règles relatives au permis de conduire sont différentes dans chaque pays. Pour être sûr d'avoir les documents requis à votre arrivée, contactez votre nouvelle unité pour obtenir des précisions. Dans certains endroits, vous pourrez conduire avec votre permis canadien, tandis qu'ailleurs, vous devrez obtenir un permis local.

Par exemple, si vous êtes affecté au SHAPE à Mons, en Belgique, les militaires et les conjoints sont tenus de suivre un cours d'une journée sur la conduite. À la fin du cours, ils doivent passer un examen écrit pour obtenir un permis de conduire du SHAPE.

## **Vous n'êtes pas seul.**

« Nous avons été affectés au SHAPE à Mons, en Belgique, et une partie des formalités d'arrivée exigeait que les militaires et les conjoints suivent un cours de conduite et passent un examen pour obtenir un permis du SHAPE.

Mon mari et moi avons suivi le cours le même jour, à la même heure. L'enseignant nous observait attentivement et trouvait amusant de voir à quel point nous étions compétitifs.

Après la remise de nos examens finaux, il nous a fait savoir que nous avons tous deux réussi, mais il a refusé de nous donner nos notes pour éviter de causer des problèmes à la maison. 😊 »

## **Permis de conduire international**

Les permis de conduire internationaux (PCI) ne sont pas des permis officiels, plutôt des « autorisations » de conduire. Ils peuvent toutefois être exigés dans certains pays pour louer un véhicule. Il faut savoir que ce document peut être utile non seulement pour votre localité de destination, mais aussi pour les vacances ou les voyages que vous pourriez faire.

Pour être valide, le PCI doit également être accompagné de votre permis provincial ou territorial. Assurez-vous donc que votre permis canadien restera valide pendant toute la durée de votre affectation à l'extérieur du Canada.

Vous pouvez obtenir ce type de permis dans n'importe quel bureau de l'[Association canadienne des automobilistes](#) (CAA) ou de l'American Automobile Association (AAA).

## **Le saviez-vous?**

**Maintien de votre permis de conduire canadien à jour**

**Si votre permis canadien expire pendant votre affectation à l'étranger, cela peut s'avérer problématique. À votre retour au pays, vous devrez peut-être repasser un examen théorique ou pratique pour récupérer votre permis.**

**Vérifiez la date d'expiration de votre permis provincial avant de quitter le pays. Envisagez de le renouveler tôt s'il doit expirer pendant que vous êtes en affectation.**

## PARTIE 5: RESSOURCES ET RÉFÉRENCES

**Vous entendez sans cesse un acronyme, mais vous oubliez toujours sa signification?**

**Vous souhaitez consulter un site Web mentionné dans ce guide, mais vous ne savez pas où le trouver?**

***Ne vous inquiétez pas!***

Cette section comprend :

- une liste d'acronymes et d'abréviations pour vous aider à comprendre tout ce que vous devez savoir sur votre déménagement;
- une liste de toutes les ressources en ligne mentionnées dans ce guide, regroupées par thèmes pour y accéder facilement.

## ACRONYMES ET ABRÉVIATIONS

**Nagez-vous en pleine confusion avec les ABC, les XYZ et les LMNOP?**

***Oui,***

c'est ça, la vie militaire. Il y a TELLEMENT d'abréviations.

La liste ci-dessous a été adaptée à ce guide et vous aidera à décrypter celles qui reviendront continuellement avant, pendant et après votre déménagement.

**ALFC** Agence de logement des Forces canadiennes

---

**AM et EP** Articles de ménage et effets personnels

---

**APH** Assurance prêt hypothécaire

---

**APTL** Au plus tard le

---

**ARI** Achat d'une réduction d'intérêt

---

**ASTQ** Aide spéciale au transport quotidien

---

**AT** Affectation temporaire

---

**Attrib** Attributions

---

**BFC** Base des Forces canadiennes

---

**BGRS** Brookfield Global Relocation Services

---

**BNA** Bagage non accompagné

---

**BNP** Biens non publics

---

**CANFORGEN** Message général des Forces canadiennes

---

**CCPM** Commandant du Commandement du personnel militaire

---

**CE** Changement d'effectif (date)

---

**CNM** Conseil national mixte

---

**CRDP** Certificat de responsabilité et de dégagement personnel

---

**CRFM** Centre de ressources pour les familles des militaires

---

**CS** Conditions de service

---

**CSS** Congé sans solde

---

**CV** Coût de la vie

---

**Cmdt B** Commandant de la base

---

**Cmdt** Commandant

---

**D Gest AR** Directeur – Gestion des activités de réinstallation

---

**DC** Domicile choisi

---

**DCM** Directeur – Carrières militaires

---

**DGCM** Directeur général – Carrières militaires

---

**DGRAS** Directeur général – Rémunération et avantages sociaux

---

**DNL** Déplacement vers la nouvelle localité

---

**DOAD** Directives et ordonnances administratives de la Défense

---

**DP** Domicile projeté

---

**DRAS** Directives sur la rémunération et les avantages sociaux

---

**DRASA** Directeur – Rémunération et avantages sociaux (Administration)

---

**DRFAC** Directive sur la réinstallation des Forces armées canadiennes

---

**DSE** Directive sur le service extérieur

---

**DSME** Directives sur le service militaire à l'étranger

---

**ECD** Entreposage en cours de déménagement

---

**ELFC(W)** État-major de liaison des Forces canadiennes (Washington)

---

**ELT** Entreposage à long terme

---

**EPF** Entreposage à ses propres frais

---

**FAC** Forces armées canadiennes

---

**FAF** Frais d'absence du foyer

---

**FLS** Formation en langue seconde

---

**FNP** Fonds non publics

---

**GAD** Groupe d'aide au départ

---

**GC** Gestionnaire de carrières

---

**GEE** Gestion de l'éducation des enfants

---

**HRG** Hogg Robinson Group

---

**IAGV** Inventaire des articles de grande valeur

---

**IAL** Indemnité d'aide au logement

---

**ID** Indemnité de difficulté

---

**IDTVC** Indemnité différentielle transitoire de vie chère

---

**IOTDR** Inverse de l'IOTDR

---

**IM** Indice de mission

---

**IOTDR** Indemnité pour l'occupation temporaire de deux résidences

---

**IPI** Indemnité pour pertes immobilières

---

**ISM** Indemnité de subsistance de mission

---

**IVCR** Indemnité de vie chère en région

---

**LDS** Lieu de service

---

**LF** Logement familial

---

**LF** Logement familial (maintenant appelé unité de logement résidentiel [ULR])

---

**LIF** Ligne d'information pour les familles

---

**LRFAD** Logement, repas et frais accessoires en cours de déplacement

---

**M et E** Meubles et effets

---

**MDN** Ministère de la Défense nationale

---

**MFAC** Membre des Forces armées canadiennes

---

**MR** Militaire du rang

---

**NM** Numéro matricule

---

**NORAD** Commandement de la défense aérospatiale de l'Amérique du Nord

---

**O** Admin B Officier d'administration de la base

---

**OAFC** Ordonnances administratives des Forces canadiennes

---

**OI** Ordre interne

---

**ORFC** Ordonnances et règlements royaux applicables aux Forces canadiennes

---

**OS** Officier de service

---

**OUTCAN** À l'extérieur du Canada

---

**PAA** Période active des affectations

---

**PAC & M&E** Personnes à charge, meubles et effets personnels

---

**PACAM & EP** Personnes à charge, articles de ménage et effets personnels

---

**PAMFC** Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes

---

**PFOFR** Programme de formation des officiers de la Force régulière

---

**PGF** Plan de garde familiale

---

**PGFU** Plan de garde familiale d'urgence

---

**PLO** Première langue officielle

---

**PM** Police militaire

---

**PPP** Plus proche parent

---

**PRI** Programme de réinstallation intégré (maintenant la DRFAC)

---

**PRIFC** Programme de réinstallation intégré des Forces canadiennes

---

**PSP** Programmes de soutien du personnel

---

**Q-patch** Voisinage des LF ou des ULR

---

**QG** Quartier général

---

**QGDN** Quartier général de la Défense nationale

---

**QV** Qualité de vie

---

**RCN** Région de la capitale nationale (Ottawa et Gatineau)

---

**RED** Réseau étendu de la Défense

---

**REHELV** Répertoire des établissements d'hébergement et des entreprises de location de véhicules

---

**RI** Restriction imposée

---

**RID** Réseau intranet de la défense

---

**RSSFP** Régime de soins de santé de la fonction publique

---

**RU** Retour à l'unité

---

**S&I** Solde et indemnités

---

**S/off** Sous-officier

---

**SBCDC** Services bancaires pour la communauté de la Défense canadienne

---

**SBMFC** Services de bien-être et moral des Forces canadiennes

---

**SCHL** Société canadienne d'hypothèques et de logement

---

**SDAM** Services de déménagement d'articles ménagers

---

**SFM** Services aux familles des militaires

---

**SPT** Se présenter au travail (date)

---

**SR** Salle des rapports

---

**ST** Service temporaire

---

**SVC** Secteur de vie chère

---

**TFS** Tiers fournisseur de services

---

**TPSGC** Travaux publics et Services gouvernementaux Canada

---

**ULR** Unité de logement résidentiel

---

**USFC(E) (O) (C)** Unité de soutien des Forces canadiennes (Europe) (Ottawa) (Colorado)

---

**USS** Unité de soutien de secteur

---

**VID** Voyage d'inspection à destination

---

**VP** Véhicule personnel

---

**VRD** Voyage de recherche d'un domicile

---



## RESSOURCES EN LIGNE

Vous trouverez ci-dessous une liste de toutes les ressources en ligne mentionnées dans ce guide, regroupées par thèmes.

### Général

- SBMFC : [www.sbmfc.ca](http://www.sbmfc.ca)
- DRFAC : [www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/organisation/politiques-normes/directives-reinstallation.html](http://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/organisation/politiques-normes/directives-reinstallation.html)
- LIF : <https://sbmfc.ca/services-de-soutien/ligne-d%E2%80%99information-pour-les-familles>
- CRFM : <https://sbmfc.ca/services-de-soutien/familles/centres-ressources-familles-militaires-virtuels>
- L'ABC des affectations militaires : [www.canada.ca/fr/ombudsman-defense-nationale-forces/information-educative/militaires-fac/carriere/affectation-militaires.html](http://www.canada.ca/fr/ombudsman-defense-nationale-forces/information-educative/militaires-fac/carriere/affectation-militaires.html)

### Déménagement

- REHELV : [rehelv-acrd.tpsgc-pwgsc.gc.ca/index-fra.aspx](http://rehelv-acrd.tpsgc-pwgsc.gc.ca/index-fra.aspx)
- Aperçu de BGRS : [bgrsguide.bgrs.ca/dist/assets/images/GBS%20BGRS%20VIP\\_13%20Sept%202019\\_FR\\_approved.pdf](http://bgrsguide.bgrs.ca/dist/assets/images/GBS%20BGRS%20VIP_13%20Sept%202019_FR_approved.pdf)
- Inscription à BGRS : [bgrsguide.bgrs.ca/account/login](http://bgrsguide.bgrs.ca/account/login)
- Postes Canada : [www.canadapost-postescanada.ca](http://www.canadapost-postescanada.ca)
- DRFAC : [www.canada.ca/content/dam/dnd-mdn/documents/reports/2020/drfac-2021-04-01.pdf](http://www.canada.ca/content/dam/dnd-mdn/documents/reports/2020/drfac-2021-04-01.pdf) (canada.ca)
- Taux par kilomètre : [www.njc-cnm.gc.ca/directive/d10/v238/s658/fr](http://www.njc-cnm.gc.ca/directive/d10/v238/s658/fr)
- Déménagements et affectations militaires – L'ABC des affectations militaires : [www.canada.ca/fr/ombudsman-defense-nationale-forces/information-educative/militaires-fac/carriere/affectation-militaires.html](http://www.canada.ca/fr/ombudsman-defense-nationale-forces/information-educative/militaires-fac/carriere/affectation-militaires.html)
- Brochure de renseignements préalables au déménagement : [cmp-cpm.mil.ca/en/benefits/relocation-management/pre-move-information-booklet.page](http://cmp-cpm.mil.ca/en/benefits/relocation-management/pre-move-information-booklet.page)

### Services financiers

- DRAS : [www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/organisation/politiques-normes/remunerations-avantages-sociaux.html](http://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/organisation/politiques-normes/remunerations-avantages-sociaux.html)
- Connaissez vos avantages sociaux : [www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-avantages/connaissez-vos-avantages-sociaux.page](http://www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-avantages/connaissez-vos-avantages-sociaux.page)
- Financière SISIP : <https://sbmfc.ca/assurance-finances>
- Un guide pour les militaires sur les avantages liés à la réinstallation et leurs répercussions fiscales : [www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/services/avantages-militaires/solde-pension-indemnites/prestations/reinstallation-deplacements-hebergement/guide-impots-avantages-reinstallation-fac.html](http://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/services/avantages-militaires/solde-pension-indemnites/prestations/reinstallation-deplacements-hebergement/guide-impots-avantages-reinstallation-fac.html)



## Santé et bien-être

- L'expérience militaire : un guide pour la famille : [https://sbmfc.ca/CFMWS/media/images/documents/3.0%20Support%20Services/3.1/3.1.4/3.1.4.7/A-Family-Guide\\_F.pdf](https://sbmfc.ca/CFMWS/media/images/documents/3.0%20Support%20Services/3.1/3.1.4/3.1.4.7/A-Family-Guide_F.pdf)
- Réseau de médecins à l'intention des familles des militaires : <https://sbmfc.ca/services-de-soutien/sante-et-bien-etre/soins-sante/reseau-medecins-intention-familles-militaires-calien>
- Soins de santé : <https://sbmfc.ca/services-de-soutien/sante-et-bien-etre/soins-sante>
- Couverture des soins de santé et demandes de règlement hors-Canada (HORSCAN) : [www.canada.ca/fr/ombudsman-defense-nationale-forces/information-educative/militaires-fac/carriere/horscan/horscan-soins-de-sante.html](http://www.canada.ca/fr/ombudsman-defense-nationale-forces/information-educative/militaires-fac/carriere/horscan/horscan-soins-de-sante.html)
- Information sur les soins de santé par province et territoire : <https://sbmfc.ca/services-de-soutien/sante-et-bien-etre/soins-sante/soins-sante-information-province-territoire>
- Iris le dragon : [www.iristhedragon.com/bookstore.html](http://www.iristhedragon.com/bookstore.html)
- Santé mentale des militaires. Vous n'êtes pas seul. : [www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/services/avantages-militaires/sante-mentale-militaires.html](http://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/services/avantages-militaires/sante-mentale-militaires.html)
- RSSFP : [www.connexionfac.ca/Nationale/Programmes-et-Services/Sante/Soins-de-sante.aspx](http://www.connexionfac.ca/Nationale/Programmes-et-Services/Sante/Soins-de-sante.aspx)

## Emploi

- Services d'emploi du conjoint de la DRFAC : [www.canada.ca/content/dam/dnd-mdn/documents/reports/2020/drfac-2021-04-01.pdf](http://www.canada.ca/content/dam/dnd-mdn/documents/reports/2020/drfac-2021-04-01.pdf)
- Assurance-emploi disponible pour les familles des militaires : [www.canada.ca/fr/ombudsman-defense-nationale-forces/information-educative/familles-militaires/assurance-emploi.html](http://www.canada.ca/fr/ombudsman-defense-nationale-forces/information-educative/familles-militaires/assurance-emploi.html)
- Emplois en télétravail : <https://sbmfc.ca/services-de-soutien/emploi/entrepreneurs>
- Services d'aide à l'emploi du CRFM : <https://sbmfc.ca/services-de-soutien/emploi>
- Page Facebook Emploi des conjoints SFM : [www.facebook.com/MFSSpousalEmployment](http://www.facebook.com/MFSSpousalEmployment)
- RECM : [msen.vfairs.com/fr](http://msen.vfairs.com/fr)
- Programme national de bourses d'études : [www.appuyonsnostroupes.ca/Obtenir-du-soutien/Bourses-d-etudes](http://www.appuyonsnostroupes.ca/Obtenir-du-soutien/Bourses-d-etudes)
- Formation en langue seconde : <https://sbmfc.ca/services-de-soutien/etudes/formation-linguistique>
- Analyse de tendances : explorer le marché (information sur le marché du travail au Canada) : [www.guichetemplois.gc.ca/analyse-tendances](http://www.guichetemplois.gc.ca/analyse-tendances)

## Enfants et services de garde

- Loisirs pour les enfants et les jeunes : <https://sbmfc.ca/conditionnement-physique-sports-et-loisirs/programmes-de-loisirs/loisirs-pour-les-enfants-et-les-jeunes>
- Familles et services de garde : <https://sbmfc.ca/services-de-soutien/familles/service-garde>
- Site Web [canadiannanny.ca](http://canadiannanny.ca)
- Site Web <https://www.care.com/fr-ca/>
- Sesame Street for Military Families : [sesamestreetformilitaryfamilies.org/topic/relocation/](http://sesamestreetformilitaryfamilies.org/topic/relocation/)
- Top 10 Ways to Prepare Military Kids for a PCS : [www.military.com/pcs/top-10-ways-prepared-military-kids-pcs.html](http://www.military.com/pcs/top-10-ways-prepared-military-kids-pcs.html)

## Éducation

- Éducation : <https://sbmfc.ca/services-de-soutien/etudes/etudes-des-enfants>
- École internationale de l'AFNORTH : [afnorth-is.com](http://afnorth-is.com)
- Canadian College Italy : [www.canadiancollegeitaly.com](http://www.canadiancollegeitaly.com)
- Programme national de bourses d'études : <https://www.appuyonsnostroupes.ca/Obtenir-du-soutien/Bourses-d-etudes>
- Formation en langue seconde : <https://sbmfc.ca/services-de-soutien/etudes/formation-linguistique>
- Section secondaire de l'École internationale du SHAPE : [www.dodea.edu/SHAPEHS/index.cfm](http://www.dodea.edu/SHAPEHS/index.cfm)
- École internationale du SHAPE : [www.shape-is.com](http://www.shape-is.com)
- Prêts d'études Appuyons nos troupes : [www.appuyonsnostroupes.ca/Get-Support/Education/Education-Assistance-Loan-Program](http://www.appuyonsnostroupes.ca/Get-Support/Education/Education-Assistance-Loan-Program)

## Animaux de compagnie

- Dépenses liées aux animaux de compagnie et expédition d'animaux de compagnie et de chiens d'assistance (DRFAC) : [www.canada.ca/content/dam/dnd-mdn/documents/reports/2020/drfac-2021-04-01.pdf](http://www.canada.ca/content/dam/dnd-mdn/documents/reports/2020/drfac-2021-04-01.pdf)

## Véhicules

- PCI : [www.caa.ca/fr/services/voyages/permis-de-conduire-international/](http://www.caa.ca/fr/services/voyages/permis-de-conduire-international/)
- Immatriculation des véhicules par province et territoire :
  - Alberta : [www.alberta.ca/register-vehicle.aspx](http://www.alberta.ca/register-vehicle.aspx)
  - Colombie-Britannique : [www.icbc.com/vehicle-registration/buy-vehicle/Pages/Registering-a-vehicle-in-B-C.aspx](http://www.icbc.com/vehicle-registration/buy-vehicle/Pages/Registering-a-vehicle-in-B-C.aspx)
  - Manitoba : <https://www.mpi.mb.ca/Pages/register-your-vehicle.aspx>
  - Nouveau-Brunswick : [www2.gnb.ca/content/gnb/fr/services/services\\_rendrer.200814.Immatriculation\\_de\\_v%C3%A9hicule\\_%C3%A0\\_moteur.html](http://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/services/services_rendrer.200814.Immatriculation_de_v%C3%A9hicule_%C3%A0_moteur.html)
  - Terre-Neuve-et-Labrador : [www.gov.nl.ca/motorregistration/new-residents-and-visitors/](http://www.gov.nl.ca/motorregistration/new-residents-and-visitors/)
  - Territoires du Nord-Ouest : [www.idmv.dot.gov.nt.ca/fr/](http://www.idmv.dot.gov.nt.ca/fr/)
  - Nouvelle-Écosse : [novascotia.ca/driving-and-road-safety/fr/](http://novascotia.ca/driving-and-road-safety/fr/)
  - Nunavut : [gov.nu.ca/motor\\_vehicles](http://gov.nu.ca/motor_vehicles)
  - Ontario : [www.ontario.ca/fr/page/immatriculer-un-vehicule-certificat-plaque-et-vignette-dimmatriculation](http://www.ontario.ca/fr/page/immatriculer-un-vehicule-certificat-plaque-et-vignette-dimmatriculation)
  - Île-du-Prince-Édouard : [www.princeedwardisland.ca/fr/service/renouveler-immatriculation-vehicule](http://www.princeedwardisland.ca/fr/service/renouveler-immatriculation-vehicule)
  - Québec : [saaq.gouv.qc.ca/immatriculation/vehicule-provenant-exterieur-quebec?ADMCMND\\_prev=](http://saaq.gouv.qc.ca/immatriculation/vehicule-provenant-exterieur-quebec?ADMCMND_prev=)
  - Saskatchewan : [www.sgi.sk.ca](http://www.sgi.sk.ca)
  - Yukon : [yukon.ca/fr/transports/immatriculation-dun-vehicule/immatriculation-dun-vehicule](http://yukon.ca/fr/transports/immatriculation-dun-vehicule/immatriculation-dun-vehicule)







