

LISTE DE TÂCHES POUR LA TRANSITION

MINISTÈRE	Membres avec des préoccupations de santé supplémentaires	Aptitudes à la vie quotidienne ÊTRE CAPABLE DE S'ADAPTER À LA VIE CIVILE, DE LA GÉRER ET DE COMPOSER AVEC ELLE		
		À FAIRE	TERMINÉ	BESOIN D'AIDE
		TÂCHES 12 mois et plus avant la libération Date : _____		
FAC		Participez à un séminaire sur la planification à long terme		
FAC		Prenez rendez-vous avec le Centre de transition des FAC		
		TÂCHES 7 à 12 mois avant la libération Date : _____		
		Planifiez votre libération		
ACC		○ Créer votre profil Mon Dossier ACC		
FAC		○ Soumettez une demande de libération volontaire ou transfert de catégorie de service		
FAC		Décidez quoi faire au sujet du congé de retraite		
FAC		Participez à votre première entrevue de transition des FAC		
		Tenez à jour un dossier contenant tous les documents et certificats important pour faciliter leur consultation		
FAC		Participez à votre entrevue initiale de gestion de la libération		
F/V		Visionnez les vidéos SPSC en ligne et/ou assistez aux séminaires locaux de SPSC		
		TÂCHES 1 à 6 mois avant la libération Date : _____		
FAC		Prenez rendez-vous avec le responsable de la salle des rapports de votre unité pour terminer les formalités de départ		
FAC		Suivez la formation améliorée sur la transition offerte par le Réseau d'apprentissage de la Défense (RAD)		
FAC		Demandez votre trousse de pension au plus tard 30 jours avant votre libération. Remplissez et retournez votre trousse dès que possible.		
VAC		Participez à votre entrevue de transition d'ACC		
CAF		Répondez au sondage de départ		
FAC		Participez à votre entrevue sur les progrès réalisés dans la gestion de la libération		
		TÂCHES 1 mois avant la libération Date : _____		
FAC		Participez à votre dernière entrevue de libération des FAC		
FAC		Planifiez et participez à votre cérémonie de Départ dans la dignité		
		Obtenez une garde-robe de tenues civiles pour le travail		
		Rencontrer un notaire ou un avocat pour rédiger une procuration		
		Rencontrer un notaire ou un avocat pour rédiger un testament		
		Élaborez un plan de mode de vie sain (Programme de soutien du personnel)		
		Cernez les circonstance atténuante de votre familiale		
FAC		Prévoyez assez de temps pour passer le relais à votre remplaçant		
		TÂCHES après la libération Date : _____		
		Demandez une copie de votre dossier personnel		

Disponible lors de Membres avec des préoccupations de santé supplémentaires seulement

Tâches clés d'ACC

Obligatoire par FAC

LISTE DE TÂCHES POUR LA TRANSITION

MINISTÈRE	Membres avec des préoccupations de santé supplémentaires	SANTÉ			À FAIRE	TERMINÉ	BESOIN D'AIDE
		BIEN FONCTIONNER PHYSIQUEMENT, MENTALEMENT, SOCIALEMENT ET SPIRITUELLEMENT					
		TÂCHES 12 mois et plus avant la libération Date : _____					
		TÂCHES 7 à 12 mois avant la libération Date : _____					
FAC		Rencontrez l'infirmier ou l'infirmière gestionnaire de cas des FAC afin d'assurer la coordination continue et le transfert de votre plan d'intervention et de vos prestations					
F/A		Signez les documents de consentements requis à votre libération					
ACC		Demandez les prestations d'invalidité d'ACC, le cas échéant					
		TÂCHES 1 à 6 mois avant la libération Date : _____					
F/A		Communiquez avec le Programme des familles des vétérans – Centres de ressources pour les familles des militaires (CRFM)					
		Communiquez avec le Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM)					
CAF		Discutez de votre plan de continuité des soins avec votre infirmier ou infirmière gestionnaire de cas					
VAC		Dressez une liste de vos médicaments et/ou soins de santé et vérifiez la couverture après votre libération auprès d'ACC (Croix Bleue Medavie) et/ou de votre plan de soins de santé choisi (par exemple, Sun Life)					
VAC		Renseignez-vous au sujet de l'harmonisation des avantages médicaux et comment cela peut s'appliquer à vous					
FAC		Planifiez et effectuez un examen médical en vue de votre libération					
		Trouvez des professionnels de la santé civils					
F/A		Envisagez prendre contact avec le programme Soutien social; Blessures de Stress Opérationnel (SSBSO)					
VAC		Présentez une demande au Programme de services de réadaptation et une demande de Prestation de remplacement du revenu (PRR)					
		Adhérez à des régimes de soins de santé et de services dentaires pour vous et votre famille					
		<ul style="list-style-type: none"> ○ Vérifiez votre admissibilité à adhérer au Régime de services dentaires pour les pensionnés (RSDP) afin d'obtenir des régimes de services dentaires pour vous et votre famille 					
		<ul style="list-style-type: none"> ○ Vérifiez votre admissibilité à adhérer au Régime de soins de santé de la fonction publique (RSSFP) 					
		<ul style="list-style-type: none"> ○ Vérifier votre admissibilité au Programme de soins de santé d'ACC, qui offre aux particuliers et aux familles un accès à une assurance-maladie collective par l'intermédiaire du Régime de soins de santé de la fonction publique (RSSFP) 					
		<ul style="list-style-type: none"> ○ Étudiez la possibilité d'obtenir une assurance-maladie et dentaire privée, si nécessaire 					
		TÂCHES 1 mois avant la libération Date : _____					
		Présentez une demande de carte d'assurance-maladie du régime provincial approprié					
		Trouvez des cours ou des programmes qui favorisent le bien-être ou un mode de vie sain					
		TÂCHES après la libération Date : _____					
		Poursuivez le suivi avec des spécialistes ou un fournisseur de soins de santé primaires					

MINISTÈRE	Membres avec des préoccupations de santé supplémentaires	LOGEMENT ET ENVIRONNEMENT PHYSIQUE			À FAIRE	TERMINÉ	BESOIN D'AIDE
		HABITER DANS UN LOGEMENT SÛR, ADÉQUAT ET ABORDABLE					
		TÂCHES 12 mois et plus avant la libération Date : _____					
		TÂCHES 7 à 12 mois avant la libération Date : _____					
		Choisissez l'endroit où vous vivrez après votre libération					
		Recherchez d'autres organisations communautaires telles que des écoles, des garderies, des établissements préscolaires, des activités sportives ou artistiques, etc.					
		TÂCHES 1 à 6 mois avant la libération Date : _____					
FAC		Organisez votre déménagement final, le cas échéant					
FAC		<ul style="list-style-type: none"> ○ Prévoyez votre domicile projeté (DP) : Votre dernier déménagement FAC, le cas échéant ○ Trouvez et réservez un logement locatif si vous décidez de n'acheter aucun bien immobilier 					
		TÂCHES 1 mois avant la libération Date : _____					
F/A		Assurez-vous que vos coordonnées sont à jour					
FAC		Demandez une prolongation d'occupation, si nécessaire					
		TÂCHES après la libération Date : _____					

Disponible lors de Membres avec des préoccupations de santé supplémentaires seulement

Obligatoire par FAC

Tâches clés d'ACC

LISTE DE TÂCHES POUR LA TRANSITION

MINISTÈRE	Membres avec des préoccupations de santé supplémentaires	FINANCES		À FAIRE	TERMINÉ	BESOIN D'AIDE
		AVOIR UNE SÉCURITÉ FINANCIÈRE				
		TÂCHES 12 mois et plus avant la libération Date : _____				
		TÂCHES 7 à 12 mois avant la libération Date : _____				
FAC		Contactez Manuvie/le RARM pour vous assurer que tous les documents requis sont en place pour votre soutien fourni par le régime d'AIP des FAC et le PRP des FAC				
FAC		Vérifiez quels seront le montant de votre pension et vos avantages à la libération				
		Étudiez, considérez et élaborez un plan financier pour la période suivant la libération				
		<ul style="list-style-type: none"> ○ Rencontrez un planificateur financier ○ Demandez le crédit d'impôt pour personnes handicapées (CIPH – T2201), le cas échéant 				
ACC		Remplissez votre profil personnel et bancaire dans Mon dossier ACC				
		TÂCHES 1 à 6 mois avant la libération Date : _____				
FAC		Faites une demande d'annuité/pension des FAC				
FAC		Déterminez toutes les dettes en suspens envers les FAC (CANEX, mess, etc.) et prévoyez un calendrier de remboursement				
		TÂCHES 1 mois avant la libération Date : _____				
		Confirmez vos besoins en assurance-vie après votre libération, le cas échéant				
		Faites une demande de carte UneFC pour obtenir des rabais				
		Remplissez le formulaire du RPC et/ou RRQ, s'il y a lieu				
		TÂCHES après la libération Date : _____				

MINISTÈRE	Membres avec des préoccupations de santé supplémentaires	OBJECTIFS DE VIE		À FAIRE	TERMINÉ	BESOIN D'AIDE
		EMPLOI OU AUTRE ACTIVITÉ GRATIFIANTE FAIRE DES ACTIVITÉS BÉNÉFIQUES ET GRATIFIANTES				
		TÂCHES 12 mois et plus avant la libération Date : _____				
		TÂCHES 7 à 12 mois avant la libération Date : _____				
FAC		Recherchez des options de formation/d'études et prévoyez des entretiens avec les institutions si vous décidez de poursuivre vos études				
		<ul style="list-style-type: none"> ○ Évaluation et reconnaissance des acquis (ERA) ○ Mon Traducteur d'éducation et de compétence (MonTEC) 				
		Identifier des options quant à une seconde carrière				
ACC		<ul style="list-style-type: none"> ○ Participez aux ateliers de réorientation professionnelle des FAC ○ Découvrez les services de réorientation de carrière offert par ACC ○ Prenez rendez-vous avec le bureau de l'OSP de votre base/escadre pour discuter de vos options de carrière après la libération ○ Rédigez ou mettez à jour votre curriculum vitae ○ Communiquez avec un groupe professionnel si vous exercez un métier spécialisé ○ Outil d'Équivalence d'identification de la structure des groupes militaires vers la Classification nationale des professions (OESC) 				
FAC		<ul style="list-style-type: none"> ○ Faites une demande pour bénéficier du Programme de réadaptation professionnelle à l'intention des militaires en activités de service (PRPMAS) des FAC 				
ACC		Découvrez le programme d'allocation pour études et formation d'ACC				
		TÂCHES 1 à 6 mois avant la libération Date : _____				
ACC		Emploi dans la fonction publique fédérale				
		<ul style="list-style-type: none"> ○ Apprenez-en davantage sur la préférence d'emploi et la mobilité dans la fonction publique 				
		Obtenez les noms et les coordonnées de références pour de futurs emplois				
		TÂCHES 1 mois avant la libération Date : _____				
ACC		Adressez à ACC une demande d'allocation pour études et formation				
ACC		Faites appel aux Services de réorientation professionnelle d'ACC				
		Envisagez d'activer le droit de priorité d'embauche dans la fonction publique (le cas échéant)				
		Après la libération TÂCHES Date: _____				
		Identifier des activités de loisirs				

Disponible lors de Membres avec des préoccupations de santé supplémentaires seulement

Obligatoire par FAC

Tâches clés d'ACC

LISTE DE TÂCHES POUR LA TRANSITION

MINISTÈRE	Membres avec des préoccupations de santé supplémentaires	INTÉGRATION SOCIALE			À FAIRE	TERMINÉ	BESOIN D'AIDE
		ÊTRE DANS DES RELATIONS MUTUELLEMENT POSITIVES ET S'INVESTIR DANS LA COMMUNAUTE					
		TÂCHES 12 mois et plus avant la libération Date : _____					
		TÂCHES 7 à 12 mois avant la libération Date : _____					
		TÂCHES 1 à 6 mois avant la libération Date : _____					
		Envisagez d'échanger vos coordonnées personnelles avec vos pairs/homologues militaires avec lesquels vous souhaitez rester en contact.					
		<ul style="list-style-type: none"> ○ Pensez à adhérer à des associations militaires, à des mess, à la Légion royale canadienne, etc. 					
		Établissez-vous un réseau de contacts sociaux en dehors de vos cercles militaires					
		<ul style="list-style-type: none"> ○ Envisagez rejoindre des groupes ayant des croyances, une langue, une culture, des intérêts sportifs, des événements de coaching, etc. similaire à vos intérêts 					
		<ul style="list-style-type: none"> ○ Envisagez de vous impliquer dans des opportunités de développement spirituel 					
		<ul style="list-style-type: none"> ○ Pensez à faire du bénévolat 					
		Créez votre liste de contacts sur les médias sociaux (par exemple : Facebook, Instagram, Snapchat, etc.)					
		<ul style="list-style-type: none"> ○ Restez en contact avec votre famille et vos amis 					
		TÂCHES 1 mois avant la libération Date : _____					
		Réfléchissez à la possibilité de devenir mentor (après votre départ) pour les militaires en transition					
		Déterminez dans quelle mesure vous souhaitez vous désengager/déconnecter des FAC					
		TÂCHES après la libération Date : _____					

Disponible lors de Membres avec des préoccupations de santé supplémentaires seulement

Obligatoire par FAC

Tâches clés d'ACC

LISTE DE TÂCHES POUR LA TRANSITION

Membres avec des préoccupations de santé supplémentaires	TÂCHES 12 mois et plus avant la libération Date : _____		À FAIRE	TERMINÉ	BESOIN D'AIDE
TÂCHES 7 à 12 mois avant la libération Date : _____					
TÂCHES 1 à 6 mois avant la libération Date: _____					
TÂCHES 1 mois avant la libération Date : _____					
TÂCHES après la libération Date : _____					