



LISTE DE TÂCHES pour la transition des militaires

DESCRIPTIONS

Liste de tâches pour la transition des militaires

Bienvenue à la liste des tâches pour la transition des militaires. Cet outil en libre-service vous aidera à suivre les progrès accomplis pendant votre transition. La liste énumère les éléments qui sont liés aux FAC et à ACC, ainsi que les éléments personnels importants qu'un militaire peut vouloir/doit accomplir en fonction de sa situation. La liste des éléments est divisée en sept domaines de bien-être (Objectifs de vie, Finances, Santé, Aptitudes à la vie quotidienne, Intégration sociale, Logement et environnement physique, Milieu culturel et social) et est assortie d'un calendrier pour aider le militaire à mettre ses tâches par ordre de priorité. La liste des tâches doit être une liste évolutive qui peut être mise à jour pour consigner les tâches terminées et/ou en ajouter de nouvelles. Chaque tâche s'accompagne d'une courte description et d'hyperliens menant à des pages Web existantes du Ministère, quand c'est possible.

APTITUDES À LA VIE QUOTIDIENNE

ÊTRE CAPABLE DE S'ADAPTER À LA VIE CIVILE, DE LA GÉRER ET DE COMPOSER AVEC ELLE

TÂCHES 12 mois et plus avant la libération

Participez à un séminaire sur la planification à long terme

Description

Ces séminaires vous aideront dans vos projets de carrière, d'éducation ou de retraite à long terme.

Sujets

- Gérer votre argent
- Acheter une maison
- Faire un testament et planifier votre succession
- Se préparer à la retraite
- Améliorer votre éducation

À qui cela s'adresse-t-il?

- Recommandé pour les membres des FAC comptant moins de cinq années de service.

Prochaine étape

1. Pour plus d'information, communiquez avec le bureau de l'OSP de votre formation, base ou escadre locale.

Prenez rendez-vous avec le Centre de transition des FAC

Description

Les centres de transition offrent un soutien personnalisé, professionnel et normalisé aux militaires et à leur famille. Leur objectif est de vous aider à reprendre le service ou à réussir la transition vers la vie après le service. Les militaires n'ont pas à être mutés à un CT FAC pour recevoir les services.

Domaines dans lesquels l'équipe peut vous aider :

- Programme de retour au service (RAS)
- Aide à la transition sur le plan professionnel
- Modifications au domicile et au véhicule
- Services d'information, de soutien et de représentation pour ce qui concerne l'administration des pertes militaires, les prestations et les programmes
- Soutien administratif et information aux familles de membres des FAC morts en service, y compris le désengagement de l'accompagnateur désigné
- Explorer les possibilités de maintien en fonction
- Conseils sur l'autoréflexion pour voir dans quelle mesure vous êtes prêt à faire la transition
- Orientations sur l'élaboration d'objectifs et la construction d'un plan de transition
- Aide à la création d'un compte Mon dossier ACC et à la prise de contact avec ACC
- Renvoi à des spécialistes de l'administration de la transition (administrateurs de la libération)
- Formation sur la transition améliorée

À qui cela s'adresse-t-il?

- Pour tous les militaires en transition

Prochaine étape

1. Contactez la section des services d'un [Centre de transition](#) près de chez vous.

Lien Web :

[Le guide sur les prestations, les programmes et les services à l'intention des membres actifs et retraités des Forces armées canadiennes et de leur famille](#)

[Mon guide de transition](#)

TÂCHES 7 à 12 mois avant la libération

Planifiez votre libération

Description

Pour gagner du temps, éviter les retards et bien réussir votre transition, vous devriez planifier votre libération et connaître les avantages auxquels vous avez droit au moins six mois avant votre libération. Cela permettra de s'assurer que tous les services et prestations applicables sont en place avant la date de votre libération, dans la mesure du possible. En tant que membre des FAC, votre pension des FAC est l'un des nombreux avantages auxquels vous avez droit au terme de vos années de service.

Prochaine étape

1. Pour plus d'information, contactez votre Centre de transition ou votre section des libérations.

Créez votre profil Mon dossier ACC

Description

Il s'agit d'un compte en ligne sécurisé que vous pouvez utiliser pour vous connecter à Anciens Combattants Canada à tout moment et en tout lieu.

Les vétérans et les membres actifs des FAC ainsi que les membres actifs et à la retraite de la GRC ont accès à Mon dossier ACC. Les membres de la famille qui reçoivent des prestations d'ACC peuvent également s'inscrire à Mon dossier ACC et créer leur propre compte.

Ce que vous pouvez faire

- Présenter des demandes de prestations et de services
- Suivre l'état de vos demandes
- Recevoir du courrier en ligne
- Envoyer un message
- Télécharger des documents

À qui cela s'adresse-t-il?

- Vétérans
- Membres des FAC et de la GRC
- Membres de la famille recevant des prestations d'ACC

Prochaine étape

1. Si vous n'y êtes pas inscrit, vous pouvez vous y inscrire maintenant à [Mon dossier ACC](#)

○ Soumettez une demande de libération volontaire ou de transfert de catégorie de service

Une demande de libération ou de transfert de catégorie de service est lancée par le militaire pour une libération volontaire ou pour confirmer son intention à la fin d'une période de service en cours ou à l'approche de l'âge de la retraite obligatoire (ARO). Tous les autres éléments de libération sont obligatoires ou dirigés et sont amorcés par le Quartier général de la Défense nationale (QGDN).

En ce qui concerne la libération volontaire, vous devez adresser une intention à votre commandant par l'intermédiaire de votre superviseur immédiat. Votre commandant, ou son représentant, examinera votre dossier personnel et vous rencontrera pour terminer votre demande.

À qui cela s'adresse-t-il?

- Militaires effectuant une transition volontaire

Prochaines étapes

- 1) Présentez une note pour demander une libération volontaire et/ou remplir le formulaire de demande de libération volontaire disponible dans le catalogue des formulaires ou dans la salle des rapports de l'unité
- 2) Envoyez-la à votre chaîne de commandement immédiate
- 3) Rencontrez votre commandant ou son représentant

□ Décidez quoi faire au sujet du congé de retraite

Description

Le congé de retraite est réservé aux membres de la Force régulière et comprend les congés annuels restants avant la date de libération, les congés accumulés et les congés accumulés des années précédentes. Les militaires en congé de retraite sont autorisés à occuper un nouvel emploi, mais un transfert vers une autre catégorie de service des Forces armées canadiennes doit attendre la fin du congé. Les membres peuvent choisir de recevoir une rémunération tenant lieu de congé de retraite pour une partie ou la totalité de leurs droits.

Le calcul de votre congé restant vous aidera à planifier la manière dont vous voulez l'utiliser ou le moment où vous voulez l'utiliser. Si vous envisagez d'utiliser votre congé, veillez à présenter votre demande suffisamment à l'avance pour qu'elle soit approuvée. Il est fortement recommandé aux militaires de demander des conseils financiers pour savoir s'ils doivent choisir la rémunération tenant lieu de congé de retraite.

Ce que vous pouvez faire

- Pensez à utiliser les congés annuels, les congés de retraite, les congés accumulés, etc.

À qui cela s'adresse-t-il?

- Tous les militaires en transition

Prochaine étape

- 1) Rencontrez votre spécialiste de l'administration de la transition (administrateur de la libération) pour obtenir des conseils sur votre congé.

□ Participez à votre première entrevue de transition des FAC

Description

Cette entrevue a pour but de discuter des raisons pour lesquelles vous envisagez une transition.

Au cours de l'entrevue, votre commandant souhaitera aborder ce qui suit :

- ↳ Comprendre les motifs de votre décision de libération
- ↳ Explorer d'autres options potentielles que vous pourriez envisager dans le cadre des FAC
- ↳ Vous informer sur les détails importants du processus de libération
- ↳ Juger de l'existence de circonstances atténuantes ou aggravantes dont l'unité devrait avoir connaissance
- ↳ Vous référer à la section locale de libération pour discuter de vos obligations en matière de conditions de service, de l'objet de la libération et de la date de libération
- ↳ Vous offrir un soutien pendant votre transition.

Prochaines étapes

- 1) Fixez-vous un rappel pour l'entrevue de transition.
- 2) Préparez-vous et planifiez une première entrevue de transition avec votre commandant.

□ Tenez à jour un dossier contenant tous les documents et certificats importants pour faciliter leur consultation

Description

Un dossier bien organisé contenant vos documents et certificats importants vous permettra de les retrouver plus facilement et de vous y référer en cas de besoin. Il peut être utile d'organiser votre dossier en fonction des domaines du bien-être (c'est-à-dire Préparation et aptitudes à la vie quotidienne, Santé, Finances, Emploi ou autre activité significative, Logement et environnement physique et Intégration sociale).

À qui cela s'adresse-t-il?

- Tous les militaires en transition

Prochaine étape

- 1) Créez un dossier de transition pour conserver tous vos documents relatifs à votre transition.

□ Participez à votre entrevue initiale de gestion de la libération

Description

Au cours de l'entrevue initiale de libération, l'administrateur de libération vous indiquera les mesures que vous devrez accomplir et les décisions que vous devrez prendre pour mener à bien votre administration de libération. L'administrateur de libération examinera toutes les mesures que vous devrez prendre pour vous assurer que vos prestations seront en place, que votre libération sera terminée et que vous serez prêt pour la transition.

L'administration de la libération ne constitue qu'une partie de votre préparation à la transition vers la vie après le service, mais elle est importante.

À qui cela s'adresse-t-il?

- Tous les militaires en transition

Prochaine étape

- 1) Familiarisez-vous avec la liste de contrôle qui se trouve à l'annexe D de Mon guide de transition.

Lien Web

[Mon guide de transition](#)

□ Visionnez les vidéos du SPSC en ligne et/ou assistez aux séminaires locaux du SPSC

Description

Un séminaire du Service de préparation à une seconde carrière (SPSC) de deux jours destiné aux militaires qui sont en transfert de catégorie de service au sein des FAC ou qui effectuent une transition est disponible en ligne ou en personne.

Sujets

- Mesures à prendre avant la libération
- Protection du RARM après la libération
- Information sur les prestations de retraite et les assurances
- Avantages et services d'ACC
- Services aux membres de la famille
- Prestations pour études
- Outils de recherche d'emploi
- Occasions de réseautage

Prochaine étape

- 1) Contactez votre Centre de transition pour vous inscrire à un séminaire du SPSC ou inscrivez-vous en ligne.

Lien Web

[Les séminaires du SPSC sont en ligne!](#)

TÂCHES 1 à 6 mois avant la libération

- Prenez rendez-vous avec le responsable de la salle des rapports de votre unité pour terminer les formalités de départ

Description

Dans la salle des rapports, on vous remettra une liste des endroits où vous devez vous rendre et une liste/feuille de contrôle (Certificat de responsabilité personnelle et de dégagement [CRPD]) pour recueillir les signatures. Il vous est fortement recommandé de prendre rendez-vous à chaque endroit pour éviter d'être retardé en vous rendant à des bureaux qui seraient fermés ou ne seraient pas prêts à répondre à vos besoins.

Ce que vous pouvez faire

Les visites les plus courantes sont les suivantes :

- Commandant de la sous-unité : pour confirmer que toutes les étapes administratives ont été franchies et pour obtenir tous les documents de mutation de rigueur;
- Magasins de l'unité (quartier-maître) : pour retourner le matériel à l'unité. *Informez-vous sur ce que vous devez ramener au préalable pour éviter de faire plusieurs voyages.*
- Magasins d'habillement : Pour retourner vos uniformes et l'équipement. *Il est recommandé de les contacter ou de demander aux magasins de l'unité de vous fournir une liste de ce que vous devez rapporter. Là encore, pour garantir une seule visite. S'il vous manque un des éléments énumérés et qu'un coût y est associé, les options consistent à essayer de trouver l'élément manquant ou de le payer; il faut donc envisager de faire un chèque sur place.*
- Bureau de paye de la base ou de l'escadre : Pour vous assurer que vous avez arrêté toutes les délégations de solde et que vous avez réglé toutes les dettes dues à l'État.
- Mess de l'unité : Pour s'assurer que les cotisations de mess sont à jour. *En fonction du mess, un cadeau peut être offert au départ.*
- Salle des rapports de l'unité : votre dernier arrêt une fois que vous aurez obtenu toutes les signatures de la liste. Le commis à la libération de votre unité de réserve ou celui de la section de libération de la base ou de l'escadre aura préparé les documents nécessaires pour l'étape suivante.

Remarque : plus vite vous pouvez vous rendre sur place et recueillir les signatures à chaque endroit, plus vite la libération peut avoir lieu.

Prochaines étapes

- 1) Contactez la salle des rapports ou la section de libération de votre unité pour obtenir des listes.
- 2) Prenez rendez-vous dans chaque lieu.
- 3) Retournez les articles (si nécessaire) et recueillez les signatures.
- 4) Renvoyez la liste/feuille de contrôle complète à la salle des rapports de votre unité ou à l'administrateur de libération.

□ Suivez la formation améliorée sur la transition offerte par le Réseau d'apprentissage de la Défense (RAD)

Description

Tous les militaires en transition devront suivre, à l'aide du Réseau d'apprentissage de la Défense (RAD), une formation en ligne qui comprend des renseignements essentiels liés à votre transition hors des FAC.

Remarque : cette formation est accessible aux membres des FAC à tout moment de leur carrière et contient des renseignements importants pour vous aider à élaborer votre plan de transition.

À qui cela s'adresse-t-il?

- Tous les membres des FAC avec une date de libération, mais recommandé pour toute personne qui envisage une transition dans un avenir prévisible.

Prochaine étape

- 1) Terminez la formation améliorée sur la transition et remettez un certificat de fin de formation à votre commandant.

Lien Web

[Réseau d'apprentissage de la Défense \(RAD\)](#)

□ Demandez votre trousse de pension au plus tard 30 jours avant la libération.

Remplissez et retournez votre trousse dès que possible.

Description

Les militaires en transition sont encouragés à demander leur trousse de demande de pension 30 jours avant leur date de libération, afin de s'assurer qu'ils connaissent leurs droits à la pension et qu'ils peuvent planifier en conséquence. Cela est particulièrement important pour les militaires qui peuvent avoir droit à plusieurs options de prestations. Le fait de demander la trousse à l'avance donne aux militaires le temps d'examiner et de discuter de leurs options avec un planificateur financier afin de prendre des décisions éclairées.

Si les militaires ne demandent pas de manière proactive la trousse de pension avant leur libération, celui-ci leur sera envoyé automatiquement dès que le Centre des pensions recevra la transaction de la date de libération du militaire. Cela pourrait retarder le versement des prestations de retraite, puisque les documents requis pour la trousse de retraite doivent être renvoyés avant qu'une décision ne soit rendue.

À qui cela s'adresse-t-il?

- Tous les militaires en transition

Prochaines étapes

- 1) Demandez la trousse de pension en contactant le Centre des pensions du gouvernement du Canada de SPAC.

- 2) Remplissez la trousse de pension.
- 3) Renvoyez la trousse complète à l'adresse suivante :
Services publics et Approvisionnement Canada
Centre des pensions du gouvernement du Canada – Service du courrier
C.P. 9500
Matane (Québec) G4W 0H3
- 4) Confirmer la réception et l'exhaustivité de vos formulaires de prestations de pension auprès du Centre des pensions.

Lien Web

[Coordonnées – Centre des pensions du gouvernement du Canada](#)

Participez à une entrevue de transition d'ACC

Description

L'entrevue de transition correspond à une discussion en face à face, une conversation avec un objectif, entre un représentant d'ACC et le militaire en transition et sa famille.

Lors de l'entrevue de transition, vous en apprendrez davantage à propos des services et prestations d'ACC qui peuvent vous concerner, en fonction de votre situation personnelle. Le personnel d'ACC est également disponible pour répondre à toutes vos questions sur Anciens Combattants Canada.

À qui cela s'adresse-t-il?

- Tous les membres des FAC (Force régulière et Force de réserve) qui ont commencé ou prévoient entamer le processus de libération.

Prochaine étape

- 1) Prenez rendez-vous pour une entrevue en communiquant avec le personnel de n'importe quel bureau ou Centre de transition d'ACC ou en composant le 1-866-522-2022.

Remarques :

- Nous vous suggérons de prévoir une entrevue six mois après le début de votre processus de transition. Votre famille est également encouragée à y assister, si possible.
- Dans certains endroits, ce rendez-vous sera pris par l'infirmière gestionnaire de cas des FAC pour les libérations pour raisons médicales ou par la section de libération pour les libérations non médicales. Vous devriez effectuer un suivi avec votre infirmière gestionnaire de cas des FAC pour déterminer si un rendez-vous a été pris en votre nom.

Lien Web

[Contactez-nous – Bureaux de secteur](#)

[Entrevue de transition](#)

□ Répondez au sondage de départ

Description

Les FAC participent à un cycle continu d'excellence. Votre départ des FAC constitue l'occasion pour vous de donner votre avis sur tout ce qui concerne votre expérience en uniforme. Veuillez remplir le sondage de départ, car les réponses que nous recevons de nos collaborateurs sont utilisées pour façonner l'avenir de l'organisation et pour positionner les FAC comme un employeur de choix.

À qui cela s'adresse-t-il?

- Tous les militaires en transition

Prochaine étape

- 1) Remplissez le sondage de départ des FAC. Un lien vers le sondage de départ vous sera fourni lors de votre dernière entrevue par l'administrateur de libération.

□ Participez à votre entrevue sur les progrès réalisés dans la gestion de la libération

Description

Lors de l'entrevue sur les progrès concernant la gestion de la libération, il vous sera demandé de confirmer l'achèvement de votre départ et des tâches liées à l'administration des prestations. Si vous rencontrez des difficultés pour remplir votre dossier de libération, c'est le moment de faire part de vos préoccupations afin que des mesures soient prises pour vous aider avant la date de votre libération.

Votre administrateur de libération examinera vos progrès à ce jour pour s'assurer que vous êtes sur la bonne voie pour terminer le processus. Si vous avez des problèmes ou des préoccupations, exprimez-les pendant qu'il est encore temps de le faire; pendant la dernière entrevue de libération, ce sera trop tard.

Les 30 derniers jours en uniforme vous permettent de vous concentrer exclusivement sur votre transition vers la vie après le service. Il y a beaucoup à accomplir en un temps limité. Si vous avez besoin d'aide à tout moment, n'hésitez pas à contacter immédiatement votre chaîne de commandement ou administrateur de libération pour obtenir de l'aide.

À qui cela s'adresse-t-il?

- Tous les militaires en transition

Prochaine étape

- 1) Prenez rendez-vous et assistez à l'entrevue sur les progrès de la gestion de la libération.

TÂCHES 1 mois avant la libération

Participez à votre dernière entrevue de libération des FAC

Vous participerez à votre dernière entrevue de gestion de la libération des FAC à la date de votre libération/dernier jour de service rémunéré au sein des FAC ou lors de votre dernier jour en uniforme si vous choisissez de prendre votre congé de retraite avant votre date de libération.

Les documents qui suivent vous seront fournis durant l'entrevue :

- ↳ Déclaration médicale lors de la libération
- ↳ Sommaire des dossiers du personnel militaire (SDPM)
- ↳ Annulation de l'habilitation de sécurité
- ↳ Certificat de service
- ↳ Dossier de solde principal
- ↳ Remise des documents d'identité militaire et réception de la carte de service des vétérans
- ↳ Relevé d'emploi

À qui cela s'adresse-t-il?

- Tous les militaires en transition

Lien Web

[Mon guide de transition](#)

Planifiez et participez à votre cérémonie de Départ dans la dignité

Description

Vos collègues et votre famille auront planifié une cérémonie pour marquer votre libération des FAC, assurez-vous de prendre un rôle actif dans la planification de votre Départ dans la dignité (DDD), et réservez du temps pour y assister. Votre DDD est personnalisé selon vos souhaits et peut être aussi formel ou informel que vous le souhaitez.

À qui cela s'adresse-t-il?

- Tous les militaires en transition

Prochaine étape

- 1) Participez à la cérémonie.

Obtenez une garde-robe de tenues civiles pour le travail

Description

Si vous passez des FAC à un autre emploi, prévoyez d'acquérir une garde-robe de tenues civiles adaptée au type de travail que vous allez effectuer. C'est également une bonne idée si vous envisagez de rechercher activement des possibilités d'emploi.

Que puis-je faire?

- Réfléchissez au type de garde-robe dont vous aurez besoin pour votre nouveau travail ou pour les entretiens d'embauche.

- Avez-vous besoin d'articles précis pour votre travail, par exemple : bottes à embout d'acier, casques, chaussures noires, etc.

À qui cela s'adresse-t-il?

- Tous les militaires en transition vers un autre emploi ou en recherche d'emploi

Prochaine étape

- 1) Achetez des vêtements civils adaptés à votre prochain travail ou aux entretiens d'embauche.

[Rencontrez un notaire ou un avocat pour rédiger une procuration](#)

Description

Il est important de réfléchir à la personne que vous aimeriez voir responsable de votre succession au cas où vous seriez frappé d'incapacité. Pour préparer un document de procuration, vous devrez rencontrer un notaire ou un avocat.

Que pouvez-vous faire?

- Réfléchissez à la personne que vous voulez charger de votre succession.
- Confirmez avec cette personne qu'elle accepte la responsabilité et la manière dont vous souhaitez que votre succession soit prise en charge.
- Recherchez un notaire ou un avocat dans votre région.

À qui cela s'adresse-t-il?

- Tous les militaires en transition

Prochaines étapes

- 1) Choisissez une personne à qui donner une procuration et contactez-la.
- 2) Choisissez un notaire ou un avocat.
- 3) Prenez rendez-vous avec votre notaire ou votre avocat.

Lien Web

[Parlons-en Canada](#)

[Rencontrez un notaire ou un avocat pour rédiger un testament](#)

Description

La planification successorale correspond à l'ensemble du processus d'organisation des affaires personnelles en cas de décès, y compris la planification préalable des soins pour le partage de vos souhaits en matière de santé et de soins personnels futurs. Une bonne planification successorale permettra aux membres de votre famille d'avoir moins de soucis à se faire dans ces circonstances.

Que pouvez-vous faire?

- Réfléchissez à la personne que vous souhaitez voir responsable de votre succession et à la manière dont vous souhaitez le répartir entre les membres de votre famille ou d'autres personnes.

Prochaines étapes

- 1) Prenez rendez-vous avec un avocat ou un notaire.
- 2) Désignez un exécuteur testamentaire.

□ Élaborez un plan de mode de vie sain (Programme de soutien du personnel)

Description

Il est important de conserver un mode de vie sain dans le cadre de votre plan de transition. Cela signifie qu'il faut s'assurer d'avoir des relations saines, une bonne alimentation, un plan de conditionnement physique actif et des stratégies d'adaptation résistantes.

Ce que vous pouvez faire

- Réfléchissez aux différents aspects de votre forme physique, de votre régime alimentaire, de vos relations et de vos stratégies d'adaptation, et décidez lesquels vous souhaitez améliorer.

À qui cela s'adresse-t-il?

- Toute personne qui quitte les FAC.

Prochaine étape

- 1) Explorez les différents programmes offerts par les Services de bien-être et de moral des Forces canadiennes et inscrivez-vous aux programmes de développement d'un mode de vie sain dans le cadre de votre plan de transition.

Lien Web

<https://www.connexionfac.ca/Nationale/Accueil.aspx>

□ Cerner les circonstances atténuantes de votre famille

Description

Alors que vous commencez à préparer et à planifier votre transition, il se peut que votre famille subisse des tensions supplémentaires. Il est important de les repérer et de rechercher de l'aide dès que possible.

Que pouvez-vous faire?

- Réfléchissez honnêtement sur votre famille et sur les domaines qui, selon vous, nécessitent un soutien. Contactez le Centre de ressources pour les familles des militaires, qui peut apporter un soutien direct à votre famille pendant votre service, et vous mettre en contact avec des ressources communautaires qui peuvent continuer à vous aider après votre départ des FAC.

À qui cela s'adresse-t-il?

- Tous les militaires en transition

□ Prévoyez assez de temps pour passer le relais à votre remplaçant

Description

Afin de garantir que votre remplaçant puisse assumer avec succès vos fonctions, prévoyez un moment avec lui pour passer en revue vos tâches et lui transmettre des renseignements, si nécessaire.

À qui cela s'adresse-t-il?

- Pour les militaires qui seront remplacés par quelqu'un

Prochaine étape

- 1) Planifiez une réunion avec votre remplaçant

TÂCHES après la libération

□ Demandez une copie de votre dossier personnel

Description

Votre dossier personnel contient de nombreux documents importants et constitue un résumé de votre carrière. Vous pouvez également conserver ces documents, car ils pourraient être utiles pour de futures demandes de services et de prestations.

Ce que vous pouvez faire

- Il est recommandé de demander votre dossier personnel par le biais du processus d'accès à l'information afin de recevoir une version numérique. Votre dossier est utilisé en permanence pendant le processus de transition pour la gestion de la libération et le fait de demander une copie pendant le processus peut entraîner des retards regrettables.

À qui cela s'adresse-t-il?

- Tous les militaires en transition

Prochaine étape

- 1) Soumettez une demande de copie de votre dossier personnel le plus tôt possible dans le processus de transition, car le traitement peut prendre un certain temps.

SANTÉ

BIEN FONCTIONNER PHYSIQUEMENT, MENTALEMENT, SOCIALEMENT ET SPIRITUELLEMENT.

TÂCHES 7 à 12 mois avant la libération

- **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**

Description

Le passage à la vie après le service peut être difficile, surtout en cas de blessure ou de maladie grave. Lorsque le défi est trop important pour être relevé seul, le soutien d’une infirmière gestionnaire de cas peut vous aider, vous et votre famille.

À qui cela s’adresse-t-il?

- Pour les membres des FAC libérés pour raisons médicales

Prochaines étapes

- 1) Discutez avec votre clinicien pour savoir si un renvoi vers une infirmière gestionnaire de cas vous serait bénéfique.
- 2) Pour plus d’information, contactez la clinique médicale de votre base locale.

Lien Web

[Centres médicaux et dentaires des Forces armées canadiennes](#)

- **Signez les documents de consentement requis à votre libération**

Description

Remplissez ces formulaires de consentement si vous voulez donner à des tiers la permission de communiquer vos renseignements personnels à ACC et si vous voulez donner à ACC le consentement de divulguer des renseignements à des tiers. Les formulaires de consentement sont valables jusqu’à ce qu’une demande écrite de révocation soit présentée.

Exemples de tiers

- Fournisseurs de soins de santé
- Autres ministères du gouvernement du Canada

À qui cela s’adresse-t-il?

- Tous les militaires en transition

Prochaines étapes

- 1) Téléchargez les deux formulaires de consentement, VAC 928 Formulaire de consentement permettant à Anciens Combattants Canada de recueillir des renseignements personnels auprès de tierces parties et VAC 520 Consentement permettant à Anciens Combattants Canada de communiquer des renseignements personnels à de tierces parties, dans Mon dossier ACC.

- 2) Remplissez les formulaires, au besoin.
- 3) Soumettez les formulaires dans Mon dossier ACC.

Lien Web

[VAC 928 - Formulaire de consentement permettant à ACC de recueillir des renseignements personnels](#)

[VAC 520 – Formulaire de consentement permettant à ACC de communiquer des renseignements personnels à de tierces parties](#)

Demandez les prestations d’invalidité d’ACC, le cas échéant

Description

Les prestations d’invalidité correspondent à une reconnaissance financière de l’effet qu’une blessure ou une maladie liée au service peut avoir sur votre vie. Une prestation d’invalidité est un paiement exempt d’impôts visant à appuyer votre bien-être.

Le montant varie selon le degré auquel une blessure ou une maladie est liée au service (admissibilité) et selon sa gravité, y compris son incidence sur la qualité de vie (évaluation).

Si vous avez droit à la prestation d’invalidité, vous pouvez également recevoir des avantages médicaux liés à cette invalidité liée au service.

À qui cela s’adresse-t-il?

Pour avoir droit à une prestation d’invalidité, vous devez être dans l’une des situations suivantes :

- Membre ou vétéran des FAC
- Vétéran de la Seconde Guerre mondiale ou de la guerre de Corée (y compris la marine marchande)
- Certains civils qui ont servi pendant la Seconde Guerre mondiale.

Prochaines étapes

- 1) [Ouvrez une session Mon dossier ACC](#)
- 2) Sélectionnez « Formulaires ».
- 3) Recherchez les prestations d’invalidité.
- 4) Remplissez et envoyez le formulaire Web guidé.

Lien Web

[Prestations d’invalidité](#)

TÂCHES 1 à 6 mois avant la libération

□ Communiquez avec le Programme pour les familles des vétérans

Description

Le Programme pour les familles des vétérans offre aux membres des FAC en voie de libération pour raisons médicales et à leur famille un accès continu aux Centres de ressources pour les familles des militaires et à une série de programmes et de services de soutien à la transition, notamment :

- Séances de groupe sur des sujets liés à la transition
- Cours de premiers soins en santé mentale
- Ateliers de planification financière

En matière de transition, chaque voie est différente. La première étape consiste à choisir une direction. Pour ce faire, le coordonnateur du programme vous aidera à élaborer le « plan d'intervention » de votre famille. Ce plan permettra de repérer les programmes et les services adaptés à vos besoins, tels que les ressources locales, les programmes de transition, les renvois ou le soutien en cas d'intervention.

À qui cela s'adresse-t-il?

- À vous et votre famille si vous remplissez les conditions suivantes :
 - ↳ Membre des FAC libéré pour raisons médicales **OU**
 - ↳ Vétéran libéré pour raisons médicales

Prochaine étape

1. Rendez-vous au Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM) de votre région et demandez à parler au coordonnateur du Programme pour les familles des vétérans. Vous et votre famille pouvez vous y rendre à tout moment. Il n'est pas nécessaire de prendre rendez-vous.

Liens Web :

[Programme pour les familles des vétérans](#)

□ Communiquez avec le Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM)

Description

Les Centres de ressources pour les familles des militaires (CRFM) sont au cœur de la communauté. Des employés dévoués sont les fournisseurs de services de première ligne chargés de faire le lien entre les familles des militaires et une vaste gamme de programmes et de services. Leur objectif est de favoriser la force et la résilience des personnes, des familles et des communautés.

À votre arrivée à un CRFM, vous serez bien accueilli par des personnes attentionnées qui comprennent le mode de vie militaire. On vous invitera à poser des questions sur le rôle de parent, l'emploi, les possibilités de bénévolat et les façons de rencontrer des gens, de retrouver d'anciens amis ou d'acquérir de nouvelles compétences. Si un déploiement est imminent et que vous êtes anxieux, vous trouverez des conseils et du soutien au CRFM de votre localité.

À qui cela s'adresse-t-il?

- À tous les militaires en transition et les membres de leurs famille

Prochaine étape

1. Rendez-vous au Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM) de votre région. Vous et votre famille pouvez vous y rendre à tout moment. Il n'est pas nécessaire de prendre rendez-vous.

Liens Web :

[Centres de ressources pour les familles des militaires \(CRFM\)](#)

[CRFM de votre localité](#)

Discutez de votre plan de continuité des soins avec votre infirmier ou infirmière gestionnaire de cas

Description

Votre infirmière gestionnaire de cas des FAC travaillera avec votre équipe médicale afin de faciliter la transition des soins et des prestations après la libération.

À qui cela s'adresse-t-il?

- Militaires en voie d'être libérés pour raisons médicales

Prochaine étape

- 1) Rencontrez votre infirmière gestionnaire de cas pour discuter du plan de continuité des soins.

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)

Description

Communiquez avec Croix Bleue Medavie pour confirmer que la liste des médicaments et des traitements médicaux que vous recevez actuellement continuera d'être couverte par ACC après votre libération, en fonction de vos droits actuels en matière d'invalidité.

Pour les médicaments ou les traitements non couverts par ACC, contactez le fournisseur de soins médicaux de votre choix pour vérifier s'ils seront couverts par ce dernier et ce qu'il faut faire pour être couvert.

Ce que vous pouvez faire

- Une fois que Croix Bleue Medavie vous aura indiqué votre couverture des avantages médicaux d'ACC après la libération, apportez cette information lors de votre entrevue de transition d'ACC pour discuter de vos besoins futurs en matière de santé.

À qui cela s'adresse-t-il?

- Militaires en transition

Prochaines étapes

- 1) Contactez Croix Bleue Medavie par téléphone au 1-888-261-4033 ou sur le portail des membres du SFTDSS, à la section « Contactez-nous ».
- 2) Assurez-vous que les renouvellements ont été effectués avant votre libération, car il peut y avoir un retard dans l'obtention des ordonnances auprès d'un nouveau fournisseur de soins primaires ou d'un spécialiste.
- 3) Apportez l'information lors de l'entrevue de transition d'ACC.

Lien Web :

[Croix Bleue Medavie – Contactez-nous](#)

[Modèle de liste de médicaments](#)

Renseignez-vous au sujet de l'harmonisation des avantages médicaux et comment cela peut s'appliquer à vous

Description

L'harmonisation des avantages médicaux vise à garantir que les membres des FAC en voie de libération puissent prendre des décisions éclairées sur leurs besoins futurs en matière de soins de santé. Un membre des FAC en voie d'être libéré peut demander à ce que ses avantages médicaux actuels fassent l'objet d'un examen afin que l'on détermine ceux qui pourront être couverts par Anciens Combattants Canada (ACC) après sa libération. Ce service sera fourni par Croix Bleue Medavie au nom d'ACC.

À qui cela s'adresse-t-il?

- Il est offert aux militaires qui sont à moins de six mois de leur date de libération prévue et qui perçoivent déjà une prestation d'invalidité d'ACC. Le membre des FAC recevra une lettre l'informant des résultats de l'examen.

Prochaine étape

- 1) Demandez un examen de vos avantages médicaux actuels pour confirmer ce qui sera couvert par ACC après votre libération.

Lien Web

Pour en savoir plus sur l'harmonisation des avantages médicaux et sur tous les services de transition d'ACC, veuillez consulter le site <https://www.veterans.gc.ca/fra/transition>

[Croix Bleue Medavie – Contactez-nous](#)

Planifiez et effectuez un examen médical en vue de votre libération

Description

Tout le personnel militaire est tenu de planifier et d'effectuer un examen médical en vue de la libération. Ce dernier contrôle vise à faire en sorte que toute blessure ou maladie liée au service

dans les FAC soit enregistrée au cas où des complications se manifesteraient plus tard dans la vie.

À qui cela s'adresse-t-il?

- Tous les militaires en transition

Prochaines étapes

- 1) Prenez rendez-vous pour effectuer les examens médicaux en vue de la libération.
- 2) Renseignez-vous auprès de la section locale des dossiers médicaux sur la procédure à suivre pour obtenir une copie de votre dossier médical.

□ Trouvez des professionnels de la santé civils

Description

Il peut falloir un certain temps pour trouver un médecin de famille ou un autre professionnel de la santé. C'est pourquoi vous devez vérifier auprès de votre province ou territoire comment procéder pour vous inscrire afin de trouver un fournisseur de soins de santé primaires (médecin de famille ou infirmière praticienne) avant votre libération.

Détails importants

- Si vous recevez des soins auprès d'un spécialiste, y compris en ce qui concerne la santé mentale au sein des FAC, vous aurez probablement besoin d'un nouvel aiguillage de la part de votre fournisseur de soins de santé primaires ou spécialiste des FAC. L'équipe de soins de santé des FAC peut également vous orienter et vous aider à organiser votre plan de traitement.
- Vous aurez peut-être besoin d'un numéro de carte de santé pour vous inscrire.

Prochaines étapes

Trouvez un fournisseur de soins primaires

1. Consultez le site Web du ministère de la Santé de votre province ou territoire.
2. Découvrez comment vous inscrire auprès d'un médecin de famille ou d'une infirmière praticienne.

Trouvez un spécialiste

1. Discutez avec votre fournisseur de soins de santé primaires de la manière de procéder pour poursuivre ou commencer les soins avec un spécialiste, y compris en santé mentale.

Trouvez un dentiste

1. Contactez une clinique dentaire près de chez vous pour devenir un nouveau patient.

Trouvez un optométriste

1. Apprenez-en davantage à propos de la couverture des soins de la vue dans votre province ou territoire.
2. Contactez un optométriste près de chez vous.

Trouvez un psychologue

1. Utilisez le [Répertoire canadien des psychologues offrant des services de santé](#) pour trouver un psychologue si vous cherchez des conseils ou une thérapie en matière de santé mentale.

Trouvez un physiothérapeute

1. Consultez le site Web [PhysioCanHelp](#) pour contacter l'association des physiothérapeutes de chaque province et territoire et pour obtenir plus d'information sur la physiothérapie.

Trouvez un chiropraticien

1. Consultez le site de [l'Association chiropratique canadienne](#) pour savoir comment trouver un chiropraticien dans votre région.

Envisagez prendre contact avec le programme Soutien Social; Blessures de Stress Opérationnel (SSBSO)

Description

Le programme Soutien Social; Blessures de Stress Opérationnel (SSBSO) est un programme de partenariat entre ACC et le MDN. Le programme SSBSO est un complément essentiel et non clinique aux services de santé mentale des deux ministères; il joue un rôle majeur dans la lutte contre la stigmatisation et apporte un soutien social à de nombreux membres des FAC, aux vétérans et à leur famille tout en les encourageant à rechercher l'aide nécessaire pour réduire leur détresse, améliorer leur intégration sociale et atteindre un bien-être mental optimal.

Les services de première ligne du programme SSBSO sont offerts par des coordonnateurs du soutien par les pairs, des coordonnateurs du soutien par les pairs pour les familles et des bénévoles.

À qui cela s'adresse-t-il?

- Tous les membres et vétérans des FAC et leur famille

Prochaines étapes

1. Communiquez avec le programme SSBSO si vous ou un membre de votre famille avez besoin d'aide.
2. Vous pouvez joindre un coordonnateur du soutien par les pairs du programme SSBSO en consultant le site Web ci-dessous ou en appelant le numéro gratuit 1-800-883-6094.

Lien Web

[SSBSO](#)

Présentez une demande au Programme de services de réadaptation et une demande de Prestation de remplacement du revenu (PRR)

Description

Les services de réadaptation peuvent vous aider à retrouver une meilleure santé et à vous réintégrer à la vie familiale, sociale et professionnelle. En fonction de votre situation et de vos besoins, il peut s'agir de traitements et de thérapies pour surmonter ou faire face à une maladie ou une blessure liée au service. Pendant la durée du programme de réadaptation, vous pouvez avoir droit à la

prestation de remplacement du revenu. Il s'agit d'une prestation mensuelle imposable qui vous assure un soutien du revenu pendant que vous participez activement au plan de réadaptation.

À qui cela s'adresse-t-il?

Vous devez demander des services de réadaptation et la prestation de remplacement du revenu si vous :

- Avez servi dans les Forces armées canadiennes et
- Êtes confronté à une entrave à la réinsertion posée par un problème de santé (temporaire ou permanent) lié à votre service et qui vous empêche de participer pleinement au travail, au domicile ou dans la collectivité, ou
- Êtes un membre libéré des FAC pour raisons médicales (notez qu'il y a une certaine limitation à l'admissibilité, veuillez contacter ACC pour plus d'information)

Prochaine étape

Vous pouvez demander des services de réadaptation et la PRR, 1 à 2 mois avant la date de libération. Si votre demande est approuvée, la date de début de votre plan de réadaptation et de votre prestation de remplacement du revenu peut correspondre au lendemain de votre libération.

Lien Web

[Services de réadaptation](#)

[Prestation de remplacement du revenu](#)

Si vous êtes inscrit à Mon dossier ACC, vous pouvez présenter votre demande en ligne pour ces programmes. Si vous n'y êtes pas, vous pouvez [vous inscrire](#) dès maintenant.

Adhérez à des régimes de soins de santé et de services dentaires pour vous et votre famille

[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](#)

Description

Le Régime des services dentaires pour les pensionnés (RSDP) est un régime volontaire de services dentaires pour les membres retraités de la fonction publique fédérale et leurs personnes à charge admissibles (membres de la famille); les soins dentaires ne sont pas couverts par l'assurance-maladie au Canada.

Tous les militaires libérés ne pourront pas adhérer au RSDP (il faut 10 ans de service). Vous pouvez envisager de souscrire à un régime de soins dentaires privé ou d'adhérer à un nouveau régime de soins dentaires parrainé par votre employeur.

Notez qu'il y a des quotes-parts et des limitations aux avantages dans le cadre de ce régime.

Ce que vous pouvez faire

- Si vous n’êtes pas couvert par un régime privé ou un régime de soins dentaires parrainé par votre employeur et que vous n’êtes pas admissible au régime de soins dentaires d’ACC, vous pouvez demander à bénéficier du RSDP, pour vous et votre famille. Quoi qu’il en soit, il est important d’envisager l’option d’adhérer au RSDP ou à un autre régime privé de soins dentaires de l’employeur, car le régime dentaire d’ACC (pour ceux qui y ont droit) ne couvre pas tous les services dentaires.

À qui cela s’adresse-t-il?

- Les membres retraités des FAC qui comptent une période de service suffisante ouvrant droit à pension peuvent présenter une demande.

Prochaine étape

1. Faites une demande de participation au Régime de services dentaires pour les pensionnés (RSDP) en visitant le site Web ci-dessous.

Lien Web

[Régime de services dentaires pour les pensionnés](#)

○ Vérifiez votre admissibilité à adhérer au Régime de soins de santé de la fonction publique (RSSFP)

Description

La couverture du Régime de soins de santé de la fonction publique pourrait être disponible pour vous et votre famille.

Ce que vous pouvez faire

- Consultez le site Web du RSSFP ci-dessous pour obtenir des renseignements sur les critères d’admissibilité et le processus d’adhésion.

À qui cela s’adresse-t-il?

- Les membres des FAC (et leurs personnes à charge) répondant aux critères d’admissibilité du RSSFP (pensionné).

Prochaine étape

1. Consultez le site Web du RSSFP ci-dessous pour savoir si vous remplissez les critères d’admissibilité.

Lien Web

[Régime de soins de santé de la fonction publique](#)

○ Vérifiez 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)

Description

Assurance-maladie collective – Le Programme de soins de santé d’ACC offre l’accès à une assurance-maladie collective à l’aide du Régime de soins de santé de la fonction publique (RSSFP). Les participants sont responsables du paiement des primes mensuelles. Le montant de votre prime dépend du type et du niveau de couverture que vous choisissez.

Le Régime de soins de santé de la fonction publique donne accès à un large éventail de produits et de services de santé. La participation est volontaire et peut s’ajouter à d’autres couvertures médicales dont vous pourriez bénéficier, telles que les avantages médicaux ou les services de réadaptation d’ACC, les assurances privées, etc.

Une assurance dentaire régulière n’est pas disponible dans le cadre du RSSFP.

Ce que vous pouvez faire

- Examinez votre admissibilité avec ACC et, à la libération, faites une demande d’assurance-maladie collective auprès d’ACC.

À qui cela s’adresse-t-il?

Vous pouvez faire une demande d’assurance-maladie collective auprès d’ACC si vous êtes :

- un ancien membre des FAC qui a été libéré le 1^{er} avril 2006 ou ultérieurement, et que vous avez été approuvé pour le programme d’assurance invalidité prolongée du RARM;
- un ancien membre des FAC qui est admissible aux services de réadaptation d’ACC;
- le survivant d’un membre ou d’un vétéran des FAC mort après le 1^{er} avril 2006 des suites d’une blessure ou maladie liée au service, et qui n’est pas admissible au Régime de soins de santé de la fonction publique par le biais du ministère de la Défense nationale.

Prochaine étape

1. Communiquez avec ACC pour vérifier votre admissibilité et présenter une demande si vous êtes admissible.

Lien Web

[Programme de soins de santé d’ACC](#)

○ Étudiez la possibilité d’obtenir une assurance-maladie et dentaire privée, si nécessaire

Description

Bien que vous puissiez être admissible à l’assurance-maladie et dentaire après la libération, vous pouvez souhaiter explorer d’autres régimes de soins pour vous assurer qu’ils répondent à vos besoins et à ceux de votre famille en matière de soins de santé et de soins dentaires.

Si vous n’avez pas droit à ces régimes d’avantages après la libération, vous souhaiterez peut-être explorer et comparer les régimes privés d’assurance-maladie et d’assurance dentaire qui pourraient répondre à vos besoins et à ceux de votre famille.

TÂCHES 1 mois avant la libération

□ Présentez une demande de carte d'assurance-maladie du régime provincial approprié

Description

L'administration et la prestation des services de soins de santé incombent aux provinces et aux territoires, conformément aux dispositions de la *Loi canadienne sur la santé*. Les cartes d'assurance-maladie (également appelées cartes de soins), relèvent de la compétence des provinces. Fournissez une copie de votre décision de libération/message de libération afin de demander votre carte d'assurance-maladie provinciale avant la libération.

Ce que vous pouvez faire

- Vérifiez auprès de votre province ou territoire quels sont les documents requis pour présenter une demande.
- Apportez une copie de votre décision de libération/votre message de libération afin de présenter une demande avant votre libération.

À qui cela s'adresse-t-il?

- Tous les membres des FAC en transition qui résident au Canada

Prochaine étape

- 1) Demandez votre carte du régime provincial d'assurance-maladie approprié.

Lien Web :

[Carte santé provinciale](#)

□ Trouvez des cours ou des programmes qui favorisent le bien-être ou un mode de vie sain

Description

Les Services de bien-être et de moral des Forces canadiennes vous proposent le site Web [cphysd.ca](#) comme entraîneur personnel en ligne. Le site Web [cphysd.ca](#) est une ressource en ligne sans frais qui met en valeur le conditionnement physique général et une approche globale envers la vie active pour toute la famille.

Ce que vous pouvez faire

- Recevez des conseils de santé et de remise en forme en ligne sur le site [cphysd.ca](#) afin de soutenir vos efforts pour adopter un mode de vie sain et maintenir votre bien-être.

À qui cela s'adresse-t-il?

- Tous les militaires en transition

Prochaine étape

1. Inscrivez-vous sur le site [cphysd.ca](#).

Lien Web

[CPHYSD](#)

TÂCHES après la libération

Poursuivez le suivi avec des spécialistes ou un fournisseur de soins de santé primaires

Description

Pour que votre état de santé reste aussi stable que possible et pour assurer la continuité des soins, il est important que vous restiez en contact avec votre équipe médicale actuelle et que vous entriez en contact par la suite avec votre nouvelle équipe de soins de santé.

Ce que vous pouvez faire

- Discutez avec votre fournisseur de soins de santé, et comprenez votre plan de soins de santé, vos prescriptions et vos futurs suivis avec un spécialiste.

À qui cela s'adresse-t-il?

- Tous les militaires en transition

Prochaine étape

- 1) Prenez contact et assurez le suivi avec votre nouvelle équipe de soins de santé, y compris les spécialistes si nécessaire.

LOGEMENT ET ENVIRONNEMENT PHYSIQUE

HABITER DANS UN LOGEMENT SÛR, ADÉQUAT ET ABORDABLE

TÂCHES 7 à 12 mois avant la libération

Choisissez l'endroit où vous vivrez après la libération

Description

Lorsque vous envisagez de vous installer, demandez-vous où vous allez vivre :

- Avez-vous besoin de beaucoup d'espace?
- Devrez-vous faire plusieurs déménagements?
- Avez-vous besoin d'un entreposage temporaire?

Recherchez d'autres organisations communautaires telles que des écoles, des garderies, des établissements préscolaires, des activités sportives ou artistiques, etc.

Description

Lorsque vous réfléchissez à vos conditions de logement après votre départ des FAC, ne pensez pas seulement à la maison dans laquelle vous allez vivre. Considérez l'emplacement en termes d'organisations dont vous pourriez faire partie ou sur lesquelles vous pourriez devoir compter, comme une garderie, un établissement préscolaire, des groupes artistiques, des activités sportives, etc.

Ce que vous pouvez faire

- Réfléchissez à ce que vous envisagez pour la plupart de vos activités après avoir quitté les FAC.

À qui cela s'adresse-t-il?

- Tous les militaires en transition

Prochaine étape

1. Recherchez les collectivités qui répondent à vos besoins et à vos désirs pour la vie après la transition.

TÂCHES 1 à 6 mois avant la libération

Organisez votre déménagement final, le cas échéant

Prévoyez votre domicile projeté (DP) : Votre dernier déménagement FAC, le cas échéant

Description

Si le déménagement fait partie de votre libération, les FAC peuvent prendre en charge une partie de vos frais de déménagement final. C'est ce qu'on appelle un déménagement vers un domicile projeté (DP).

Prochaines étapes

1. Parlez à votre administrateur de libération lors de l'élaboration de votre plan de transition. L'indemnité de DP peut être obtenue avant la libération, à la libération ou dans un délai déterminé.
2. Une fois que votre demande de déménagement vers un DP est approuvée, des dispositions seront prises avec les Services globaux de relogement Brookfield pour votre déménagement.

[O Trouvez et réservez un logement locatif si vous décidez de n'acheter aucun bien immobilier](#)

TÂCHES 1 mois avant la libération

Assurez-vous que vos coordonnées sont à jour

Description

Assurez-vous que vos coordonnées actuelles sont à jour auprès des FAC et dans Mon dossier ACC ou si vous déménagez, veuillez mettre à jour vos coordonnées avec votre nouvelle adresse.

Demandez une prolongation d'occupation, si nécessaire

Description

Demandez une prolongation d'occupation si vous vivez dans un logement de l'Agence de logement des Forces canadiennes (ALFC) et que vous pensez qu'il vous faudra y rester après la date de votre libération.

Ce que vous pouvez faire

- Assurez-vous que votre chaîne de commandement, votre Centre de transition et l'ALFC sont tous au courant de votre situation le plus tôt possible. Expliquez clairement les raisons pour lesquelles vous devez prolonger votre séjour dans une unité de logement résidentiel (ULR) au-delà de votre date de libération. Veillez également à poursuivre la recherche d'un logement civil, afin d'être bien préparé.

À qui cela s'adresse-t-il?

- Tout militaire en transition qui vit actuellement dans les ULR de l'ALFC et qui pourrait avoir besoin de rester dans son ULR en raison de circonstances atténuantes.

Prochaine étape

- 1) Faites une demande auprès du bureau des services du personnel de votre base ou escadre.

Lien Web

[Contactez l'Agence de logement des Forces canadiennes](#)

FINANCES

AVOIR UNE SÉCURITÉ FINANCIÈRE

TÂCHES 7 à 12 mois avant la libération

- [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](#)

Description

Les prestations de remplacement du revenu du régime d'assurance invalidité prolongée (AIP) des FAC correspondent à une prestation d'assurance invalidité collective parrainée par l'employeur. Dans le cadre de votre régime de prestations d'employé, les prestations d'AIP des FAC sont considérées comme étant le premier fournisseur de prestations. Ces prestations font complément au revenu avant toute autre source de soutien destinée aux militaires libérés pour raisons médicales, ou à ceux qui sont libérés pour d'autres motifs et qui répondent aux critères d'admissibilité. Pendant qu'ils bénéficient d'une telle aide, les participants au programme ont accès au soutien à la réadaptation professionnelle, ce qui comprend la préparation ou la formation menant à une carrière dans la main-d'œuvre civile et l'aide au retour au travail.

Le Programme de réadaptation professionnelle (PRP) des FAC correspond à une composante volontaire basée sur les besoins des prestations d'AIP des FAC. Il a pour objectif d'aider les militaires à se préparer à un emploi viable après leur libération. Quand le besoin existe, le programme fait fond sur les habiletés existantes du militaire, ou, s'il n'y en a aucune, il l'aide à acquérir de nouvelles compétences pour faciliter son retour au sein de la main-d'œuvre active, dans les limites de ses contraintes d'ordre médical. La formation met alors l'accent sur l'acquisition d'un permis, d'un certificat ou d'un diplôme décerné par un établissement d'enseignement reconnu.

Ce que vous pouvez faire

- Commencez à réfléchir à l'activité que vous souhaitez exercer après votre libération, réfléchissez à votre situation financière et aux dépenses supplémentaires que vous pourriez avoir, etc.

À qui cela s'adresse-t-il?

- Militaires libérés pour raisons médicales

Prochaines étapes

- 1) Vérifiez l'admissibilité au régime d'AIP et/ou au PRP des FAC.
- 2) Rencontrez le conseiller du régime/programme.

Pour plus d'information :

Personne-ressource :

Régime d'AIP des FAC : 1-800-565-0701

Programme de réadaptation professionnelle (PRP) des FAC : 1-800-565-6463

Lien Web

[RARM – AIP](#)

Vérifiez quels seront le montant de votre pension et vos avantages à la libération

Description

Les Applications Web sécurisées de la pension destinées aux participants actifs vous donnent accès à un éventail d'outils personnalisés de pension.

Vous pouvez utiliser les outils suivants pour calculer vos versements de retraite et vos prestations :

- Utilisez le [calculateur de rachat de service](#) pour obtenir une estimation du rachat du service ouvrant droit à pension.
- Utilisez le [calculateur d'estimation des prestations de retraite](#) pour obtenir une estimation de vos versements de pension pour la retraite.
- Révisez votre [relevé des prestations de retraite](#) qui est publié chaque année.
- Utilisez l'[estimateur de prestations aux survivants](#) pour obtenir des renseignements sur ces prestations.

Détails importants

- Vous avez besoin d'une carte d'infrastructure à clés publiques (ICP) pour utiliser ces outils.
- Si vous n'avez pas de carte ICP ou si vous avez besoin d'aide avec votre carte, veuillez contacter votre autorité locale d'enregistrement (ALE) à la Défense nationale.

Étudiez, considérez et élaborer un plan financier pour la période suivant la libération

Description

Établissez un budget sur 12 mois en fonction de vos obligations financières actuelles (par exemple, frais de subsistance et endettement) ainsi que des dépenses prévues après la transition. Déterminez si vos revenus prévus après la transition permettront de faire face aux obligations financières prévues (par exemple, logement, soins médicaux, nourriture, assurance, transport, coûts d'établissement d'un logement, dépôts de garantie pour les services publics, etc.)

Rencontrez un planificateur financier

Description

Vous pourriez envisager de faire appel à un planificateur financier pour vous aider à assurer votre avenir financier après votre libération. Un planificateur financier peut vous aider à établir un budget mensuel et à faire des investissements qui vous permettront d'assurer votre avenir financier.

Avez-vous reçu une indemnité forfaitaire d'Anciens Combattants Canada? Si c'est le cas, nous pouvons vous payer des conseils professionnels pour vous aider à gérer votre argent (jusqu'à un maximum de 500 \$).

Prochaines étapes

- 1) [Téléchargez le formulaire de demande de remboursement.](#)
- 2) Déposez-le à un bureau d'ACC ou envoyez-le directement par la poste à l'adresse indiquée sur le formulaire.

○ Demandez le crédit d'impôt pour personnes handicapées (T2201), le cas échéant

Description

Le crédit d'impôt pour personnes handicapées (CIPH) est un crédit d'impôt non remboursable.

Les personnes handicapées et les personnes qui les soutiennent ont des dépenses supplémentaires. Ce crédit réduit le montant de l'impôt sur le revenu que ces personnes peuvent avoir à payer.

Détails importants

- Vous pouvez demander le montant pour personnes handicapées si vous avez droit au crédit.
- Ce montant comprend un supplément pour les personnes de moins de 18 ans à la fin de l'année.

Prochaine étape

1. Remplissez le [formulaire de demande de crédit d'impôt pour personnes handicapées](#). Vous devrez imprimer une partie du formulaire pour que votre professionnel de la santé puisse le remplir.

□ Remplissez votre profil personnel et bancaire dans Mon dossier ACC

Description

Assurez-vous que votre adresse et vos renseignements bancaires sont à jour dans Mon dossier ACC.

Prochaines étapes

- 1) [Ouvrez une session Mon dossier ACC](#)
- 2) Sélectionnez votre profil.
- 3) Mettez à jour votre adresse ou vos renseignements pour le dépôt direct.

Lien Web :

[Mon dossier ACC](#)

□ Faites une demande d'annuité/pension des FAC

Description

Si vous êtes admissible au versement immédiat d'une pension, attendez-vous à un retard de six mois. C'est le temps qu'il faut pour que toute la procédure se déroule. La meilleure approche à appliquer pour abréger ce délai consiste à planifier votre libération de six à douze mois à l'avance.

Il est important d'en faire la demande, en partie parce que le fait de recevoir une rente/pension des FAC constitue une porte d'entrée pour ceux qui pourraient être admissibles à l'adhésion au Régime de soins de santé de la fonction publique (RSSFP) en tant que pensionnés et au Régime de services dentaires pour les pensionnés (RSDP). Ces régimes sont financés conjointement par les participants au régime et le gouvernement du Canada. Les primes mensuelles sont déduites de votre pension de retraite, de votre pension ou de votre rente.

Ce que vous pouvez faire

- Demandez une estimation des prestations de retraite pour confirmer vos droits.
- Pour savoir si vous êtes admissible au RSSFP ou au RSDP, veuillez consulter les sites Web correspondants.

À qui cela s'adresse-t-il?

- Tous les membres des FAC recevront une prestation de retraite – un remboursement des cotisations, une valeur de transfert ou une rente.

Prochaines étapes

- 1) Immédiatement après votre première entrevue de libération, vous devez contacter le Centre des pensions et demander votre trousse de pension.
- 2) Appelez les experts en pensions si vous avez des questions sur la manière de remplir correctement l'un des formulaires.
- 3) Renvoyez la trousse de pension à l'adresse indiquée.
- 4) Après cinq jours ouvrables, appelez le Centre des pensions pour confirmer la réception de votre trousse et l'exhaustivité des formulaires remplis.

Lien Web

[Pension des FAC](#)

[Régime de services dentaires pour les pensionnés](#)

[Régime de soins de santé de la fonction publique](#)

Déterminez toutes les dettes en suspens envers les FAC (CANEX, mess, etc.) et prévoyez un calendrier de remboursement

Description

En plus de la restitution de tous les biens des FAC, vous devrez confirmer auprès de votre bureau de paye local ce que vous voulez faire de vos délégations de solde actuelles; elles seront annulées et vous devrez donc prendre d'autres dispositions. Vous devrez également confirmer que vous n'avez pas de dettes en cours provenant de prêts, de créances ou de services obligatoires.

Ce que vous pouvez faire

- Les militaires qui effectuent des paiements à CANEX à l'aide d'une délégation de solde devront communiquer avec leur franchise locale pour prendre d'autres dispositions.
- Assurez-vous que vous avez réglé toutes vos obligations financières envers les FAC.

À qui cela s'adresse-t-il?

- Tous les militaires en transition

Prochaine étape

- 1) Contactez le bureau de paye et le caissier pour comprendre ce que vous devez faire pour régler la dette et être prêt pour la transition.

TÂCHES 1 mois avant la libération

Confirmez vos besoins en assurance-vie après votre libération, le cas échéant

Description

Que vous ayez ou non acheté une assurance-vie temporaire facultative auprès de la Financière SISIP pendant votre service dans les FAC, on vous recommande de communiquer avec un conseiller de cette compagnie qui vous expliquera la protection dont vous disposerez au moment de la libération.

Ce que vous pouvez faire

- Si vous avez déjà une police en vigueur, voyez quels seront vos besoins en assurance après la libération et quelles sont vos options de transfert. Un formulaire de demande dûment rempli doit être reçu à un bureau de la Financière SISIP ou des services de Manuvie/du RARM au plus tard 60 jours après la date finale de libération afin de pouvoir la transférer. Après 60 jours suivant votre date de libération, votre couverture actuelle expirera.

À qui cela s'adresse-t-il?

- Tous les militaires en transition

Prochaine étape

1. Communiquez avec un conseiller de la Financière SISIP au moins trois mois avant votre date de libération pour :
 - ↳ examiner vos besoins en assurance après la libération;
 - ↳ discuter de toute autre couverture disponible pour les militaires libérés;
 - ↳ remplir la demande de transfert applicable.

Pour savoir où se trouvent les bureaux de la Financière SISIP, obtenir les coordonnées de Manuvie et des formulaires de demande, veuillez appeler le service à la clientèle de la Financière SISIP, au 1-800-267-6681, les services de Manuvie/du RARM, au 1-800-565-0710, ou consulter le site Web ci-dessous.

Lien Web

[RARM](#)

Faites une demande de carte UneFC pour obtenir des rabais

Description

Les membres actifs et retraités des FAC ont le droit de profiter des nombreuses offres de réduction disponibles dans le cadre du programme d'appréciation des FC, accessible grâce à votre carte UneFC.

Ce que vous pouvez faire

- Demandez une carte UneFC.

À qui cela s'adresse-t-il?

- Tous les membres actuels et anciens des FAC qui ont été libérés honorablement.

Prochaine étape

1. Demandez votre carte et découvrez ensuite les nombreuses réductions sur les biens et services disponibles dans le cadre du programme.

Lien Web

[Carte UneFC](#)

Remplissez le formulaire du RPC et/ou du RRQ, s'il y a lieu

Description

Le Régime de pensions du Canada (RPC) ou le Régime de rentes du Québec (RRQ) fournit des prestations d'invalidité (pension d'invalidité et prestation d'invalidité après la retraite) aux personnes qui ont suffisamment cotisé au RPC/RRQ et qui sont invalides et ne peuvent occuper aucun emploi de façon régulière. Leurs enfants à charge peuvent aussi être admissibles à des prestations.

Votre médecin remplira la demande si cela est jugé nécessaire.

Ce que vous pouvez faire

- Discutez avec votre médecin pour savoir si vous y avez droit.

À qui cela s'adresse-t-il?

- Tous les militaires en transition

Prochaine étape

- 1) Remplissez le formulaire de demande du RPC et du RRQ.

Lien Web

[Prestations d'invalidité du Régime de pensions du Canada](#)

[Prestations d'invalidité du Régime de rentes du Québec](#)

OBJECTIFS DE VIE

EMPLOI OU AUTRE ACTIVITÉ SIGNIFICATIVE
FAIRE DES ACTIVITÉS BÉNÉFIQUES ET GRATIFIANTES

TÂCHES 7 à 12 mois avant la libération

- Recherchez des options de formation/d'études et prévoyez des entretiens avec les institutions si vous décidez de poursuivre vos études

Description

La mise à niveau de votre éducation peut constituer un objectif de transition dans le cadre de votre passage de l'armée à la vie après le service. Il existe de nombreux programmes et avantages pour vous aider dans cette entreprise, mais la première étape consiste à déterminer ce que vous voulez étudier.

Ce que vous pouvez faire

- Réfléchissez à ce que vous voulez étudier, pourquoi (par exemple, pour des raisons personnelles ou en vue d'une seconde carrière), comment vous vous sentez vis-à-vis du cadre d'apprentissage (c'est-à-dire en ligne ou en personne) et où vous aimeriez peut-être apprendre. N'hésitez pas à contacter les établissements et à parler avec les conseillers pédagogiques, pour savoir si leurs programmes vous conviennent.

À qui cela s'adresse-t-il?

- Les membres des FAC en transition qui souhaitent améliorer leur éducation.

Prochaine étape

- 1) Contactez votre officier de sélection du personnel (OSP) pour des conseils en matière d'éducation et de seconde carrière, ainsi que pour obtenir les points de contact locaux pour les établissements d'enseignement.

Évaluation et reconnaissance des acquis (ERA)

Description

Vous pouvez obtenir des crédits pour votre formation et vos expériences dans les Forces armées canadiennes. Si vous voulez retourner aux études, vous pouvez utiliser ces crédits pour gagner du temps, économiser de l'argent et progresser.

L'évaluation et la reconnaissance des acquis (ERA) correspondent à un processus qui vous aide à repérer et à documenter vos acquis antérieurs. Votre service militaire peut être pris en compte pour l'ERA. Le processus peut être entrepris à plusieurs fins, notamment pour la connaissance de soi, l'obtention de crédits ou d'un statut avancé dans un établissement d'enseignement, pour l'emploi, l'autorisation d'exercer, la planification de la carrière ou le recrutement.

Prochaine étape

Pour plus d'informations, contactez [l'Association canadienne pour la reconnaissance des acquis](#).

○ Mon Traducteur d'éducation et de compétence (MonTEC)

Description

Mon traducteur de l'éducation et des compétences (MonTEC) vise à aider les membres des FAC à faire leur transition de carrière en leur fournissant une ressource centralisée qui peut être utilisée pour déterminer quels établissements postsecondaires reconnaissent les acquis en matière de compétences et d'études militaires. Cela peut prendre la forme d'une équivalence civile, d'une accréditation de formation professionnelle, d'études, d'expérience ou d'une combinaison de ces éléments.

MonTEC fournit simplement une plateforme numérique centralisée qui permet aux établissements postsecondaires de présenter leurs offres de cours pour la reconnaissance de votre formation et de votre éducation militaires.

À qui cela s'adresse-t-il?

- Tous les militaires en transition

□ Identifiez des options quant à une seconde carrière

Description

Si vous êtes à la recherche d'une seconde carrière après votre transition, il existe de nombreuses sources d'information et de services pour guider votre recherche.

Ce que vous pouvez faire

- Réfléchissez si vous souhaitez poursuivre une seconde carrière après votre libération.
- Réfléchissez au domaine de carrière qui vous intéresserait.

À qui cela s'adresse-t-il?

- Tous les militaires en transition

Prochaines étapes

- 1) Explorez les outils qui peuvent vous aider à choisir une seconde carrière.
- 2) Faites les démarches nécessaires pour obtenir la seconde carrière souhaitée.

○ Participez aux ateliers de réorientation professionnelle des FAC

Description

Ces ateliers sont donnés dans les escadres et les bases de tout le pays, et tous les membres des FAC peuvent y assister gratuitement. Quatre modules sont couverts sur une période de deux jours et se concentrent sur les domaines suivants : module 1 – Auto-évaluation des intérêts et des compétences; module 2 – Rédaction du CV; module 3 – Techniques d'entretien; module 4 – Techniques de recherche d'emploi.

Les ateliers visent à vous procurer plus de renseignements et de connaissances sur ces sujets, afin de vous aider à passer des FAC à un emploi civil.

À qui cela s'adresse-t-il?

- Tous les membres des FAC ou les militaires en transition

Prochaine étape

1. Contactez le bureau de l'OSP de votre base ou escadre pour vous inscrire.

○ Découvrez les Services de transition de carrière d'ACC

Description

Les Services de réorientation professionnelle peuvent vous aider à trouver la carrière qui vous conviendra le mieux.

Pendant votre service, vous avez acquis des compétences et des connaissances dont vous pouvez tirer parti dans votre nouvelle carrière. Vous travaillerez avec des conseillers qualifiés qui comprennent la transition que vous vivez, de la vie militaire à la vie civile.

Chaque fois que vous avez des besoins de réorientation professionnelle, ce programme offre les services suivants :

- orientation professionnelle personnalisée,
- aide à la rédaction de curriculum vitæ,
- préparation aux entrevues,
- recherche d'emploi,
- dans certains cas, placement.

Veuillez noter que si vous faites une demande de réadaptation et/ou de prestation de remplacement du revenu, vous risquez de ne pas pouvoir bénéficier de cet avantage. Communiquer avec ACC pour obtenir de plus amples renseignements.

À qui cela s'adresse-t-il?

Vous devriez faire une demande de services de réorientation professionnelle si vous êtes :

- un membre des Forces armées canadiennes (FAC) encore en service (Force régulière ou de réserve) qui a suivi l'instruction de base;
- un vétéran qui a suivi l'instruction de base et qui a été libéré des FAC le 1^{er} avril 2006 ou après;
- un vétéran ou survivant admissible à l'allocation de soutien du revenu des Forces canadiennes;
- un époux, conjoint de fait ou survivant d'un vétéran qui a suivi l'instruction de base et qui a été libéré des FAC le 1^{er} avril 2006 ou après;
- un survivant d'un membre des FAC qui a suivi l'instruction de base et qui est décédé le 1^{er} avril 2006 ou après.

Lien Web :

[Présentez une demande de services de réorientation professionnelle](#)

○ Prenez rendez-vous avec le bureau de l'OSP de votre base/escadre pour discuter de vos options de carrière après la libération

Description

Afin de maximiser la réussite de la transition de carrière entre la vie militaire et la vie civile, il est recommandé de rencontrer l'officier de sélection du personnel (OSP) de la base ou de l'escadre pour obtenir des conseils sur la seconde carrière. La transition de chaque personne vers la vie civile est unique, et en tant que telle, chaque personne aura une approche personnalisée de la vie post-militaire.

Par le biais de conversations guidées, l'OSP peut vous aider à explorer les options après la transition telles que les secondes carrières ou le rattrapage scolaire, et vous aider à déterminer la voie qui vous convient le mieux. En outre, l'OSP peut également vous aider à vous inscrire à un séminaire du SPSC et/ou à des ateliers de réorientation professionnelle.

Ce que vous pouvez faire

- Commencez à réfléchir à ce que vous aimeriez faire après la transition.

À qui cela s'adresse-t-il?

- Tous les militaires en transition

Prochaine étape

- 1) Contactez l'OSP de votre base ou escadre locale.

○ Rédigez ou mettez à jour votre curriculum vitæ

Description

Si vous souhaitez commencer une carrière après votre service militaire, vous pouvez obtenir de l'aide pour la rédaction de votre CV afin de vous aider à trouver une nouvelle carrière.

Ce que vous pouvez faire

- L'Unité des vétérans dans la fonction publique (UVFP) d'ACC peut vous aider à préparer un curriculum vitæ.
- Commencez à rassembler certains des documents/renseignements pertinents qui vous aideront à créer ou à mettre à jour votre CV (par exemple, votre SDPM et/ou vos diplômes, certificats et mentions élogieuses).

À qui cela s'adresse-t-il?

- Tous les membres des FAC en transition

○ Communiquez avec un groupe professionnel si vous exercez un métier spécialisé

Description

Si vous exercez une profession ou un métier spécialisé, votre expérience militaire peut souvent être prise en compte pour une accréditation civile (par exemple, Sceau bleu, Sceau rouge, heures de travail clinique, etc.) Souvent, pour continuer à travailler dans le même métier après avoir quitté l'armée, vous devrez obtenir des qualifications civiles pour pouvoir le faire.

Ce que vous pouvez faire

- Dans le cadre de votre parcours de transition, contactez les organisations civiles provinciales et/ou nationales qui régissent votre métier.
- Renseignez-vous sur ce que vous devez faire pour faire reconnaître vos expériences militaires et sur ce que vous devez faire pour passer les examens civils éventuels afin de faire reconnaître vos qualifications.

À qui cela s'adresse-t-il?

- Pour les militaires qui souhaitent continuer à travailler dans leur profession après la transition

Prochaine étape

- 1) Contactez l'organisation civile locale qui régisse les qualifications de votre métier. L'OSP peut vous aider à déterminer quel est le meilleur point de contact.

Liens Web

[Sceau rouge](#)

[Du régiment aux bâtiments](#)

○ Outil d'Équivalence d'identification de la structure des groupes militaires vers la Classification nationale des professions (OESC)

Description

Vous voulez savoir quels sont les emplois hors des FAC qui correspondent à votre poste militaire? Vous pouvez utiliser cet outil en ligne, l'Outil d'équivalence de la SDGPM vers la CNP (OESC), pour trouver des emplois qui correspondent à votre emploi actuel dans les Forces armées canadiennes.

Prochaine étape

- 1) [Recherchez et comparez des emplois](#) sur l'OESC.

Plus de détails

- Vous pouvez également [vous inscrire aux alertes emploi](#).

Contactez le bureau de l'officier de sélection du personnel de la base ou de l'escadre (OSP de la base/escadre) pour obtenir des conseils sur la seconde carrière.

○ Faites une demande pour bénéficier du Programme de réadaptation professionnelle à l'intention des militaires en activité de service (PRPMAS) des FAC

Description

Parfois, une blessure ou une maladie liée au service peut nuire à votre capacité à retrouver votre emploi précédent. C'est là qu'intervient la réadaptation professionnelle. Ensemble, nous déterminerons les compétences, la formation ou l'éducation dont vous avez besoin pour

retrouver votre emploi précédent ou vous aider à trouver une nouvelle carrière.

À qui cela s'adresse-t-il?

- Pour les membres des FAC libérés pour raisons médicales

Détails importants

- Vous pouvez commencer le programme jusqu'à six mois avant votre libération ou votre retraite des FAC.

Prochaines étapes

- 1) [Contactez un Centre de transition](#) près de chez vous pour savoir si vous pouvez bénéficier d'une réadaptation professionnelle.
- 2) Si vous remplissez les conditions requises, demandez à votre commandant de vous autoriser à participer.

□ Découvrez le programme d'allocation pour études et formation d'ACC

Description

L'allocation pour études et formation fournit un soutien financier pour aider les vétérans admissibles à atteindre leurs objectifs en matière d'éducation et de carrière. L'allocation pour études et formation (AEF) représente un avantage imposable.

Ce serait une bonne idée de vous familiariser avec le programme et de voir si vous souhaitez le poursuivre.

Veillez noter que si vous faites une demande de réadaptation et/ou de prestation de remplacement du revenu, vous risquez de ne pas pouvoir bénéficier de cet avantage. Communiquer avec ACC pour obtenir de plus amples renseignements.

Ce que vous pouvez faire

- Familiarisez-vous avec le programme et ses exigences.
- Commencez à réfléchir si c'est quelque chose que vous voulez explorer.
- Commencez à réfléchir aux programmes ou aux cours que vous aimeriez suivre.

À qui cela s'adresse-t-il?

- Les vétérans qui ont été libérés honorablement des Forces armées canadiennes après six années de service ou plus.

REMARQUE :

- Les années de service comprennent les jours de service dans la Force régulière et/ou les jours de service rémunérés dans la Force de réserve.
 - 6 années de service = 2 191 jours rémunérés
 - 12 années de service = 4 382 jours rémunérés

Liens utiles

[Allocation pour études et formation](#)

[Services de réorientation professionnelle](#)

TÂCHES 1 mois avant la libération

Emploi dans la fonction publique fédérale

Description

En vertu de la *Loi sur l'emploi dans la fonction publique* (LEFP), des dispositions particulières sont disponibles pour les membres des FAC et les vétérans des FAC admissibles pour une période définie – y compris le droit connu sous le nom de priorité, qui concerne les vétérans libérés pour raisons médicales : <https://laws-lois.justice.gc.ca/fra/lois/p-33.01/>

REMARQUE : vous pouvez postuler à des emplois dans la fonction publique après l'expiration de la période d'admissibilité (ou si vous n'y avez pas droit en vertu de cet article de la loi). Les organisations gouvernementales recrutent toute une série de talents. De nombreuses ressources sont disponibles pour vous aider à démarrer et vous guider dans la mise en relation de vos compétences et expériences uniques avec différents types de travail.

Ce que vous pouvez faire/les prochaines étapes

- Renseignez-vous sur les dispositions relatives aux possibilités d'emploi dans la fonction publique pour les membres des FAC et les vétérans récemment libérés en vertu de la *Loi sur l'emploi dans la fonction publique* (LEFP), et découvrez si elles s'appliquent à vous.
- Obtenez plus de détails en ligne, ou contactez les personnes-ressources énumérées ci-dessous, et renseignez-vous sur les emplois de la fonction publique, les dispositions qui vous sont offertes et la façon de vous préparer aux offres d'emploi (CV, candidatures et entretiens). Par exemple, visitez un Centre de transition ou demandez à votre gestionnaire de cas d'ACC, à votre agent des services aux vétérans, à votre conseiller en réorientation professionnelle ou en réadaptation professionnelle, ou à l'Unité des vétérans dans la fonction publique (UVFP) d'ACC.

Important : Si vous êtes libéré pour raisons médicales (ou l'avez été au cours des cinq dernières années), renseignez-vous sur le droit de priorité en contactant le plus rapidement possible ACC ou un Centre de transition pour discuter des prochaines étapes. L'enregistrement d'un droit de priorité pour un emploi dans la fonction publique n'est pas automatique : il implique des actions requises de votre part.

À qui cela s'adresse-t-il?

- Membres et vétérans des FAC ou survivants
- Membres de la famille (emplois ouverts au public)

Lien Web :

[Carrières dans la fonction publique fédérale](#)

[Emplois GC pour les membres et vétérans des FAC](#)

○ Apprenez-en davantage sur la préférence d'emploi et la mobilité dans la fonction publique

Description

Pourvu que certains critères d'admissibilité soient remplis, tous les militaires qui quittent les FAC bénéficient d'une considération spéciale de la part de la Commission de la fonction publique du Canada lorsqu'il s'agit de postuler à des emplois dans la fonction publique fédérale. Les deux principaux droits auxquels il faut prêter attention sont la préférence et la mobilité.

Préférence

- La préférence signifie que les vétérans comptant au minimum trois années de service et qui ont postulé et qui sont qualifiés pour un emploi ouvert au public doivent être embauchés avant les autres Canadiens qualifiés.
- La disposition relative à la préférence est en vigueur pour une période maximale de cinq ans après une libération honorable, si la personne visée n'est pas déjà à l'emploi de la fonction publique.
- La préférence est accordée après l'embauche de tous les bénéficiaires de priorité qualifiés.

Mobilité

- La mobilité vous permet de postuler à des emplois annoncés qui ne sont ouverts qu'aux employés de la fonction publique fédérale.
- Membres actifs des FAC : vous devez compter un minimum de trois années de service. Vous bénéficierez toujours de la mobilité pendant votre service.
- Vétérans libérés de manière honorable : vous devez compter un minimum de trois années de service. Vous bénéficierez d'une mobilité pendant cinq ans au maximum après votre libération.
- Vous pouvez postuler à des postes internes, peu importe ce qui figure dans la section « Qui peut postuler » de l'annonce d'emploi, mais vous devez tout de même répondre aux critères d'équité en matière d'emploi (Autochtones, personnes handicapées, membres des minorités visibles ou femmes), s'il y a lieu.
Vous pouvez trouver plus d'information sur les droits de priorité, la préférence, la mobilité et le processus de recrutement de la fonction publique fédérale en visitant le site de la Commission de la fonction publique indiqué ci-dessous.

Ce que vous pouvez faire

- Renseignez-vous sur la préférence et la mobilité dans la fonction publique en visitant le site Web de la Commission de la fonction publique.

À qui cela s'adresse-t-il?

- Les militaires libérés de manière honorable qui sont admissibles

Prochaine étape

- 1) Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez le site Web de la Commission de la fonction publique.

Lien Web

[Commission de la fonction publique](#)

Obtenez les noms et les coordonnées de références pour de futurs emplois

Description

Les employeurs potentiels sont susceptibles de vous demander le nom de deux personnes ou plus qui peuvent être facilement contactées pour confirmer les principaux détails de votre expérience professionnelle, de vos capacités et de votre rendement. Les lettres de recommandation écrites ne sont plus courantes et il n'est pas nécessaire que les références soient fournies par d'anciens cadres ou superviseurs, mais la personne qui accepte d'être contactée doit être bien informée et capable d'étayer honnêtement vos mérites. Les emplois techniques peuvent nécessiter l'attestation d'une personne qualifiée qui peut valider vos compétences et vos heures de travail.

Ce que vous pouvez faire

- Obtenez des noms pour des références pour les futurs emplois/valideurs de l'emploi (titres, adresses, etc.)

À qui cela s'adresse-t-il?

- Tous les militaires en transition

Prochaine étape

1. Assurez-vous que les coordonnées de chacune de vos références sont à jour; et faites-leur savoir chaque fois qu'ils peuvent être contactés au sujet d'un emploi potentiel pour vous.

TÂCHES 1 mois avant la libération

Adressez à ACC une demande d'allocation pour études et formation

Description

L'allocation pour études et formation fournit un soutien financier pour aider les vétérans admissibles à atteindre leurs objectifs en matière d'éducation et de carrière. L'allocation pour études et formation (AEF) représente un avantage imposable.

Veillez noter que si vous faites une demande de réadaptation et/ou de prestation de remplacement du revenu, vous risquez de ne pas pouvoir bénéficier de cet avantage. Communiquer avec ACC pour obtenir de plus amples renseignements.

Un financement est accordé pour :

- des programmes d'études officiels (p. ex. grade, certificat, diplôme); et

- des cours de courte durée (p. ex. camps de carrière, mises à jour de compétences d'un jour).

À qui cela s'adresse-t-il?

- Les vétérans qui ont été libérés honorablement des Forces armées canadiennes après six années de service ou plus.

REMARQUE :

- Les années de service comprennent les jours de service dans la Force régulière et/ou les jours de service rémunérés dans la Force de réserve.
 - 6 années de service = 2 191 jours rémunérés
 - 12 années de service = 4 382 jours rémunérés

Prochaine étape

- 1) Inscrivez-vous au programme des services réorientation professionnelle d'ACC pour travailler avec un conseiller en emploi afin de vous aider à définir des objectifs de réorientation professionnelle.

En tant que membre des FAC encore en service, vous pouvez présenter une demande d'allocation pour études et formation, mais veuillez prendre note que votre demande ne sera pas traitée avant votre libération officielle ou votre mutation à la Réserve supplémentaire.

Liens utiles

[Allocation pour études et formation](#)

[Services de réorientation professionnelle](#)

Faites appel aux Services de réorientation professionnelle d'ACC

Description

Les Services de réorientation professionnelle peuvent vous aider à trouver la carrière qui vous conviendra le mieux.

Pendant votre service, vous avez acquis des compétences et des connaissances dont vous pouvez tirer parti dans votre nouvelle carrière. Vous travaillerez avec des conseillers qualifiés qui comprennent la transition que vous vivez, de la vie militaire à la vie civile.

Chaque fois que vous avez des besoins de réorientation professionnelle, ce programme offre les services suivants :

- orientation professionnelle personnalisée,
- aide à la rédaction de curriculum vitæ,
- préparation aux entrevues,
- recherche d'emploi,
- dans certains cas, placement.

Veillez noter que si vous faites une demande de réadaptation et/ou de prestation de remplacement du revenu, vous risquez de ne pas pouvoir bénéficier de cet avantage. Communiquer avec ACC pour obtenir de plus amples renseignements.

À qui cela s'adresse-t-il?

Vous devriez faire une demande de services de réorientation professionnelle si vous êtes :

- un membre des Forces armées canadiennes (FAC) encore en service (Force régulière ou de réserve) qui a suivi l'instruction de base;
- un vétéran qui a suivi l'instruction de base et qui a été libéré des FAC le 1^{er} avril 2006 ou après;
- un vétéran ou survivant admissible à l'allocation de soutien du revenu des Forces canadiennes.

Époux, conjoints de fait et survivants

- Époux, conjoint de fait ou survivant d'un vétéran qui a suivi l'instruction de base et qui a été libéré des FAC le 1^{er} avril 2006 ou après;
- Survivant d'un membre des FAC qui a suivi l'instruction de base et qui est décédé le 1^{er} avril 2006 ou après.

Prochaine étape

- 1) Remplissez un formulaire de demande dans Mon dossier ACC;
- 2) Présentez la demande.
OU
- 1) Téléchargez le formulaire de demande pour les vétérans ou les militaires ou pour les époux/conjoints de fait ou survivants.
- 2) Déposez-le ensuite dans un bureau local d'ACC ou dans un Centre de transition des FAC.

Lien Web :

[Présentez une demande de services de réorientation professionnelle](#)

[Services de réorientation professionnelle](#)

Envisagez d'activer le droit de priorité d'embauche dans la fonction publique fédérale (le cas échéant)

Description

Par suite de certaines modifications, le *Règlement sur l'emploi dans la fonction publique* (REFP) permet de nommer certains militaires libérés des FAC pour des raisons de santé à des postes dans tout ministère ou organisme de la fonction publique régi par la *Loi sur l'emploi dans la fonction publique* (LEFP). Cela signifie que la candidature de membres des FAC libérés pour des raisons de santé répondant à certains critères d'admissibilité peut être jugée prioritaire par rapport à la candidature d'autres personnes.

À qui cela s'adresse-t-il?

- Membres des FAC libérés pour raisons médicales
- Membres des FAC en service ayant cumulé au moins trois années de service
- Les anciens membres des FAC libérés de manière honorable et ayant au moins trois années de service peuvent être admissibles.

Remarque : Les membres des FAC libérés pour raisons médicales doivent communiquer avec la Direction de la gestion du soutien aux blessés (DGSB) pour lancer le processus d'activation de leur droit de priorité. Ils doivent également communiquer avec ACC pour demander que l'on détermine si leur libération pour raisons médicales est attribuable au service.

Prochaines étapes

- 1) Contactez la DGSB pour commencer à activer votre droit de priorité pour l'embauche.
- 2) Demandez à ACC de déterminer qu'une blessure ou qu'une maladie est liée au service en remplissant le formulaire de Décision liée à la libération pour des raisons médicales attribuables au service militaire - VAC1002f. Vous pouvez trouver le formulaire sur Mon dossier ACC ou en nous contactant par téléphone au 1-866-522-2022 ou en vous rendant dans l'un de nos [bureaux de secteur](#).

Liens utiles :

[Emplois pour les vétérans](#)

DGSB – 1-800-883-6094 ou par courriel à l'adresse dnd.transition.mdn@forces.gc.ca

TÂCHES après la libération

Identifier des activités de loisirs

Description

Il est important de trouver des activités qui ont un sens et qui vous donnent une raison d'être. La participation à des activités épanouissantes contribue à votre santé, à votre intégration sociale, à votre sens fondamental du sens et de l'identité, tout en structurant votre vie quotidienne.

Ce que vous pouvez faire

- Pensez aux passe-temps ou aux intérêts que vous pouvez poursuivre.

À qui cela s'adresse-t-il?

- Tous les militaires en transition

INTÉGRATION SOCIALE

ÊTRE DANS DES RELATIONS MUTUELLEMENT POSITIVES ET S'INVESTIR DANS LA COLLECTIVITÉ

TÂCHES 1 à 6 mois avant la libération

- Envisagez d'échanger vos coordonnées personnelles avec vos pairs/homologues militaires avec lesquels vous souhaitez rester en contact

Description

De nombreuses personnes nouent des amitiés durables pendant leur service militaire. Pendant la période de service, il est relativement facile de rester en contact, mais une fois que la personne a quitté le service, il devient plus difficile de maintenir le contact (par exemple, il n'y a plus d'accès facile par le biais du RED). Décidez avec qui vous voulez rester en contact après avoir quitté l'armée constitue un élément important de votre transition.

Ce que vous pouvez faire

- Repensez au cours de votre carrière et faites une liste des personnes que vous souhaitez voir faire partie de votre vie après le service.

À qui cela s'adresse-t-il?

- Tous les membres des FAC en transition

Prochaine étape

- 1) Contactez les personnes figurant sur votre liste et échangez avec elles des coordonnées militaires et civiles.
- 2) Essayez de mettre en place un rythme normal pour rester en contact avec ces personnes.

- Pensez à adhérer à des associations militaires, à des mess, à la Légion royale canadienne, etc.

Description

En raison d'expériences professionnelles, culturelles et sociales partagées, de nombreuses personnes appartiennent à diverses associations militaires, des mess, etc. au cours de leur carrière. Réfléchissez à la manière dont vous souhaitez rester en contact avec ces différents groupes pendant et après votre transition vers le monde civil, ou si vous souhaitez en rejoindre de nouveaux (par exemple, la Légion).

Ce que vous pouvez faire

- Réfléchissez aux différentes associations qui ont eu un profond effet sur votre identité militaire, ainsi qu'à toute nouvelle association qui, selon vous, pourrait bien vous servir dans le monde civil.
- Demandez l'avis de votre famille, car elle pourrait souhaiter rester en contact avec certaines associations familiales après la transition.

À qui cela s'adresse-t-il?

- Tous les membres des FAC en transition

Prochaines étapes

- 1) Recherchez les groupes dont vous souhaitez continuer à faire partie après avoir quitté les FAC.
- 2) Veillez à vous inscrire, comme il se doit, au cours de votre processus de transition, car une fois que vous serez parti, il sera peut-être plus difficile d'entrer en contact avec les personnes.

Établissez-vous un réseau de contacts sociaux en dehors de vos cercles militaires

Description

Pendant le service militaire, de nombreuses personnes possèdent des réseaux sociaux très forts, composés principalement de collègues qui servent également au sein des FAC. Il est tout aussi important, surtout pendant et après la transition, de compter sur un réseau social qui ne fait pas partie de vos cercles militaires. Cela peut vous aider à maintenir un réseau social sain après votre départ de l'armée, lorsque certains de vos contacts militaires risquent de perdre le contact avec vous parce qu'ils sont toujours en service.

Ce que vous pouvez faire

- Envisagez de renouer avec des amis du monde civil avec lesquels vous avez peut-être perdu le contact en raison de votre service.

À qui cela s'adresse-t-il?

- Tous les membres des FAC en transition

Prochaine étape

1. Contactez des amis en dehors des FAC et/ou des amis qui ont déjà fait leur transition.

Envisagez rejoindre des groupes ayant des croyances, une langue, une culture, des intérêts sportifs similaires, des événements de coaching, etc. similaire à vos intérêts

Description

La vie militaire exige généralement une importante réinstallation, et il peut devenir difficile de rester en contact avec des clubs ou des groupes qui ont en commun des intérêts similaires aux vôtres. La transition vous donne l'occasion de renouer avec certains de ces groupes. L'établissement de liens avec des groupes qui ont en commun des croyances, une langue et une culture similaires constitue un élément clé de votre transition.

Ce que vous pouvez faire

- Réfléchissez aux groupes dont vous avez aimé faire partie dans le passé. Il s'agissait peut-être d'un club sportif, d'un groupe de cuisine, d'un club de lecture ou d'une association culturelle.

À qui cela s'adresse-t-il?

- Tous les militaires en transition

Prochaine étape

- 1) Entrez en contact avec ces groupes dans le cadre de votre processus de transition.

○ **Envisagez de vous impliquer dans des possibilités de développement spirituel**

Description

Le développement spirituel va au-delà de la simple religion et aborde les questions fondamentales du sens et de la finalité. De nombreux militaires en transition utilisent le changement de rythme pour se concentrer sur l'exploration de leur côté spirituel et pour atteindre une plus grande conscience de ce qu'ils sont et de ce qu'ils peuvent devenir.

Ce que vous pouvez faire

- Envisagez de vous mettre en relation avec des groupes locaux axés sur le développement spirituel (par exemple, des églises).

À qui cela s'adresse-t-il?

- Tous les membres des FAC en transition

Prochaines étapes

- 1) Recherchez les possibilités dans votre région.
- 2) Décidez si vous désirez y participer ou non.

○ **Pensez à faire du bénévolat**

Description

Bien souvent, les militaires en transition n'ont pas de plans pour une seconde carrière, mais veulent continuer à être actifs dans la collectivité. D'autres ont un fort désir de continuer à servir, mais à un autre titre. Le bénévolat correspond à une voie à envisager dans le cadre de votre plan de transition, et peut vous aider à rester en contact avec la collectivité d'une manière qui soit significative pour vous.

Ce que vous pouvez faire

- Pensez aux activités qui vous plaisent et cherchez des moyens de donner de votre temps et de vous engager bénévolement.

À qui cela s'adresse-t-il?

- Tous les membres des FAC en transition

Prochaine étape

- 1) Contactez l'organisme de bénévolat qui vous intéresse.

□ Créez votre liste de contacts sur les médias sociaux (par exemple, Facebook, Instagram, Snapchat, etc.)

Description

Les réseaux sociaux et professionnels en ligne sont à l'origine de la majorité des connexions et interactions. Le fait de comprendre l'environnement et de rester connecté à l'ère du numérique deviendra encore plus important lorsque vous quitterez l'armée, pour des raisons tant professionnelles que personnelles.

Ce que vous pouvez faire

- Découvrez les principales plateformes de médias sociaux comme LinkedIn (professionnel), Facebook (social) et Instagram (social). Tirez parti des connaissances et de l'expérience des jeunes membres de la famille et des amis, pour qui c'est une seconde nature!

À qui cela s'adresse-t-il?

- Tous les militaires en transition

Prochaine étape

- 1) Créez votre profil dans une ou plusieurs plateformes de médias sociaux si vous le souhaitez.

○ Restez en contact avec votre famille et vos amis

Description

Pendant le service militaire, il peut parfois être très facile de perdre le contact avec ses amis et/ou sa famille à la suite d'une affectation, d'un déploiement, etc. Pendant la période de transition qui suit votre sortie de l'armée, il est d'une importance vitale que vous restiez en contact avec votre famille, vos amis ou toute autre personne avec laquelle vous entretenez une relation sociale de soutien. La transition hors de l'armée peut vous offrir la possibilité de renouer ou de renforcer vos liens avec les personnes qui vous sont les plus chères.

Ce que vous pouvez faire

- Communiquez régulièrement avec les personnes qui vous sont chères et envisagez d'élargir votre cercle de famille et d'amis à ceux avec qui vous avez peut-être perdu le contact.

À qui cela s'adresse-t-il?

- Tous les militaires en transition

TÂCHES 1 mois avant la libération

□ Réfléchissez à la possibilité de devenir un mentor (après votre départ) pour les militaires en transition

Description

Beaucoup d'entre nous aimeraient avoir quelqu'un pour les guider dans les moments les plus difficiles de la vie, et la transition hors des FAC ne fait pas exception à la règle. Demandez-vous si vous souhaitez mettre en commun votre expérience et votre sagesse avec vos collègues qui sont en train de quitter les FAC.

Ce que vous pouvez faire

- Effectuez des recherches et réfléchissez aux différentes façons dont vous pourriez raconter vos expériences avec ceux qui sont en transition.

À qui cela s'adresse-t-il?

- Toute personne qui souhaite entrer en contact avec des membres en transition et servir de mentor.

Prochaine étape

- 1) Communiquez avec les Centres de transition et proposez-vous pour encadrer ceux qui sont en transition.

□ Déterminez dans quelle mesure vous souhaitez vous désengager/déconnecter des FAC

Description

Bien que les FAC aient pu constituer un élément clé de votre vie, chaque personne aura un sentiment différent quant au lien qu'elle souhaite conserver avec l'armée après son départ. Réfléchissez à la mesure selon laquelle vous souhaitez être engagé et/ou connecté aux FAC et assurez-vous de prendre des mesures en ce sens.

Ce que vous pouvez faire

- Réfléchissez aux aspects de la vie, de la culture et des personnes des FAC que vous souhaitez conserver dans le cadre de votre service post-militaire.

À qui cela s'adresse-t-il?

- Toute personne quittant les FAC.

Prochaine étape

- 1) Établissez une liste d'activités et de contacts liés aux FAC que vous pourriez souhaiter dans le cadre de votre vie après le service. Essayez de réfléchir à ce qui pourrait être important pour vous à court, moyen et long terme.

MILIEU CULTUREL ET SOCIAL

ÊTRE COMPRIS ET APPRÉCIÉ PAR LES CANADIENS

Sentiment d'être valorisé et compris par la communauté des vétérans, sentiment d'appartenance à la collectivité.

Aucune tâche ne peut être associée à ce domaine, mais il est important que le militaire comprenne que cela peut représenter un aspect de son sentiment de bien-être.