

# Pour faciliter votre transition



# Journal des familles des vétérans

[ConnexionFAC.ca](http://ConnexionFAC.ca)

---

## Trois points d'accès aux services

En personne :

Centre de ressources pour les familles des militaires de votre communauté



Par téléphone ou par courriel :



Ligne d'information pour les familles

1-800-866-4546

[LIF@ConnexionFAC.ca](mailto:LIF@ConnexionFAC.ca)

En ligne :

[www.ConnexionFAC.ca](http://www.ConnexionFAC.ca)

# TABLE DES MATIÈRES

---

## SECTION UN – PARTIR DU BON PIED

Introduction .....	7
Programme pour les familles des vétérans .....	7
Programmes de transition du PFV .....	8
Programme des services aux familles des militaires.....	9
Qui peut vous aider? .....	9

## SECTION DEUX – TENIR UN JOURNAL

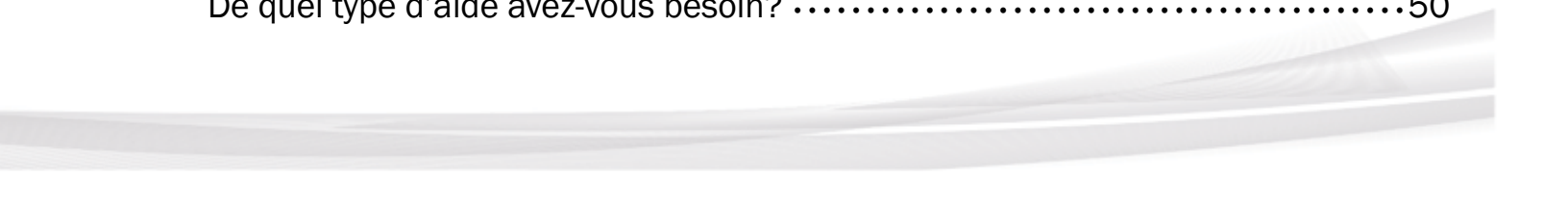
Liste de vérification Parcours vers la vie civile (PVVC) pour les militaires.....	17
Liste de vérification Parcours vers la vie civile (PVVC) pour les vétérans .....	18
Renseignements personnels .....	19
Fournisseurs de services.....	20
Journal des médicaments.....	24
Plan de garde familiale.....	25
Services à domicile .....	27
Plan de services de garde en cas d'urgence.....	28
Identification des responsables de la garde des enfants .....	29
Personnes à contacter en cas d'urgence .....	30

## SECTION TROIS – VOTRE TRANSITION

Comprendre votre transition.....	35
Introduction à la gestion de cas .....	36
Aide-mémoire pour la libération pour des raisons médicales .....	38

## SECTION QUATRE – PRENDRE SOIN DES AIDANTS

Bien-être des aidants .....	45
Charte des droits des aidants .....	45
Blessures de stress opérationnel et répercussions.....	46
Créez-vous une trousse d'outils .....	50
De quel type d'aide avez-vous besoin? .....	50



Sentiments par rapport au rôle d'aidant .....	52
Rester TENACE : L'enfant .....	54
Rester TENACE : Le jeune .....	56
Limitations émotionnelles .....	58

## **SECTION CINQ – RESSOURCES POUR POURSUIVRE VOTRE CHEMINEMENT**

Modèle du continuum de la santé mentale .....	63
Ressources générales pour les familles .....	63
Assurance médicale et dentaire .....	70
Services et options de réorientation professionnelle .....	70
Planification financière .....	71

## **SECTION SIX – GUIDE PRATIQUE SUR LES SERVICES ET AVANTAGES D'ACC**

Aide offerte après une blessure .....	79
Santé et bien-être .....	82
Santé mentale et mieux-être .....	84
Transition vers la vie après le service militaire .....	86
Avantages financiers .....	90
Prestations pour les familles .....	92
Mon dossier ACC : Notes personnelles .....	94

## **SECTION SEPT – LES MOTS DE LA TRANSITION**

Les mots de la transition .....	97
Libération pour des raisons médicales : Les trois phases .....	100

## **SECTION HUIT – GLOSSAIRE**

Acronymes .....	107
-----------------	-----