



SECTION CINQ – RESSOURCES POUR POURSUIVRE VOTRE CHEMINEMENT

MODÈLE DU CONTINUUM DE LA SANTÉ MENTALE

Le Modèle du continuum de santé mentale se veut un outil d'information pour aider à expliquer les mécanismes d'adaptation. Il décrit toute la gamme des problèmes de santé, qu'ils soient mentaux ou physiques, ayant des répercussions sur les militaires libérés et leurs aidants. N'oubliez pas que chaque situation est différente et que chaque militaire et aidant se déplacera dans ce continuum à son propre rythme. Tout comme il est possible de se déplacer dans les deux directions, il est toujours possible de revenir à un état de santé normal et fonctionnel.



RESSOURCES GÉNÉRALES POUR LES FAMILLES

De nombreuses ressources sont à la disposition des membres des Forces armées canadiennes (FAC) en voie de libération pour des raisons médicales, des vétérans libérés pour des raisons médicales et de leur famille. Elles vous aideront à surmonter les défis uniques de la transition vers la vie après le service militaire. Pour toute question ou pour profiter du PFV, visitez votre Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM), appelez la Ligne d'information pour les familles en tout temps au 1-800-866-4546 ou rendez-vous sur ConnexionFAC.ca.

CENTRE DE RESSOURCES POUR LES FAMILLES DES MILITAIRES

Les CRFM offrent un soutien à toutes les familles des membres des FAC, y compris celles des militaires blessés ou malades en raison du service.

Services des CRFM :

- Soutien pour les conjoints, les enfants, les parents et les aidants des militaires malades ou blessés
- Aide pour bien vivre avec les répercussions d'une blessure ou d'une maladie
- Logements d'urgence accessibles pour les militaires malades ou blessés et leur famille
- Accès à des services de garde de relève pour prévenir ou atténuer le stress

- Aide pour s'y retrouver parmi les programmes et les services pertinents
- Aide pour développer des stratégies d'adaptation positives
- Groupes et réseaux de soutien familial par les pairs
- Orientation vers des services en santé mentale
- Accès à des programmes communautaires d'éducation et de prévention
- Soutien et services dans la communauté

COORDONNATEUR DU PROGRAMME POUR LES FAMILLES DES VÉTÉRANS AU CENTRE DE RESSOURCES POUR LES FAMILLES DES MILITAIRES

Les coordonnateurs du Programme pour les familles des vétérans travaillent dans les 32 CRFM du Canada et offrent des services de soutien aux membres des FAC en voie de libération pour des raisons médicales, aux vétérans libérés pour des raisons médicales, ainsi qu'à leur famille pour faciliter la transition vers la vie après le service militaire.

Services des coordonnateurs du Programme pour les familles des vétérans :

- Services d'information et d'aiguillage adaptés
- Programmes de transition
- Accès à du soutien en cas d'intervention

OFFICIER DE LIAISON AVEC LES FAMILLES AU CENTRE DE RESSOURCES POUR LES FAMILLES DES MILITAIRES

Les officiers de liaison avec les familles (OLF) des CRFM travaillent à partir des centres intégrés de soutien du personnel (CISP) et s'assurent que le plus grand nombre de services soit offert aux familles des membres des FAC qui doivent vivre avec une maladie, une blessure ou des besoins spéciaux. Les OLF sont là pour aider les familles à passer à travers toutes les phases du rétablissement, de la réadaptation, de la réintégration ou de la transition après la libération. Ils offrent également de l'aide personnalisée aux familles des militaires décédés en cours de service, y compris des services de counselling professionnel et de l'orientation vers des ressources civiles. Ils sont des professionnels expérimentés qui comprennent les défis du mode de vie militaire. Leurs services sont offerts gratuitement.

PROGRAMME D'AIDE AUX MEMBRES DES FORCES CANADIENNES

Le Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes (PAMFC) fournit un service de counselling volontaire et confidentiel à court terme aux militaires (Force régulière, Force de réserve et Cadets), pour un maximum de huit séances. Le service est gratuit et accessible en tout temps, 24 heures sur 24, au 1-800-268-7708. Domaines d'intervention :

- Vie familiale et conjugale
- Relations interpersonnelles
- Besoins personnels et émotionnels
- Stress et épuisement
- Soutien professionnel
- Harcèlement ou agression sexuelle
- Alcool, drogue et médicaments
- Finances
- Rôle parental
- Toute autre préoccupation



ANCIENS COMBATTANTS CANADA

Anciens Combattants Canada (ACC) offre divers services et programmes en santé mentale conçus pour aider les vétérans, les membres des FAC et les membres de la Gendarmerie royale du Canada (GRC), ainsi que leur famille. Le Ministère offre notamment un service téléphonique d'aide et d'aiguillage (1 800-268-7708) qui met les vétérans et leur famille en liaison avec le Service d'aide d'ACC.

SERVICE D'AIDE D'ACC

Cette ligne téléphonique sans frais permet d'obtenir les services suivants :

- Services professionnels de counselling et d'aiguillage à court terme, y compris du soutien pour des problèmes émotifs et psychologiques
- Accès à la trousse Le bien-être d'ACC, qui comprend des feuilles de renseignements sur une variété de sujets et de ressources liés à la santé mentale et au bien-être
- Accès à des renseignements et des ressources sur l'état de stress post-traumatique (ESPT) – aussi appelé trouble ou syndrome de stress post-traumatique –, notamment aux publications d'ACC suivantes : Le SSPT et la famille : Pour les parents ayant de jeunes enfants; Le SSPT et le stress lié à la guerre; En savoir plus sur l'ESPT; En savoir plus sur le traitement de l'ESPT. Toutes ces ressources et bien d'autres sont accessibles au www.veterans.gc.ca/fra/services/health/mental-health/publications.

APPUYONS NOS TROUPES

Appuyons nos troupes est le programme officiel qui offre une aide financière et un soutien à la communauté des FAC. Il est financé au moyen de dons de particuliers et d'entreprises, de revenus générés par des activités organisées par des tiers, de la vente d'articles arborant le ruban jaune et de contributions d'organisations de l'extérieur. Collectivement, ces fonds sont utilisés pour offrir un soutien individuel et des programmes aux militaires actifs, aux vétérans et à leurs familles respectives.

Le Fonds Appuyons nos troupes fournit une aide sous forme de prêts et de subventions dans un certain nombre de domaines : soutien d'urgence, besoins spéciaux, camps, etc. Il est à noter qu'en janvier 2016, le Fonds pour les familles des militaires et la Caisse d'assistance au personnel des Forces canadiennes ont été regroupés sous le Fonds Appuyons nos troupes, afin d'avoir une seule source officielle d'aide caritative pour la communauté des FAC.

Pour en savoir plus, visitez le www.appuyonsnostroupes.ca.

SANS LIMITES

Sans limites fournit des ressources et organise des activités pour inciter les militaires et les vétérans ayant une blessure ou une maladie chronique ou permanente à adopter un mode de vie actif en participant à des activités physiques, récréatives ou sportives. Les participants deviennent plus autonomes, acquièrent de nouvelles compétences, atteignent des objectifs et s'ouvrent à d'autres perspectives de la vie. Par exemple, Sans limites a offert un appui sous forme de subventions afin de couvrir les dépenses suivantes :

- l'achat d'équipement de sport adapté et d'appareils fonctionnels, y compris un vélo de montagne sur mesure, un fauteuil roulant pour le ballon-panier, une luge pour le hockey, une embarcation pour l'aviron et des centres d'entraînement sur mesure à domicile;

- la participation à les activités sportives, de loisirs ou de conditionnement physique qui contribuent directement au maintien d'un mode de vie sain et actif.

Pour en savoir plus, visitez www.sans-limites.ca.

SERVICE DE PRÉPARATION À UNE SECONDE CARRIÈRE

Les militaires et leur famille sont invités à participer à un séminaire du Service de préparation à une seconde carrière (SPSC). Cette séance d'information générale de deux jours pourrait vous être offerte alors que vous entamez votre transition vers la vie après le service militaire. Ce séminaire est pertinent pour tous les militaires qui se préparent à la libération, peu importe la raison.

Les militaires et leur famille peuvent également participer à un séminaire d'information médicale. Cette activité d'une journée porte notamment sur les services de soutien médicaux et d'autres enjeux liés à la santé. Cet atelier est offert à tous les militaires libérés pour des raisons médicales, aux militaires qui font l'objet d'une catégorie médicale temporaire ou permanente, et aux officiers supérieurs qui aimeraient en apprendre davantage sur les procédures et initiatives liées au soutien médical.

Des renseignements supplémentaires et des liens sur le contenu des séminaires du SPSC se trouvent au www.veterans.gc.ca/fra/services/information-for/caf/scan-seminars.

LÉGION ROYALE CANADIENNE

Les officiers du Réseau du Bureau d'entraide de La Légion royale canadienne peuvent aider et même représenter les membres des FAC, les vétérans, les membres de la GRC et leur famille à chacune des étapes du processus de demande d'indemnité auprès d'Anciens Combattants Canada (ACC), et ce, de la première demande jusqu'à la demande de révision de la décision auprès du Tribunal des anciens combattants. Ils sont aussi en mesure de fournir aux vétérans une aide et des conseils professionnels pour accéder aux autres programmes et avantages qui leur sont offerts par ACC.

www.legion.ca/fr/nous-aidons/service-daide-aupres-dacc/

SOUTIEN SOCIAL; BLESSURES DE STRESS OPÉRATIONNEL (SSBSO) – GROUPES DE SOUTIEN FAMILIAL PAR LES PAIRS

Il peut être difficile de vivre avec une personne qui souffre d'une blessure de stress opérationnel (BSO). Étant donné votre incapacité à soulager ses problèmes physiques ou mentaux, ou à contrôler sa consommation d'alcool ou de drogue, vous pourriez ressentir de la culpabilité ou de la frustration. Les coordonnateurs du soutien aux familles du SSBSO peuvent vous appuyer et être une source d'espoir et d'acceptation, car ils ont déjà été dans une situation similaire à la vôtre. Ils ont de bons réseaux de ressources communautaires et peuvent vous diriger vers les ressources communautaires dont vous avez le plus besoin.

Composez le 1-800-883-6094 pour prendre un rendez-vous au téléphone ou en personne.

www.osiss.ca/fr/contact.html.



APPLICATION MOBILE CONNEXION TSO

Connexion TSO est une application mobile gratuite d'autogestion et d'apprentissage en santé mentale conçue pour aider les personnes atteintes de traumatismes liés au stress opérationnel (TSO) et leur famille à comprendre la nature des TSO ainsi que pour leur fournir un soutien par l'entremise du Réseau des cliniques de TSO au Canada.

Connexion TSO offre des ressources pour aider à surmonter les défis qui ont trait au stress post-traumatique et aux facteurs déclencheurs, à la dépression, à la colère, aux troubles du sommeil, à l'abus d'alcool ou autres drogues, à la gestion du stress, et plus. L'application est mise à jour régulièrement, riche en renseignements et interactive. Elle comprend des évaluations, des vidéos et des renseignements clairs pour les vétérans et les autres personnes atteintes de TSO, notamment sur la façon d'obtenir un rendez-vous dans une clinique spécialisée.

Connexion TSO est compatible avec les appareils iPhone, iPad, iPod, BlackBerry et Android. L'application peut être téléchargée gratuitement à même l'App Store, Google Play et BlackBerry World.

PROGRAMMES DE SOUTIEN DU PERSONNEL – LOISIRS, CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET SPORTS

Les services de loisirs, de conditionnement physique et de sports des Programmes de soutien du personnel (PSP) proposent des occasions où tous les membres de la communauté peuvent grandir sur le plan personnel et améliorer leur santé. L'activité physique stimule également l'esprit et contribue à la santé mentale et au bien-être social de tous. Les PSP offrent des activités de loisirs novatrices et de grande qualité dans chacune des communautés des FAC. Les militaires, les familles, les enfants et toute la communauté profitent d'activités de loisirs de premier ordre, de programmes novateurs et d'installations récréatives qui répondent à leurs besoins.

On compte plus de 500 types d'activités; des arts aux activités aquatiques, du ballon-panier au jeu de boules, de la danse à la décoration, des premiers soins au conditionnement physique, du golf au jardinage, de la peinture au Pilates, des camps sportifs aux programmes de relâche scolaire, et du tennis au tai-chi. Pour en savoir plus, visitez le www.ConnexionFAC.ca.

Les services de loisirs des PSP sont des organismes inscrits au programme HIGH FIVE, lequel impose des normes de qualité globales en ce qui a trait aux sports et aux loisirs des enfants, et est fondé sur cinq principes pour le développement sain des enfants. Le programme HIGH FIVE utilise une approche fondée sur des données probantes afin d'offrir des expériences de qualité aux enfants, leur permettant de se dépasser dans la vie. Pour en savoir plus, visitez le www.highfive.org/fr.

Pour en savoir plus sur les PSP et les services offerts dans les bases, escadres et unités, visitez le www.ConnexionFAC.ca. Pour apprendre comment mettre sur pied un club de loisirs, rendez-vous au service des loisirs communautaires des PSP de votre communauté.

APPLICATION COACH ESPT CANADA

Cette application mobile inclut des renseignements sur l'état de stress post-traumatique (ESPT), une auto-évaluation à des fins de dépistage, de l'information sur les traitements professionnels et les sources de soutien, ainsi que des outils pour gérer le stress de tous les jours. Les outils varient des techniques de relaxation et du discours intérieur positif à la gestion de la colère et d'autres stratégies d'autoassistance communes. L'application Coach ESPT Canada a été conçue pour les vétérans et les membres des FAC ayant, ou qui pourraient avoir, un ESPT.

L'application Coach ESPT Canada est compatible avec les appareils iPhone, iPad, iPod, BlackBerry et Android. L'application peut être téléchargée gratuitement à même l'App Store, Google Play et BlackBerry World.

LE POUVOIR DE L'ESPRIT

Le pouvoir de l'esprit est une série de vidéos qui offre des solutions réelles pour les familles des militaires qui font face à une situation difficile liée à des blessures de stress opérationnel. Le programme a été conçu et mis au point de manière à ce que l'utilisateur soit engagé dans une expérience et entraîné à en tirer des leçons pertinentes. Le pouvoir de l'esprit a été développé avec des directives cliniques de spécialistes de la santé mentale de la Clinique des traumatismes de stress opérationnel du Royal et met l'accent sur la transition, la fatigue des aidants, l'inquiétude, la stigmatisation et le comportement destructeur potentiel qui découlent des tentatives pour faire face avec des problèmes de santé mentale.

Les vidéos sont accessibles au www.ConnexionFAC.ca.

SENSIBILISATION AUX PROBLÈMES LIÉS À L'ALCOOL, AUX AUTRES DROGUES ET AU JEU EXCESSIF

Le programme Sensibilisation aux problèmes liés à l'alcool, aux autres drogues et au jeu excessif donne des renseignements à jour sur ces types de dépendances. La formation est basée sur le principe de l'apprentissage interactif pour adultes. Chaque thème peut être traité en deux heures environ. Vous pouvez choisir plus d'un thème parmi les suivants, selon vos besoins ou vos intérêts :

- Toxicomanie 101
- Alcool : respecter les limites
- Conduite avec facultés affaiblies
- Fêter en sécurité
- Drogues illicites et tolérance zéro
- Médicaments sous ordonnance et en vente libre
- Introduction au jeu excessif et aux problèmes de dépendance au jeu
- Discussion sur l'alcool et autres drogues
- Comprendre et modifier la culture au sein d'une organisation
- Solutions de rechange à la consommation d'alcool et d'autres drogues

Pour en savoir plus, communiquez avec le Bureau de promotion de la santé des PSP de votre base, escadre ou unité, ou visitez le www.ConnexionFAC.ca.



SENSIBILISATION AU SUICIDE ET PRÉVENTION DU SUICIDE – FORCE MENTALE ET SENSIBILISATION AU SUICIDE

Le cours Force mentale et sensibilisation au suicide (FMSS) est fondé sur le modèle ACE (« Ask, Care, Escort », traduit par « interroger, s’en occuper, accompagner ») qui peut être facilement utilisé pour aider une personne en détresse, qu’il s’agisse d’un collègue, d’un ami ou d’un membre de la famille. Ce cours d’une journée s’adresse à tous les membres des FAC et à leur famille. Sujets abordés :

- Découvrir comment se mettre en « forme » mentale – et le demeurer
- Connaître les obstacles pour accéder aux services d’aide
- Comprendre la stigmatisation associée aux troubles de santé mentale
- Communiquer de manière efficace
- Accroître sa résilience

La formation FMSS donne aux participants des outils pour promouvoir la santé mentale et minimiser l’incidence des troubles de santé mentale – dont les comportements autodestructeurs et le suicide – au sein de la communauté militaire. Pour en savoir plus, communiquez avec le Bureau de promotion de la santé des PSP de votre base, escadre ou unité, ou visitez le www.ConnexionFAC.ca.

SERVICES D’AUMÔNERIE – BIEN-ÊTRE SPIRITUEL ET RELIGIEUX

À titre d’aidants religieux et spirituels, les aumôniers militaires apportent une contribution importante au bien-être spirituel et mental des militaires et de leur famille. Ils sont disponibles tous les jours, 24 heures sur 24, pour répondre aux besoins des militaires en difficulté, et pour fournir du soutien et des conseils à la chaîne de commandement ainsi qu’aux fournisseurs de soins. Pour trouver un aumônier dans votre région, communiquez avec votre CRFM ou appelez la Ligne d’Information des familles, accessible en tout temps.

GÉRER LES MOMENTS DE COLÈRE

Le cours Gérer les moments de colère a pour but d’examiner les problèmes liés à la colère et d’y remédier alors qu’ils sont encore gérables, de façon à prévenir une escalade éventuelle vers une agression physique ou verbale. Il s’adresse aux personnes qui cherchent à maîtriser leur colère lorsqu’elles se sentent provoquées. Le programme est divisé en sept modules hebdomadaires d’environ deux heures chacun. Modules :

1. Comprendre la colère
2. La colère, le stress et la force mentale
3. Les pensées qui déclenchent la colère, et les pensées et stratégies qui permettent de la maîtriser
4. Reformuler les pensées trompeuses
5. Communiquer en s’affirmant : régler les conflits tout en gérant sa colère
6. Savoir pardonner
7. Apporter des changements durables

Pour en savoir plus, communiquez avec le Bureau de promotion de la santé des PSP de votre base ou escadre.

ASSURANCE MÉDICALE ET DENTAIRE

Le Régime de soins de santé de la fonction publique vise à compléter les régimes provinciaux d'assurance-maladie en remboursant certaines dépenses, y compris les médicaments sur ordonnance, les soins de la vue et une garantie assistance de voyage d'urgence. Une description détaillée des services admissibles et de la procédure de demande de règlement se trouve sur le site du Régime :

www.canada.ca/fr/secretariat-conseil-tresor/sujets/regimes-assurance/regimes/regime-soins-sante.html

Le Régime prévoit des mesures particulières pour faciliter l'inscription des militaires en affectation à l'extérieur du Canada et de leur famille. Les cas sont gérés individuellement pour accélérer le remboursement des montants réclamés. Pour en savoir plus, consultez la page d'information sur les soins de santé et les soins dentaires :

www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-avantages/sante-dentaire.page

Le Régime de soins dentaires à l'intention des personnes à charge offre une couverture pour certains traitements et procédures dentaires. Une description détaillée des conditions d'admissibilité, des services admissibles et de la procédure de réclamation se trouve sur le site du Régime :

www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-avantages/dentaires-pour-personnes-a-charge-des-militaires.page

SERVICES ET OPTIONS DE RÉORIENTATION PROFESSIONNELLE

Pour certains vétérans, servir au sein des FAC a été leur carrière depuis leur jeunesse. Planifier une deuxième carrière peut sembler être un défi insurmontable. Voici quelques options de réorientation professionnelle pour les militaires en voie de libération pour des raisons médicales et les vétérans libérés pour des raisons médicales qui s'apprêtent à entamer une nouvelle carrière.

OPÉRATION ENTREPRENEUR DU PRINCE DE GALLES

L'entrepreneuriat représente une option attrayante pour de nombreuses personnes qui choisissent de quitter le domaine militaire, de mettre à profit les compétences acquises pendant leur service et de se concentrer sur une nouvelle mission : le succès de leur propre entreprise. Bien que d'autres programmes d'emploi existent, l'OEP est seul qui répond aux besoins des militaires et des conjoints des militaires qui aspirent à devenir propriétaires d'entreprise.

www.princesoperationentrepreneur.ca/fr/a-propos

DU RÉGIMENT AUX BÂTIMENTS

Le programme Du régiment aux bâtiments a été constitué à titre d'organisme à but non lucratif qui propose aux membres de la Force régulière et de la Force de réserve, aux militaires retraités et aux militaires en voie de libération des occasions de formation et de carrière dans le secteur de la construction. Il est conçu pour faciliter la transition des militaires vers la vie après le service militaire en leur donnant les moyens pour obtenir un emploi dans le milieu de la construction.

www.helmetstohardhats.ca/fr/home.htm



FORCES@WORK

Forces@WORK est un service de placement gratuit administré par Prospect Human Services, un organisme à but non lucratif. Il a été mis sur pied pour aider les vétérans des Forces armées canadiennes malades et blessés, les militaires en voie de libération pour des raisons médicales, les réservistes et les membres de la famille des militaires actifs à trouver des emplois civils enviables pour maintenir leur qualité de vie. Si vous êtes prêt à travailler et que vous désirez mettre à profit les compétences que vous avez acquises dans les Forces sans sacrifier votre qualité de vie, vous n'avez qu'à obtenir une recommandation de la part de votre CISP ou OSPB, d'un commandant, d'Anciens Combattants Canada ou de votre Centre de ressources pour les familles des militaires. Forces@WORK est un programme unique en son genre, offrant des services rapides et efficaces de placement, de soutien, de suivi et d'aide au maintien en poste pour les employés et les employeurs. Les participants reçoivent un plan personnalisé qui énonce clairement leurs responsabilités mutuelles avec les employeurs, les démarches à effectuer et les délais raisonnables pour atteindre leurs objectifs d'emploi.

COMMISSIONAIRES

Commissionnaires est une entreprise privée canadienne sans but lucratif avec plus de 20 000 employés. Son taux de maintien en poste se classe au premier rang de l'industrie. Commissionnaires déploie une équipe polyvalente et rigoureusement formée d'intervenants de tous les âges constituée principalement d'anciens militaires et policiers.

www.commissionnaires.ca/fr/national/accueil

PLANIFICATION FINANCIÈRE

Lors d'une libération des FAC, il est important de connaître les avantages auxquels vous avez droit, les organismes qui peuvent vous aider à protéger vos prestations en tant que retraité du gouvernement fédéral, et les démarches pour vous préparer sur le plan juridique.

PENSIONS DES FAC

Le Directeur – Services de pension des Forces canadiennes (DSPFC) gère les calculs, la vérification et la certification des paiements pour les pensions, l'Allocation annuelle au survivant, les prestations minimales, et le remboursement des cotisations de retraite conformément à la Loi sur les pensions. De plus, le DSPFC vérifie les formulaires de choix de verser des cotisations pour les années de service ouvrant droit à la pension ainsi que les différents plans de remboursement pour ce service.

www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-pension/index.page

ASSOCIATION NATIONALE DES RETRAITÉS FÉDÉRAUX

L'Association nationale des retraités fédéraux (ANRF) est un organisme sans but lucratif qui a pour principal objectif de défendre les intérêts des retraités fédéraux et d'améliorer leurs prestations. Le but premier qui a mené à la fondation de l'ANRF demeure son principal objectif à savoir défendre les intérêts des retraités fédéraux et protéger leurs prestations.

www.retraitesfederaux.ca

TESTAMENTS ET PLANIFICATION SUCCESSORALE

Une fois le militaire libéré des FAC, son testament et sa planification successorale ne sont plus valides et doivent être rédigés dans la communauté civile. Chaque province possède des règlements différents concernant les testaments et la planification successorale. Il est donc fortement recommandé de rencontrer un notaire ou un avocat, selon la province de résidence.

FINANCIÈRE SISIP

Assurance • Planification financière • Counselling financier • Assurance invalidité prolongée • Programme de réadaptation professionnelle

La Financière SISIP, une division des Services de bien-être et moral des Forces canadiennes, offre aux militaires et vétérans de la communauté des Forces armées canadiennes (FAC) des conseils et du soutien sur mesure pour répondre à leurs besoins et veiller à leur santé financière. Parmi sa vaste gamme de programmes, la Financière SISIP permet aux militaires de transformer leur Assurance collective facultative temporaire (ACFT) ou leur Régime d'assurance temporaire de la Réserve (RATR) en une Assurance pour membres libérés (AML) dans les 60 jours suivant leur libération sans avoir à respecter d'exigences médicales pour ainsi conserver leur couverture et leurs primes. Après cette période de grâce, votre demande d'assurance sera traitée comme une nouvelle demande et vous devrez répondre à un questionnaire médical.

Visitez l'une des 22 succursales de la Financière SISIP dans les bases, escadres et unités principales des FAC pour rencontrer un conseiller financier qui pourra vous aider au fil de votre transition ou libération, notamment en vous donnant de l'information sur vos options concernant votre pension des FAC (l'indemnité de départ, les placements, choisir entre le remboursement de dettes et les investissements, la planification fiscale, etc.) ou autres sources de revenus, selon le cas.

Il pourra également vous renseigner sur la pension différée (payable à vos 60 ans), l'allocation annuelle (payable à partir de 50 ans) et les valeurs de transfert. La Financière SISIP offre également des services du Service de préparation à une seconde carrière, comme des séminaires sur l'assurance vie, la planification à long terme et la transition, du counselling individuel et des ateliers sur la recherche d'emploi.

Visitez la succursale de la Financière SISIP la plus près de chez vous ou rendez-vous au www.sisip.com pour prendre rendez-vous.

ÉTABLIR UN BUDGET

L'établissement d'un budget est essentiel pour gérer efficacement votre argent. Si le mot « budget » vous intimide, pensez plutôt à un « plan de dépense » ou, encore mieux, à une « évaluation de votre trésorerie mensuelle ». Peu importe le terme que vous choisissiez d'utiliser, gardez à l'esprit que les chiffres que vous y inscrivez ne sont coulés dans le béton, c'est-à-dire que vous devriez les réévaluer sur une base régulière. Pour vous aider, la Financière SISIP a créé un formulaire de budget que vous pouvez télécharger afin de garder le fil de vos dépenses mensuelles.

Téléchargez le formulaire au www.sisip.com/fr/Conseils/Budget

Pour en savoir plus, visitez le www.sisip.com



PROTECTED "B" (when completed) - PROTÉGÉ "B" (lorsque complété)

FINANCIAL COUNSELLING PROGRAM
PROGRAMME DE COUNSELING FINANCIER

MONTHLY CASHFLOW/BUDGET WORKSHEET - FORMULAIRE DE TRÉSORERIE/BUDGET MENSUELLE

| Service No. - N° matricule | Rank - Grade | Branch - Unit | Given Name(s) - Prénoms |
|---|--------------|---|-----------------------------|
| A. MONTHLY INCOME - REVENU MENSUEL | | B. COMPULSORY DEDUCTIONS - DÉDUCTIONS OBLIGATOIRES | |
| SERVICE PAY - SOLDE MILITAIRE | \$ - | Tax credits - crédits d'impôt | FEDERAL - FÉDÉRALE \$ - |
| SERVICE ALLOWANCES INDÉMNITÉS DE SERVICES | \$ - | <input type="checkbox"/> SINGLE - CÉLIBATAIRE | PROVINCIAL PROVINCIALE \$ - |
| | \$ - | <input type="checkbox"/> MARRIED - MARIÉ | \$ - |
| | \$ - | <input type="checkbox"/> OTHER - AUTRES | \$ - |
| FAMILY ALLOWANCE - ALLOCATIONS FAMILIALES | \$ - | PENSION (INCLUDING ARREARS INCLUANT LES ARRÉAGES) | CFSA - PRFC \$ - |
| CHILD TAX BENEFIT - PRESTATION FISCALE POUR ENFANTS | \$ - | | CPP/QPP - RPC/RRQ \$ - |
| GST CREDIT - CRÉDIT DE LA TPS | \$ - | EI - AE | \$ - |
| NET WAGES OF SPOUSE - REVENU NET DU CONJOINT | \$ - | GDB - PSD | \$ - |
| OTHER INCOME (Specify) - AUTRES REVENUS (Détailier) | | SISIP - RARM | \$ - |
| VAC-ACC | \$ - | PEHCP - RSSFP | \$ - |
| | \$ - | PROVINCIAL HEALTH CARE - PLAN MEDICAL PROVINCIAL | \$ - |
| | \$ - | MESS DUES - COTISATION DU MESS | \$ - |
| | \$ - | SALES TAX - TAXE PROVINCIALE | \$ - |
| | \$ - | OTHER (SPECIFY) - AUTRES (DÉTAILLER) | \$ - |
| FAMILY / FAMILLE | \$ - | | \$ - |
| ADULTS/ADULTES | AGES | | \$ - |
| CHILDREN/ENFANTS | | | \$ - |
| A. TOTAL INCOME - REVENU TOTAL | \$ - | B. TOTAL COMPULSORY DEDUCTIONS TOTAL DES DÉDUCTIONS OBLIGATOIRES | \$ - |

| | |
|--|-------------|
| NET MONTHLY INCOME-REVENU MENSUEL NET (A-B) | \$ - |
|--|-------------|

| C. MONTHLY EXPENSES - DÉPENSES MENSUELLES | |
|--|--|
| ACCOMMODATIONS - LOGEMENT | HEALTH AND PERSONAL CARE - SANTÉ ET SOINS PERSONNELS |
| RENT / MORTGAGE - LOYER / HYPOTHÈQUE \$ - | MEDICATION - MÉDICAMENTS \$ - |
| CONDO FEES - FRAIS DE CONDO \$ - | PHARMACY - PHARMACIE \$ - |
| PROPERTY TAXES - TAXES FONCIÈRES \$ - | HAIRCUTS/COIFFEUR \$ - |
| HYDRO \$ - | DENTIST/OPTOMETRIST - DENTISTE, OPTOMÉTRISTE \$ - |
| WATER-EAU \$ - | CLOTHING - VÊTEMENTS |
| HEATING - CHAUFFAGE \$ - | CLOTHING - VÊTEMENTS \$ - |
| TELEPHONE - TÉLÉPHONE \$ - | MAINTENANCE - ENTRETIEN \$ - |
| CELL PHONE(S) - CELLULAIRE(S) \$ - | BABY NEEDS - BESOINS DE BÉBÉ(S) \$ - |
| CABLE - TÉLÉCÂBLE \$ - | RECREATION, EDUCATION - LOISIRS, ÉDUCATION |
| INTERNET \$ - | SPORTS EQUIPMENT, FEES - ÉQUIPEMENT SPORTS, ABONNEMENTS \$ - |
| BUNDLE / FORFAITS \$ - | FAMILY TRAVEL / VOYAGES EN FAMILLE \$ - |
| PROPERTY INSURANCE - ASSURANCE PROPRIÉTÉ \$ - | LOTTERY/LOTÉRIE \$ - |
| MAINTENANCE - ENTRETIEN \$ - | VIDEO-VIDÉO \$ - |
| OTHER (Specify) - AUTRES (Détailier) \$ - | SUBSCRIPTIONS-ABONNEMENTS \$ - |
| TRANSPORTATION - TRANSPORT | COURSES (MATERIAL FEES) - COURS (MATÉRIEL, FRAIS) \$ - |
| FUEL - ESSENCE \$ - | OUTINGS - SORTIES \$ - |
| MAINTENANCE - ENTRETIEN \$ - | BOOKS, MAGAZINES, NEWSPAPERS - LIVRES, REVUES, JOURNAUX \$ - |
| PLATES - IMMATRICULATION \$ - | GIFTS - CADEAUX \$ - |
| LICENCE - PERMIS \$ - | VACATION - VACANCES \$ - |
| INSURANCE - ASSURANCE \$ - | OTHER (Specify) - AUTRES (Détailier) \$ - |
| TOKENS - PÉAGE \$ - | VARIOUS - DIVERS |
| PARKING - STATIONNEMENT \$ - | BANK CHARGES - FRAIS BANCAIRES \$ - |
| PUBLIC TRANSIT - TRANSPORT EN COMMUN \$ - | CHILD CARE - SERVICES DE GARDERIE \$ - |
| LEASE - BAIL \$ - | TOBACCO - TABAC \$ - |
| FOOD - NOURRITURE | ALCOHOL - ALCOOL \$ - |
| GROCERIES - ÉPICERIE \$ - | PETS - ANIMAUX \$ - |
| LUNCHES - DINERS \$ - | CHARITY - DONS \$ - |
| RESTAURANTS \$ - | INSURANCE - ASSURANCE \$ - |
| CORNER STORE - DÉPANNEUR \$ - | OTHER - AUTRES \$ - |
| OTHER - AUTRES \$ - | SAVINGS - ÉPARGNES |
| SUPPORT - PENSION ALIMENTAIRE | EMERGENCY FUND - FOND D'URGENCE \$ - |
| CHILD - POUR L'ENFANT \$ - | RRSP'S - REER \$ - |
| SPOUSAL - ÉPOUX(SE) \$ - | OTHER (Specify) - AUTRES (Détailier) \$ - |
| SUB-TOTAL - SOUS TOTAL \$ - | SUB-TOTAL - SOUS TOTAL \$ - |

| | |
|---|-------------|
| C. TOTAL EXPENSES - TOTAL DES DÉPENSES | \$ - |
|---|-------------|

