

CHECK-LIST

Mieux préparer VOS PROCHES
en vue d'une absence

ASSURANCES

SOINS DE SANTÉ, MÉDICAMENTS ET SOINS DENTAIRES

Canada Vie

canadavie.com/rssfp

1 855 415-4414

Créer un compte familial pour effectuer des réclamations.

Avoir les codes d'accès du compte en ligne.

Compléter la lettre d'autorisation pour permettre au conjoint d'agir au nom du militaire.

Connaitre les modalités de la couverture d'assurance.

URGENCE

Avoir une liste d'urgence (Centre anti-poison, Info-santé, clinique médicale, etc.).

Identifier des gens à rejoindre en cas d'urgence.

Activer les contacts en cas d'urgence dans votre cellulaire.

Avoir les coordonnées des spécialistes (médecin, dentiste, pédiatre, etc.).

Avoir la carte d'assurance-maladie des enfants.

Avoir un passeport ou un certificat de naissance émis après 1994 permettant de se procurer un passeport d'urgence.

Laisser un double de vos clés à une personne de confiance (véhicule, domicile, etc.).

VÉHICULE

Activer votre compte SAAQclic (permis, immatriculation, remisage, etc.).

Avoir les certificats d'immatriculation et d'assurances de tous vos véhicules.

Connaitre les modalités de l'assurance (coordonnées, couvertures, procédures, etc.).

Ajouter des proches dans les personnes autorisées au dossier d'assurance.

Remiser les véhicules (auto, moto, bateau, etc.).

Prévoir les entretiens spécifiques à effectuer sur le véhicule (pneus, huile, garantie, etc.).

Connaitre les coordonnées du garagiste.

Connaitre les contacts d'urgence en cas de panne, (CAA, remorqueur, etc.).

Prévoir des moyens alternatifs en cas de problématiques de transport (taxi, collègues, amis, etc.).

RÉSIDENCE

Connaitre les modalités de l'assurance (coordonnées, couvertures, procédures, etc.).

Ajouter des proches dans les personnes autorisées au dossier d'assurance.

Faire une liste de personnes à contacter en cas d'urgence.

Repérer l'entrée d'eau principale et le panneau électrique.

Identifier les entretiens saisonniers à effectuer (abri d'auto, piscine, déneigement, tonte du gazon, etc.).

Avoir accès à la garantie des électroménagers.

Identifier une personne de confiance pour s'occuper de votre propriété si elle est laissée vacante (condition d'assurance).

FINANCES

Mettre à jour le budget.

Prévoir un budget pour l'embauche de fournisseurs externes (entretien saisonnier, traiteur, gardienne, etc.).

Identifier des moyens pour effectuer les différents paiements (programmés, préautorisés, factures en ligne, etc.).

Prévoir un fond d'urgence pour les imprévus.

Vérifier l'échéance de votre hypothèque ou de votre loyer.

Vérifier l'accessibilité des comptes bancaires et détails des emprunts.

Identifier les placements et REER qui arriveront à échéance.

Prévoir le moment où les impôts devront être produits (report possible pour le militaire).

Prendre un rendez-vous avec la RARM (SISIP) pour votre budget et vos assurances.

POINTS LÉGAUX

Contactez un notaire pour vous conseiller selon votre situation personnelle.

Avoir un testament à jour pour le militaire et le conjoint.

Avoir un mandat en cas d'inaptitude pour le militaire et le conjoint.

Avoir accès aux documents notariés ou olographes.

Vérifier les clauses et bénéficiaires de votre assurance vie et invalidité.

MILITAIRE

Avoir les coordonnées du militaire pour l'envoi de colis et pour le rejoindre en cas d'urgence : nom complet, grade, numéro de matricule, unité, section et nom de la mission.

Connaitre les règles, le fonctionnement et les points de dépôt pour les colis.

FAMILLE

Prendre connaissance des ressources disponibles pour vous appuyer (CRFMV, aumôniers, voisins, parenté, amis, etc.).

Avoir en main les formulaire légaux concernant les enfants. (dérogation école anglaise, autorisation de voyage, etc.).

Mettre à jour votre plan de garde d'urgence. (personne autre que le conjoint).

Prévoir un moment pour parler du départ avec les enfants et les impliquer dans les préparatifs.

Être informé sur les réactions et les émotions possibles que vos proches peuvent vivre.

Prendre connaissance du cycle émotionnel du déploiement et de la documentation.

Prévoir des moyens pour rester en contact (colis, messages enregistrés, cadeaux de fêtes, Internet, courriels, etc.).

Prévoir un moment privilégié avec les enfants avant le départ.

Prévoir un temps pour votre couple avant le départ, sans les enfants.

Discuter à l'avance du départ, des visites de la parenté, des vacances et du retour.

COORDONNÉES DU MILITAIRE

Grade :

Prénom et nom :

Numéro matricule :

Unité :

Section :

Mission :

Merci spécial au Comité de bénévoles qui a travaillé à la création de la Check-list

Documents complémentaires disponibles du CRFM Valcartier :

- [Boîte à outils](#) (0-5 ans)
- [Le Passeport](#) pour les parents d'enfants de 6 à 12 ans
- [Guide pour les conjointes](#) vivant une absence
- [Guide de partage des tâches](#)
- [Guide pour les parents](#) de militaire vivant une absence
- [Le Point de repère](#) pour les parents d'adolescents vivant une absence.

À NOTER

La check-list s'adresse autant au militaire qu'à ses proches, l'information doit être connue de tous.

La forme masculine utilisée dans ce document désigne autant les hommes que les femmes.

Conjoint : personne qui reste au Canada

Militaire : personne qui part en mission

CENTRE DE RESSOURCES POUR LES FAMILLES MILITAIRES VALCARTIER (CRFMV)

Édifice 93
C.P. 1 000, Succursale Forces
Courcellette (Québec) G0A 4Z0

418 844-6060
Sans frais : 1 877 844-6060
Télécopieur : 418 844-3959

info@crfmv.com

www.crfmv.com

[CRFMValcartier](#)



Canada 