

Aide-mémoire DÉMÉNAGEMENT

Version 2026

VOUS ÊTES MUTÉS?

Une mutation exige plusieurs démarches et une bonne préparation. Voici une liste à cocher pour vous aider à vivre cette transition une étape à la fois. Vous ou vos proches avez des questions ou aimeriez être guidés vers les bonnes ressources? Le Centre de ressources pour les familles militaires Valcartier vous offre une multitude de services et d'outils pour vous accompagner tout au long de votre processus de mutation.



CONTACTEZ-NOUS POUR ÊTRE BIEN PRÉPARÉS!

Équipe du soutien aux absences et aux mutations

absencemutation@crfmv.com

Pour prendre rendez-vous en ligne :

<http://bit.ly/RDV-mut>



Édifice 93 | 418 844-6060

DÈS LA RÉCEPTION DE VOTRE MESSAGE DE MUTATION

La clé du succès de votre mutation est de prévoir un maximum de temps pour l'administration!

- ☐ Inscrivez-vous le plus rapidement possible auprès de BGRS, le point central de l'organisation logistique, administrative et financière d'une mutation militaire : <https://bgrsguide.bgrs.ca>
- ☐ Vérifiez les informations de votre message de mutation (endroit, date, nombre de dépendants) et assurez-vous de faire les changements au besoin.
- ☐ Lisez la politique de relocalisation des FAC et visionnez les capsules en ligne disponibles sur le site de BGRS.
- ☐ Contactez le Centre de ressources pour les familles militaires Valcartier (CRFMV) pour connaître tous les services et outils offerts pour vous accompagner lors d'une mutation : www.crfmv.com
- ☐ Créez une filière « déménagement » qui contiendra tous les documents, formulaires, factures, contrats et contacts nécessaires lors de vos démarches.
- ☐ Commencez à préparer vos enfants pour cette transition. N'hésitez pas à faire appel au CRFMV pour connaître les ressources et services.
- ☐ Assurez-vous de faire les avances de fonds nécessaires.

DE 6 À 12 SEMAINES AVANT LE DÉMÉNAGEMENT

- ☐ Vous êtes à loyer : avisez votre propriétaire par courrier recommandé dans le délai prescrit ou avisez l'agence de logement des FAC au minimum 30 jours d'avance.
- ☐ Vous êtes propriétaire : assurez-vous d'avoir lu la politique de relocalisation des FAC et visionnez les capsules avant d'entreprendre les démarches. Ces dernières, de même qu'une liste de fournisseurs de services sont disponibles sur la plate-forme BGRS.
- ☐ Faites une liste de personnes/organisations qui doivent être informées de votre changement d'adresse et remplissez les formulaires de changement d'adresse en ligne :
Liste provinciale: <http://bit.ly/adresseQC>
Liste fédérale: <http://bit.ly/adresseCAN>
- ☐ Prenez le temps de vérifier les particularités de votre futur lieu de résidence en naviguant sur internet et auprès du CRFM le plus près (ex. payer l'eau, taux d'impôt, coût de la vie, coût du permis de conduire, quartier, écoles, etc.).
- ☐ Faites une mise à jour de votre budget avec les données recueillies sur votre nouveau milieu :
Agence de la consommation en matière financière du Canada : <http://bit.ly/ConsomCan/>
Taux d'imposition fédéraux: <http://bit.ly/impotCAN>
Financière SISIP: <https://www.sisip.com/fr/>
- ☐ Communiquez avec votre assureur pour transférer ou annuler votre police d'assurance.
- ☐ Assurez-vous d'inscrire vos enfants dans leur nouvelle école. Consultez le lien suivant pour en savoir plus sur les transitions de système scolaire à travers le Canada et les écoles outre-mer : <https://crfmv.info/systemescolaire>
- ☐ Informez-vous des services de garde disponibles et des coûts associés. Procédez à l'inscription le plus tôt possible. Vérifiez si vous devez faire des remboursements d'impôt si vous quittez le Québec : Services de garde (Québec): <https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/credit-dimpot-pour-frais-de-garde-denfants/versements-anticipes/>
- ☐ Commencez à utiliser les articles que vous ne pourrez pas déménager, comme les produits de nettoyage et les aliments surgelés et périssables.
- ☐ Profitez de l'occasion pour vous départir de ce dont vous n'avez plus besoin. Faites le tri de ce que vous voulez garder, vendre, donner ou jeter. Vous pouvez organiser une vente de garage.
- ☐ Communiquez avec votre futur CRFM pour en connaître davantage sur les services, les activités et la communauté : <https://sbmfc.ca/>
- ☐ Prenez connaissance du système de santé de votre futur lieu de résidence et vérifiez vos besoins selon votre situation (grossesse, enfants ayant des besoins spéciaux, maladie, attente d'une chirurgie ou d'une consultation avec un spécialiste).
- ☐ Suivez des cours de langues secondes via votre CRFM si requis.
- ☐ Validez auprès de votre partenaire de vie la nécessité de mettre à jour son C.V. et de le faire traduire. Ce service est disponible au CRFMV : <http://crfmv.com/fr/fort/>
- ☐ Avisez votre partenaire de vie de contacter l'Assurance-emploi pour valider s'il/elle est éligible au chômage (ayez en main le message de mutation) : <http://bit.ly/AssEmpCAN>

- Demandez une copie des dossiers scolaires, médicaux, dentaires, vétérinaires, juridiques et comptables ainsi que des actes de naissance, de baptême et de mariage, etc. de tous les membres de la famille.
- Demandez une copie de votre dossier de conduite afin de faire votre demande de permis dans votre nouvelle province. Ce document pourrait vous être demandé. <https://crfmv.info/saaqconduite>
- Assurez-vous de remplir le formulaire DND-4443 disponible sur la plateforme BGRS et envoyez-le par courriel, avec une copie de votre message de mutation, à la section de meubles et effets à l'adresse suivante : GRNValcartierF-E@forces.gc.ca. Ceci est variable selon votre situation; référez-vous à la politique de relocalisation des FAC.
- Informez-vous à propos des camps de jours et de la période d'inscription. Si vous déménagez l'été, il est possible que les camps soient déjà complets.

ENVIRON 4 SEMAINES AVANT LE DÉMÉNAGEMENT

- Communiquez avec tous les services publics (actuels et futurs) pour établir les dates de débranchement et de connexion (gaz, eau, électricité, câble, internet, téléphone, cellulaire, etc.).
- Transférez vos comptes et coffres bancaires si requis.
- Prenez les dispositions nécessaires pour déménager vos animaux de compagnie. Référez-vous à la politique de relocalisation des FAC.
- Annulez les services d'entretien ménager, tonte de gazon, déneigement et tout autre service pour votre domicile actuel.
- Prenez des dispositions pour le nettoyage de votre PMQ; une inspection sera effectuée avant votre départ.
- Prévoyez une occasion de rencontrer vos proches et amis avant le départ.
- Planifiez la logistique de votre déplacement (réservations d'hôtel, billets d'avion, train, animaux, etc.). Référez-vous à la politique de relocalisation des FAC.

ENVIRON 2-3 SEMAINES AVANT LE DÉMÉNAGEMENT

- Profitez des dernières semaines pour faire des provisions selon les particularités de l'endroit où vous emménagez. Certains articles non périssables peuvent être très dispendieux ou indisponibles (sirop d'érable, papier toilette, couches, etc.).
- Faites vérifier votre voiture en vue du voyage et faites la maintenance nécessaire.
- Obtenez les prescriptions / médicaments / références vers les spécialistes nécessaires pour les prochains mois.
- Prévoyez un service de garde ou autre pour les enfants lors de l'emballage et du déballage, au besoin.

1 SEMAINE AVANT LE DÉMÉNAGEMENT

- Mettez de côté les articles que vous emporterez avec vous et qui ne seront pas dans le camion de déménagement (vêtement, bijoux, documents importants, objets de valeur, médicaments, articles irremplaçables, trousse de premiers soins, etc.).
- Préparez votre sac de voyage et les articles nécessaires pour le transit et les articles nécessaires une fois sur place, de sorte qu'ils ne soient pas rangés dans le camion de déménagement.
- Donnez votre nouvelle adresse et votre nouveau numéro de téléphone à vos proches et amis.
- Retirez les piles des jouets et des appareils
- Débarrassez-vous des substances inflammables et de tous les articles que vous ne pourrez pas déménager.
- Dégivrez le réfrigérateur et le congélateur et nettoyez-les ainsi que la cuisinière.
- Donnez vos plantes et toutes les denrées périssables.
- Dressez une liste des courses à faire lors de la première journée à votre nouveau domicile.

Prévoyez passer la journée entière avec les déménageurs

- ☐ Assurez-vous de mettre à l'écart ou dans votre véhicule les articles que vous désirez garder avec vous.
- ☐ Accueillez les déménageurs, donnez-leur vos consignes et indiquez les objets fragiles. Trouvez un système pour identifier vos boîtes, ce qui facilitera le travail des déménageurs une fois rendus à votre nouveau domicile.
- ☐ Utilisez l'outil qui vous sera fourni pour dresser l'inventaire de toutes boîtes et meubles qui sont rangés dans le camion.
- ☐ Remettez aux déménageurs des sacs étiquetés pour qu'ils déposent les vis des meubles qu'ils démontent.
- ☐ Prévoyez une boîte pour les outils, les essuie-tout, le savon à mains, le papier de toilette, le ruban adhésif et les petites pièces des meubles démontés.
- ☐ Fermez ou réduisez le chauffage, l'air conditionné.
- ☐ Sortez les ordures.
- ☐ Faites un dernier tour de la maison pour vous assurer qu'il ne reste rien (n'oubliez pas de vérifier dans les armoires, tiroirs, placards, etc.)
- ☐ Ayez en main les billets, documents nécessaires et de l'argent pour le voyage.
- ☐ Verrouillez les portes et fenêtres et remettez les clés à l'agent immobilier ou au propriétaire.

ARRIVÉE À DESTINATION

- ☐ Restez auprès des déménageurs et dressez l'inventaire de ce qu'ils déchargent du camion.
- ☐ Donnez les instructions aux déménageurs concernant l'endroit où déposer les boîtes et les meubles.
- ☐ Vérifiez si des articles ont été perdus ou endommagés et informez-vous de la procédure pour effectuer une réclamation au besoin.
- ☐ Notez tous les compteurs (électricité, eau, etc.).
- ☐ Changez les serrures.

● Pour toute question administrative, consultez la politique de relocalisation des FAC et visionnez les capsules.

● Cette liste n'est pas exhaustive; n'hésitez pas à l'ajuster selon votre réalité!

● Les délais prévus sont également sujets à changement, selon votre situation.

● Lien pour la politique de relocalisation des FAC :

<https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/organisation/politiques-normes/directives-reinstallation/drfaq.html>



1 877 844-6060

AN ENGLISH VERSION IS AVAILABLE AT YOUR UNIT OR AT THE VMFRC.

MOVING Check-list

2026

YOU'VE BEEN POSTED?

A move calls for your attention to many details and a good preparation. Here is a step by step checklist to assist you. If you or your loved ones have any questions or if you would like to be referred to other resources, the Valcartier Military Family Resource Centre offers a multitude of services and tools to guide you in your move.



CONTACT US TO BE WELL PREPARED!

Absence and posting support team

absencemutation@crfmv.com

To make an appointment online:

http://bit.ly/meeting-posting_VMFR



CRFM
Valcartier
MFRC

Building 93 | 418 844-6060

ON RECEIPT OF YOUR POSTING MESSAGE

The key to a successful posting involves setting aside as much time for the various administrative tasks.

- ☐ Register as promptly as possible with BGRS. They are the focal point for logistical, administrative and financial issues relating to military moves: <https://bgrsguide.bgrs.ca>
- ☐ Check the information in your posting message (location, date, number of dependents). Don't forget to make any necessary changes.
- ☐ Read the CAF relocation policy and watch the vignettes available on BGRS website.
- ☐ Contact the Valcartier Military Family Resource Centre (VMFRC) to learn about all the services and tools offered to guide you in your move: www.crfmv.com/en
- ☐ Create a "Move" file for all documents, forms, bills, contracts and contacts needed during your efforts.
- ☐ Start preparing your children for the transition. Don't hesitate to call on VMFRC to learn about resources and services.
- ☐ Make sure to apply for funds in advance.

6 TO 12 WEEKS BEFORE THE MOVE

- ☐ If you are a tenant, notify your landlord by registered mail before the deadline or notify the Canadian Forces Housing Agency before the 30-day minimum notice period.
- ☐ If you are an owner, make sure you have read the CAF relocation policy and watched the vignettes before taking any steps available on the BGRS platform as well as a list of service providers.
- ☐ Make a list of persons/organizations that will need to be advised of your change of address and complete the change of address form:
Provincial website: <http://bit.ly/adresseQC>
Federal website: <http://bit.ly/adresseCAN>
- ☐ Take the time to check the particularities of your new place of residence via the Internet and the nearest Military Family Resource Centre (MFRC) (water rates, income tax rates, cost of living, cost of driver's licence, neighbourhood, school, etc.).
- ☐ Take the opportunity to update your budget with the data gathered on your new location:
Financial Consumer Agency of Canada: <http://bit.ly/ConsomCan>
Canadian income tax rates for individuals - current and previous years: <http://bit.ly/impotCAN>
SISIP Financial: <https://www.sisip.com/en/>
- ☐ Contact your insurance agent to transfer or cancel your policy.
- ☐ Make sure to register your children to their new school. Consult the following link to learn more about the transitions between school systems across Canada: <https://crfmv.info/education>
- ☐ Enquire about available daycare services and associated costs. Register as early as possible. If you are leaving Quebec, check whether you owe any taxes.
Childcare services (Quebec): <https://www.revenuquebec.ca/en/citizens/tax-credits/tax-credit-for-childcare-expenses/advance-payments/>
- ☐ Start using up items that can't be moved, such as cleaning products and frozen or perishable foods.
- ☐ Take the opportunity to get rid of things you no longer need. Sort what you want to keep, sell, give away or throw out. You can organize a garage sale.
- ☐ Contact your future MFRC to learn more about services, activities and community: <https://cfmws.ca>
- ☐ Learn about the health care system in your new place of residence and check for resources suited to your situation (pregnancy, children with special needs, illness, waiting for surgery or consultation with a specialist).
- ☐ Take second language classes via your MFRC.
- ☐ Confirm with your life partner the need to update his/her résumé, have it translated, establish whether his/her qualifications will be recognized, etc. This service is available at the VMFRC: <https://crfmv.com/en/fort/>

- ☐ Advise your life partner to contact the employment insurance program to find out if he or she is eligible for unemployment benefits: <http://bit.ly/AssEmpCAN>
- ☐ Request copies of academic, medical, dental, veterinary, legal and accounting records, as well as birth, baptism and marriage certificates, etc. of all your family members.
- ☐ Request a copy of your driving record to apply for a license in your new province. You may be asked for this document: <https://crfmv.info/saaqdriving>
- ☐ Make sure to fill form DND-4443 available on BGRS website and mail it with your posting message at the movement section at GRNValcartierF-E@forces.gc.ca (varies depending on your situation, refer to the CAF relocation policy).
- ☐ Enquire about day camps and registration periods (if you are moving in the summer, camps could already be full).

APPROXIMATELY 4 WEEKS BEFORE THE MOVE

- ☐ Contact all utilities (current and future) to arrange disconnection and connection dates (gas, water, electricity, cable, Internet, telephone, cell phone service, etc.).
- ☐ Transfer your bank accounts and safety deposit boxes as necessary.
- ☐ Make the necessary arrangements to move your pets. Refer to the CAF relocation policy.
- ☐ Cancel housecleaning, lawn mowing, snow clearing and other services for your residence.
- ☐ Make arrangements to clean your PMQ; an inspection will take place before you leave.
- ☐ Plan a time to get together with loved ones and friends before you leave.
- ☐ Attend to logistics for your move, as necessary (hotel reservations, plane or train tickets, pets, etc.). Refer to the CAF relocation policy.

APPROXIMATELY 2-3 WEEKS BEFORE THE MOVE

- ☐ Take advantage of the final weeks to shop for things you will want to take to your new place of residence. Some non-perishable items may be very expensive or unavailable there (maple syrup, toilet paper, diapers, etc.).
- ☐ Have your vehicle inspected before the trip and complete any necessary maintenance.
- ☐ Obtain prescriptions / medications / specialist referrals needed for the upcoming months.
- ☐ Plan daycare services or other arrangements for children during packing and unpacking, as necessary.

1 WEEK BEFORE THE MOVE

- ☐ Set aside items you will be taking with you that will not go in the moving van (clothing, jewellery, important papers, valuable items, medications, irreplaceable items, first-aid kit).
- ☐ Prepare your travel bag and items that will be needed in transit or at the destination so that they will not be stowed in the moving van.
- ☐ Provide your new address and telephone number to your loved ones and friends.
- ☐ Remove batteries from toys and devices.
- ☐ Get rid of all flammable substances and other items that you cannot move.
- ☐ Defrost the refrigerator and freezer; clean them and the kitchen stove.
- ☐ Give away your plants and all perishable foods.
- ☐ Draw up a list of errands to run on the first day in your new home.

Plan to spend the whole day with the movers.

- ☐ Be sure to set aside or place the items you want to keep with you in your vehicle.
- ☐ Greet the movers, give them your instructions and point out fragile items. Find a system for identifying your boxes—this will make the movers' job easier when they reach your new home.
- ☐ Use the tool you will be provided with to take an inventory of all the boxes and furniture loaded into the van.
- ☐ Provide the movers with labelled bags to hold the screws they remove from disassembled furniture.
- ☐ Allocate a box for tools, paper towels, hand soap, toilet paper, adhesive tape and parts from disassembled furniture.
- ☐ Turn off or turn down the heating/air conditioning.
- ☐ Put out the garbage.
- ☐ Make a last round of the house to ensure that nothing has been left behind (don't forget to check in cabinets, drawers, closets).
- ☐ Be sure you have tickets, the necessary papers and money for the trip.
- ☐ Lock the doors and windows and turn over the keys to the realtor or owner.

ON ARRIVAL AT YOUR DESTINATION

- ☐ Stay with the movers and make a list of what they unload from the van.
- ☐ Instruct the movers where to place boxes and pieces of furniture.
- ☐ Check for missing or damaged items and find out how to make a claim if necessary
- ☐ Read all meters (hydro, water, etc.).
- ☐ Change the locks.
- ☒ For any administrative questions, read the CAF relocation policy and watch the vignettes.
- ☒ This list is not all-encompassing. Feel free to adjust it to your circumstances.
- ☒ The estimated timings are also subject to change depending on your situation.
- ☒ Link to CAF relocation policy: <https://www.canada.ca/en/department-national-defence/corporate/policies-standards/relocation-directive/cafrd.html>



1 877 844-6060

UNE VERSION FRANÇAISE EST DISPONIBLE À VOTRE UNITÉ OU AU CRFMV.