

GUIDE

des services



Centre de ressources
pour les familles militaires
Valcartier



Table des matières

Bienvenue au CRFMV	<u>p.3</u>
Pour nous joindre	<u>p.4</u>
Services d'accompagnement personnalisé lors de mutations (postings)	<u>p.6</u>
Cours de langues secondes	<u>p.10</u>
Services d'aide à l'emploi et à la formation professionnelle	<u>p.12</u>
Services de soutien lors d'absences	<u>p.16</u>
Services de garde	<u>p.20</u>
Services pour les nouveaux parents	<u>p.24</u>
Activités pour chaque groupe d'âge et selon vos besoins	<u>p.26</u>
Bénévolat	<u>p.32</u>
Services psychosociaux	<u>p.34</u>
Services pour les familles de militaires blessés ou malades	<u>p.38</u>
Programme pour les familles des vétérans	<u>p.40</u>

Bienvenue au CRFMV

Le personnel ainsi que les bénévoles du Centre de ressources pour les familles militaires Valcartier sont heureux de vous accueillir dans votre communauté militaire.

Le CRFMV est un organisme communautaire desservant les familles militaires (force régulière, réserve) ainsi que les vétérans et leur famille.

Que vous soyez célibataire, marié, conjoint de fait ou nouvellement en couple, les services sont pour vous.

Nouvellement arrivé ou non, ce guide a été réalisé tout spécialement pour vous afin de faciliter votre intégration au sein de notre belle communauté ou encore de connaître davantage les services disponibles. Vous y trouverez de nombreuses informations sur les services du CRFMV.

Certains programmes sont également offerts à la clientèle civile.

Pour nous joindre

Je suis réserviste

Nous avons besoin
d'information

Services d'information
et de référence

Nous habitons
en région

Nous habitons en
périphérie
de Valcartier

Quels services
sont disponibles
pour nous?

Services en régions et
services virtuels

- L'équipe du Centre de ressources pour les familles militaires (CRFMV) promeut ses services et activités par le biais des différents médiums de communication (Facebook, site web, etc.). Elle est présente lors d'événements pour vous informer et vous aiguiller vers des ressources du milieu civil et militaire.

Pour plus d'information sur nos programmes et services, visitez notre site web à www.crfmv.com

Pour toutes questions ou pour vous abonner à notre liste de distribution, écrivez-nous à : info@crfmv.com

Suivez-nous sur Facebook :
[Centre de ressources pour les familles militaires Valcartier](#)

VALCARTIER
CRFM Valcartier
Édifice 93
C.P. 1000, succursale Forces
Courcellette (Québec) G0A 4Z0
418 844-6060

QUÉBEC
CRFM Valcartier
2630, boulevard Hochelaga
Québec (Québec) G1V 0H2
418 844-6060

Sans frais : **1 877 844-6060**

- Saviez-vous que le territoire desservi par le CRFMV est tout l'Est-du-Québec? La plupart de nos services sont disponibles en ligne : les mêmes services humains que vous connaissez, accessibles où que vous soyez. Téléconsultation (sur rendez-vous), conférences et ateliers en ligne, documentation numérique, en sont quelques exemples. Nous sommes là pour vous accompagner dans vos besoins liés au style de vie militaire. Vous vous demandez comment ces services peuvent s'appliquer à vous? Prenez un rendez-vous avec un spécialiste qui saura vous guider.

Contactez-nous pour connaître les services qui s'offrent à vous et votre famille en personne ou à distance.
1 877 844-6060
info@crfmv.com



Nous déménageons

**Services
d'accompagnement
personnalisé lors de
mutations (posting)**

- Nous savons qu'un déménagement exige une grande adaptation et requiert une multitude d'informations, que ce soit un départ vers une autre base ou une arrivée à Valcartier. Un intervenant est disponible pour vous accompagner dans le processus. Il saura vous offrir soutien, conseils, outils et références pour vous aider, vous et votre famille, à retrouver vos repères.

absencemutation@crfmv.com



RENCONTRES PERSONNALISÉES EN PERSONNE OU EN TÉLÉCONSULTATION

PRENDRE RENDEZ-VOUS
<http://bit.ly/abs-mut>

Accompagnement lors d'une mutation

Adultes

- Soutien et accompagnement aux familles durant le processus de mutation;
- Information concernant les ressources de la communauté militaire;
- Information concernant les ressources de la région;
- Information sur les CRFM du Canada et outremer;
- Stratégie personnelle et familiale;
- Accompagnement et soutien durant le processus d'intégration;
- Information concernant les différentes procédures administratives provinciales et fédérales.

Visite du CRFMV

Visitez le CRFMV en personne ou virtuellement, nous vous présenterons l'ensemble des services et activités afin de faciliter votre intégration au sein de votre communauté militaire.

Profitez de cette occasion pour vous procurer une plante de bienvenue afin d'ajouter de la vie dans votre domicile.

ATELIERS ET GROUPES

Quoi? On déménage!

5-9 ans

Atelier de groupe pour les enfants qui vivront un déménagement. Par le biais d'une histoire et d'un bricolage ayant pour thème le déménagement et les émotions vécues, cette activité a pour but d'outiller les jeunes à mieux comprendre la situation et à faciliter leur transition vers un nouveau milieu.



Déménager, bien s'adapter 10-17 ans

Atelier permettant d'outiller les adolescents face à un déménagement. Lors de cette rencontre, les thèmes abordés favoriseront leur transition vers un nouveau milieu.

Atelier : vivre une transition professionnelle lors d'une mutation

Adultes

Occasion pour les conjoints qui vont vivre une mutation dans une autre ville, province ou pays, de préparer leur transition professionnelle. Un conseiller d'orientation abordera différents thèmes reliés au deuil de l'emploi et de la transition. .

Atelier : Intégration à l'emploi à Québec

Membres de la communauté militaire nouvellement mutés à Québec

Vous venez tout juste d'être muté à Québec et vous avez besoin d'aide pour votre recherche d'emploi. Cet atelier vous permettra d'en connaître davantage sur les stratégies de recherche d'emploi propres à Québec. Un conseiller d'orientation vous présentera des outils faciles à utiliser dans votre démarche.

OUTILS ET DOCUMENTATION DISPONIBLE AU www.crfmv.com

Guide pour votre déménagement militaire

Quelques trucs par étapes pour faciliter la transition.

L'expérience militaire: un guide pour la famille

Ce guide contient les ressources nécessaires afin de bien se préparer au mode de vie militaire, dont les mutations.

Guide mutation parent-enfant

Information, trucs et astuces pour aborder la mutation avec votre enfant.

Aide-mémoire déménagement

Échéancier de tâches à prévoir lors d'une mutation.

Héro en herbe

Cahier d'activités pour aider les enfants de 6 à 8 ans à se préparer au déménagement.

Guide de bienvenue

Document offrant des renseignements importants qui vous aideront à faire la transition dans votre nouvelle communauté.

Maman est un soldat

Livre d'histoire ayant pour thème le déménagement.

Projet : Les enfants discutons

Histoire adaptée pour les enfants de 10 ans et plus qui vivent ou vivront une absence ou un déménagement.

Guide Santé

Outils servant à mieux comprendre et trouver les services de santé offerts dans la région de Québec.



Cours de langues secondes

Apprendre une
nouvelle langue? Ça
m'intéresse!

ATELIERS ET GROUPES

Adultes

Cours de langues secondes français et anglais Programme LRDG (en ligne et en personne)

Adultes

Les cours sont offerts au printemps, à l'automne et à l'hiver et peuvent se donner le jour et le soir. Ce programme hybride combine la pratique de la conversation en groupe (2 heures par semaine en ligne ou en personne) et l'accès illimité au programme d'apprentissage en ligne LRDG (*Language Research Development Group*) qui inclut des exercices interactifs.

ATELIERS ET GROUPES

Enfants

Atelier anglais ou français

4-5 ans

Les enfants sont invités à un atelier d'initiation à la langue anglaise ou française par des jeux, des comptines et des chansons sous la supervision d'un animateur qualifié.



**Services d'aide à
l'emploi et à la
formation
professionnelle**

**Je me cherche
un emploi**

**Je me pose
des questions
sur ma situation
professionnelle
actuelle**

**Je me questionne
sur mes champs
d'intérêt et mes
compétences**

- Le service d'aide à l'emploi offre à la clientèle la chance de s'intégrer sur le marché du travail de manière satisfaisante et durable. La démarche d'intervention vise à élaborer un projet professionnel qui tient compte des champs d'intérêt, des compétences et des expériences de la personne. Les services sont donc offerts aux personnes qui sont en recherche active d'emploi ou qui envisagent un retour au travail ou aux études. Nos services sont offerts à la communauté militaire de l'est du Québec, et pour les anglophones de la communauté civile de la région de Québec. *Gratuit et confidentiel.*



Avec la participation financière de :

Québec 



RENCONTRES PERSONNALISÉES EN PERSONNE OU EN TÉLÉCONSULTATION

Orientation scolaire et professionnelle

Conjoints de militaires et de vétérans, vétérans, réservistes, enfants de militaire de 18 ans et plus, anglophones de la communauté civile de la région de Québec

- Accompagner la personne en quête de changements;
- Counseling d'orientation individualisé;
- Exploration des intérêts et des compétences, valeurs, aspirations;
- Tests psychométriques;
- Information sur le marché du travail;
- Information sur les établissements scolaires;
- Information sur l'aide financière;
- Surveillance d'examen pour les études à distance.

Aide à la recherche d'emploi

Conjoints de militaires et de vétérans, vétérans, réservistes, enfants de militaire de 18 ans et plus, anglophones de la communauté civile de la région de Québec

- Counseling d'emploi individualisé;
- Précision de l'objectif d'emploi;
- Stratégies de recherche d'emploi;
- Aide à la rédaction et à la traduction de CV et de lettres de présentation;
- Préparation à l'entrevue d'embauche;
- Optimisation du réseau de contacts;
- Maintien en emploi.

Sensibilisation à l'entrepreneuriat

Travailleurs autonomes ou propriétaires de petites entreprises de la communauté militaire, peu importe leur lieu de résidence

- Information sur le travail autonome;
- Soutien, conseils et références.

ATELIERS ET GROUPES

Atelier : Favoriser votre équilibre travail-famille

Membres de la communauté militaire

Jongler entre le travail, les responsabilités familiales et un rôle de conjoint n'est pas de tout repos. Porter de nombreux chapeaux peut représenter un vrai défi! Un conseiller d'orientation vous offre un espace de rencontre où vous pourrez, en groupe, aborder des enjeux de votre réalité et partager vos astuces.

Atelier : Enfin c'est mon tour

Conjoints de vétéran

Votre conjoint a quitté les Forces, vous pouvez maintenant dire : « Enfin, c'est mon tour ! » au niveau professionnel. Un conseiller d'orientation vous accompagnera dans votre réflexion en explorant vos intérêts ainsi que vos compétences tout en abordant les moyens à mettre en place pour vous retrouver et vous redéfinir.

Atelier : Préparation à la foire de l'emploi

Membres de la communauté militaire

Atelier permettant de bien vous préparer pour les différentes foires de l'emploi de la région.

Atelier : La vie après l'uniforme

Vétérans

Lorsqu'on quitte les Forces, on ne quitte pas seulement un emploi, mais aussi une partie de notre famille militaire. Cet atelier a pour but de vous accompagner dans vos réflexions sur ce que vous venez de quitter, mais aussi sur ce que vous avez à gagner.

Atelier : Projet de vie

Vétérans

Atelier visant l'accompagnement de vétérans volontaires et motivés à construire un projet de vie en vue de s'actualiser en tant que personne. Ce projet se veut également porteur de sens pour toute personne qui aimerait contribuer de près ou de loin au développement et au bien-être de leur milieu que ce soit par un emploi à temps partiel ou à temps plein, une implication dans la communauté ou la mise en place d'un projet orienté vers leurs champs d'intérêt.

Transitions professionnelles et leurs deuils

Conjoint de militaire

Un conseiller d'orientation vous présentera des outils concrets pour favoriser une réflexion par rapport à votre situation professionnelle. Prenez un moment pour réfléchir à votre situation professionnelle, aux transitions et aux deuils qui y sont reliés.

Atelier : Vivre une transition professionnelle lors d'une mutation

Voir page 8.

Atelier : Intégration à l'emploi à Québec

Voir page 9.

INSTALLATION

Centre de documentation

- Assistance individuelle en tout temps;
- Postes informatiques avec Internet;
- Information scolaire et professionnelle;
- Information sur le marché du travail;
- Service de photocopies, de numérisation et de télécopieur.

Horaire
du lundi au vendredi
de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30

Possibilités de changement d'horaire sans préavis.





**Mon conjoint
doit s'absenter
fréquemment**

**Services de
soutien
lors d'absences**

**Que puis-je faire
pour moi
ou mes enfants?**

**Par moments c'est
difficile, mon
garçon ne
m'informe pas
beaucoup**

- Vous allez peut-être vivre l'absence de votre militaire, que vous soyez son conjoint, ses parents ou un proche. . Nous sommes disponibles pour répondre aux demandes concernant toutes les sortes d'absences, incluant un cours, un exercice, un déploiement ou une restriction imposée.

absencemutation@crfmv.com

RENCONTRES PERSONNALISÉES EN PERSONNE OU EN TÉLÉCONSULTATION

Un intervenant qui connaît et comprend cette réalité est disponible pour répondre à vos questions ou pour vous guider vers les bonnes ressources.

- Soutien et accompagnement aux familles et militaires durant les différentes étapes de l'absence (avant pendant, retour);
- Accompagnement dans l'élaboration du plan de garde familial;
- Trucs et astuces permettant de faciliter l'adaptation à l'absence (enfant et adulte);
- Documentation portant sur les absences;
- Information concernant les ressources de la communauté

ATELIERS ET GROUPES

Enfants

Clubs Oasis connectés

3-12 ans

Réalisez des activités dans le confort de votre domicile afin de soutenir votre enfant pendant l'absence de son parent militaire

Les pros de l'absence

5-12 ans

Série de 6 rencontres permettant aux enfants de s'outiller afin de mieux faire face aux départs fréquents.

ATELIERS ET GROUPES

Adultes

Atelier : Préparer le départ

Adultes

Le départ qui arrive vous fait vivre plusieurs émotions. Participez à notre rencontre afin d'être bien préparé et d'obtenir des informations facilitant le départ.

Atelier: Soloparentalité: être parent pendant l'absence

Adultes

Venez vous outiller pour mieux naviguer les défis de la soloparentalité grâce à des stratégies visant à planifier les étapes de l'absence, à gérer les réactions de vos enfants, à faciliter la priorisation de tâches et à identifier les ressources à votre disposition.

Groupe : Vivre avec l'absence

Adultes

La vie militaire est synonyme d'absences fréquentes. Que ce soit avant, pendant ou lors du retour, cela représente une adaptation chaque fois. Voilà la raison d'être de ce groupe: vous permettre d'échanger avec d'autres personnes qui vivent la même réalité que vous.

OUTILS ET DOCUMENTATION

DISPONIBLE AU www.crfmv.com

Dog tag

Vous quittez bientôt et vous aimeriez remettre un objet spécial à votre enfant? Venez vous procurer un dog tag spécial pour votre famille afin qu'elle sache que, peu importe où vous êtes, vous pensez à eux.



La boîte à outils

Parents des 0-5 ans

Guide pour les parents d'enfants qui vivent l'absence prolongée d'un membre de la famille.

Le Passeport

Parents des 6-12 ans

Guide pour les parents d'enfants vivant une absence prolongée.

Le point de repère

Parents des 12-17 ans

Guide pour les parents d'adolescents vivant une absence prolongée.

Check-list pour bien se préparer à un déploiement

Adultes

Aide-mémoire pour mieux se préparer lors d'une absence prolongée.

Guide pour les parents de militaires vivant une absence

Adultes

Outils pour faciliter l'absence.

Le coffre aux trésors

Adultes

Mille et un trucs pour mieux vivre les absences.

Guide de partage des tâches

Adultes

Trucs et astuces pour faciliter le partage des tâches à l'intérieur du couple.

Quiz préparation au déploiement

Adultes

Questionnaire d'auto-évaluation pour vous donner une idée de votre niveau actuel de préparation.

crfmv.info/quizz-absence

L'expérience militaire: un guide pour la famille

Adultes

Ce guide contient les ressources nécessaires afin de bien se préparer au mode de vie militaire, dont les mutations.

INSTALLATION

Point de dépôt des colis pour le moral des militaires déployés.





**Je m'interroge
sur les types de
services de garde
disponibles pour
mes enfants**

Services de garde

- ◆ Nous savons que le sujet des services de garde est important pour les parents. Au CRFMV, nous avons des ressources disponibles selon votre situation. Pour connaître les critères d'admissibilité ou pour plus d'information, contactez les services à l'enfance.

maisonsesame@crfmv.com



SERVICES DE GARDE OCCASIONNELLE

La pouponnerie

0-24 mois

Un service de garde occasionnelle et de dépannage. Réservation obligatoire minimum 24 heures à l'avance.

Horaire

Lundi au vendredi de 8 h à 12 h et/ou de 12 h à 16 h

Possibilité de changement d'horaire sans préavis.

Tarif de la pouponnerie

17,50 \$ par période de 4 heures.

La halte-garderie

2-5 ans

Un service de garde de dépannage offert aux familles de la communauté militaire et civile. Réservation obligatoire minimum 24 heures à l'avance.

Horaire

Lundi au vendredi de 7 h à 16 h 30

Tarif du service de halte-garderie

Un enfant : 5 \$ de l'heure ou 35 \$ par jour. Deux enfants : 8,50 \$ de l'heure ou 60 \$ par jour. Trois enfants : 12 \$ ou 80 \$ par jour.

SERVICE DE SOUTIEN POUR OBLIGATION FAMILIALE

Votre conjoint est en formation à l'extérieur depuis quelques mois, en exercice ou en déploiement? Vous vivez des périodes difficiles? Vous êtes épuisés? Vos services de garde occasionnelle ne suffisent plus (halte-garderie, gardiens avertis, famille, amis, liste de ressources, etc.)? Afin d'aider les familles vivant des situations de stress reliées à la garde des enfants, différents services de garde sont offerts par le CRFMV à l'ensemble des militaires de la Base Valcartier. Notez que certains critères d'admissibilité s'appliquent. Pour faire une demande, contactez l'intervenant pivot du CRFMV pour qu'il fasse l'évaluation de vos besoins.

Comme la garde des enfants est principalement une responsabilité parentale, le volet préventif du service incite le membre des Forces armées canadiennes à élaborer un plan de garde d'urgence (PGU). Ce plan sera gardé à l'unité afin d'être utilisé au besoin.

Si ce plan échoue ou qu'il demande un délai dans son application, le service de soutien pour obligation familiale sera disponible. Ce service doit être considéré comme un filet de sécurité à votre planification et doit être utilisé en dernier recours. Disponible 24 heures par jour et sept jours par semaine pour les enfants de tous âges.

En cas d'urgence

Jour : **418 844-6060**

Soir et fin de semaine : **418 844-5224**





Services pour les nouveaux parents

Nous serons
bientôt parents

ATELIERS ET GROUPES

Groupe Bébé à bord

Futures mamans

Un lieu chaleureux qui favorise les échanges, le soutien et la camaraderie. Un moment pour faire connaissance avec d'autres futures mamans et se préparer ensemble pour cette aventure qu'est l'arrivée d'un enfant.

Cours prénataux

Futurs et nouveaux parents

Les rencontres prénatales sont destinées à préparer les futurs parents à bien vivre la grossesse, la naissance et les premiers jours de leur enfant. Un moment pour faire connaissance avec d'autres futurs parents, échanger sur leurs expériences et trouver réponse aux principales questions qu'ils peuvent se poser durant la grossesse.

RENCONTRES PERSONNALISÉES

EN PERSONNE OU EN TÉLÉCONSULTATION

Bienvenue Bébé

Futurs et nouveaux parents de la communauté militaire

Visites prénatales et/ou postnatales à même le CRFMV, et ce pour les futurs et nouveaux parents de la communauté militaire. Ce programme a pour but de soutenir les parents dans cette belle aventure qu'est l'arrivée d'un enfant.

INSTALLATION

Bibliothèque parents

La bibliothèque pour les parents comporte des documents d'information, des livres, des revues et des vidéos sur différents sujets.

Horaires

Lundi au vendredi
8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30

Possibilités de changement d'horaires sans préavis.



**J'aimerais
participer à des
activités,
rencontrer des
gens, m'amuser et
apprendre**

**Activités pour
chaque groupe
d'âge et selon vos
besoins**

- Le CRFMV s'adapte en continu pour répondre à vos besoins. Tout au long de l'année, nous vous proposons, à vous et à votre famille, une foule d'activités et d'informations touchant la réalité militaire et civile. De nouvelles initiatives s'ajoutent régulièrement à notre programmation. Vous avez des idées ou des suggestions? N'hésitez pas à nous contacter : nous sommes là pour vous!

ATELIERS ET GROUPES

Groupe anglophone Get Together Club

Adultes

Vous aimeriez connaître d'autres anglophones vivant la même réalité que vous ou vous êtes bilingue et vous désirez conserver vos habiletés en anglais : Le Get Together Club est l'endroit idéal pour rencontrer de nouvelles personnes, échanger en anglais et participer à des activités variées. Dans un local spécialement aménagé pour accueillir de jeunes enfants.

Atelier : La vie militaire 101

Adultes

Atelier d'introduction à la réalité militaire. Vous apprendrez à reconnaître les différents termes associés, les types de militaires, de bases, les étapes de ce mode vie, les défis qui s'y rattachent et bien plus. Que vous soyez conjoint, frère, sœur, ami, ou parent de militaire, cet atelier est pour vous!

Salle communautaire

Pendant les heures d'ouverture du CRFMV, la salle communautaire est à votre disposition. Colorée et aménagée par les bénévoles, elle regorge d'informations sur les activités et programmes offerts par le CRFMV et ses partenaires. Que vous veniez seul ou accompagné, c'est l'endroit idéal pour discuter, faire de nouvelles rencontres, manger ou simplement vous détendre. Une aire de jeux est également accessible pour les enfants.

Horaire

Lundi au vendredi 8 h 30 à 16 h 30

Possibilité de changement d'horaire sans préavis.

ATELIERS ET GROUPES

Activités communautaires

Familles

Tout au long de l'année, des comités de bénévoles, en collaboration avec un organisateur communautaire, proposent une variété d'activités bilingues d'accueil et d'intégration. Ouverts à toute la communauté, ces événements sont l'occasion idéale pour rencontrer d'autres familles et partager des expériences enrichissantes. La contribution des bénévoles est essentielle au succès de ces activités.

Groupe parents-enfants Bébé jasette

Parents et leurs enfants de 0-12 mois

Un lieu chaleureux et sécuritaire qui favorise les échanges, le soutien et la camaraderie où les parents et les enfants viennent partager quelques heures de plaisir.

Groupe parents-enfants Plein d'soleil

Parents et leurs enfants de 0-5 ans

Les parents et les enfants sont invités à venir échanger et créer des liens, dans un environnement amusant, chaleureux et sécuritaire. Un comité de bénévoles voit à l'élaboration de différentes activités. Les enfants demeurent sous la supervision de leurs parents.

Activités père/enfants

Pères et enfants de 3-12 ans

Être père, le plus beau métier du monde! Venez renforcer vos liens avec vos enfants en passant un moment privilégié avec eux. Une expérience positive et une occasion d'échanger avec d'autres pères.

INSTALLATION

Local enfant OP SOLEIL

Ce local permet aux enfants de s'amuser et d'évoluer dans un milieu sécuritaire et aux parents de pouvoir socialiser dans un milieu convivial.

Horaire

Périodes libres le matin :

mardi* de 8 h 30 à 12 h

**réservé à l'occasion, vérifiez avant de vous déplacer.*

Périodes libres l'après-midi :

du lundi au vendredi de 13 h à 16 h 30

Possibilité de changement d'horaire sans préavis.



ATELIERS ET GROUPES

Enfants

Jardin des petits explorateurs

2-5 ans

Un programme d'activités éducatives, conçu dans un environnement enrichissant, visant l'épanouissement complet des enfants à travers des activités variées qui stimulent leur curiosité et leur créativité.

Atelier Les petits débrouillards

3-5 ans

Ateliers favorisant le développement global et l'autonomie de l'enfant en encourageant les efforts d'apprentissage du point de vue affectif, moteur, social, cognitif et langagier.

Les Aventuriers

4e, 5e et 6e année

Les jeunes de quatrième, cinquième et sixième année sont invités à vivre une expérience pré-maison de jeunes où ils participeront à des activités préventives et éducatives, encadrées et animées par les intervenants jeunesse.

Seul en toute sécurité

8-12 ans

Cet atelier a pour but d'enseigner aux enfants les règles de sécurité à suivre lorsqu'ils sont seuls à la maison, lors du retour de l'école et dans les parcs.



ATELIERS ET GROUPES

Adolescents

Souper-causerie : juste pour dire

12-17 ans

Lors des rencontres, différents sujets seront abordés (relations amoureuses, alcool, drogue, sexualité, orientation sexuelle, médias sociaux, etc.).

Coopérative Valcar-Co

12-17 ans

La jeune Coop est un rassemblement d'adolescents qui se créent leur propre emploi. Ils mettent en commun leur désir d'offrir à la communauté. Accompagnés par des intervenants jeunesse, les jeunes développent des aptitudes qui leur serviront à intégrer le marché du travail.



INSTALLATION

Club jeunesse Le Repaire

*12-17 ans, parfois ouvert pour les jeunes de la 6e année**

Le club jeunesse Le Repaire offre aux jeunes un milieu d'appartenance sain favorisant leur intégration et leur épanouissement. Le Repaire est encadré par une équipe d'intervenants qualifiés et dynamiques présents pour accompagner, outiller et soutenir les jeunes dans leur cheminement vers le monde adulte. Les jeunes qui fréquentent le Repaire ont accès à plusieurs activités, structurées ou non (table de billards, baby-foot, jeux vidéo, jeux de société, musique, etc.).

Horaires

Mercredi 18 h à 21 h

Jeudi 18 h 30 à 21 h 30

Vendredi 18 h 30 à 22 h 30

*Les 6e années sont les bienvenus les mercredis.

Consultez l'équipe jeunesse pour connaître l'horaire estival.

servicesjeunesse@crfmv.com

Facebook : [ClubjeunesseLeRepaire](#)

Possibilité de changement d'horaire sans préavis.



Bénévolat

J'aimerais offrir de mon temps

Les bénévoles jouent un rôle essentiel dans la réalisation des activités et soutiennent quotidiennement la mission du CRFMV. En vous engageant comme bénévole, vous contribuez au bien-être de la communauté tout en vivant une expérience personnelle enrichissante!

Bénévolat en famille

Familles

Le bénévolat en famille, une belle occasion de transmettre des valeurs d'entraide tout en passant du temps de qualité en famille!

Bénévolat pour ados

12-17 ans

Les ados peuvent être actifs dans leur milieu par leur implication bénévole lors des différentes activités offertes à la communauté et auprès de divers comités. Le bénévolat favorise l'intégration sociale, le développement d'habiletés et de l'autonomie. Des intervenants jeunesse qualifiés encadrent les jeunes lors de leur implication. Ils peuvent, par exemple, participer à l'organisation des discos,

participer à l'assemblée jeunesse décidant des activités offertes et bien plus.

Bénévolat pour adultes

Adultes

(groupe ou individuel)
Les adultes peuvent être actifs dans leur milieu par leur implication bénévole lors des différentes activités offertes à la communauté et auprès de divers comités. Le bénévolat permet non seulement de rencontrer de nouvelles personnes, mais aussi de développer son potentiel, d'acquérir une précieuse expérience de travail, et de côtoyer des gens qui comprennent la réalité du milieu militaire.

Bénévolat pour vétérans

[Voir page 43.](#)

Je parle anglais, puis-je m'impliquer?

Absolument ! De nombreux anglophones s'impliquent déjà au CRFMV et la majorité de nos bénévoles sont bilingues. Les bénévoles anglophones jouent un rôle clé pour rendre nos services entièrement bilingues, en aidant à accueillir les familles, à traduire et à répondre aux besoins de la communauté anglophone.



**Je vis certaines
difficultés
personnelles,
familiales et
conjugales**

**J'aimerais être
écouté et
accompagné**

**Services
psychosociaux**

- Notre équipe de professionnels en santé mentale offre des services gratuits et confidentiels pour vous accompagner dans les moments difficiles. Détenant une compréhension approfondie des enjeux liés à la réalité militaire, notre équipe est là pour vous soutenir en lien avec les différents défis que peut engendrer ce mode de vie sur les plans personnel, conjugal, parental et familial.

RENCONTRES PERSONNALISÉES EN PERSONNE OU EN TÉLÉCONSULTATION

Services de relation d'aide

Militaires, vétérans et leurs proches

INTERVENANTE PIVOT

L'intervenante pivot constitue votre premier point de contact pour toute question ou problématique. Elle est accessible par téléphone ou en personne, avec ou sans rdv. Elle vous offre les services suivants:

- Accueil, écoute et évaluation de besoins;
- Soutien ponctuel;
- Référence et arrimage avec les ressources appropriées.

SUIVIS PSYCHOSOCIAUX

- Démarche de suivi à court terme avec une travailleuse sociale offrant un espace confidentiel et exempt de jugement, pour vous accompagner face à diverses problématiques, telles que les impacts de la blessure de stress opérationnelle (BSO), le stress et l'anxiété, les difficultés conjugales, les remises en question personnelles, les difficultés d'adaptation, etc.

SUIVIS EN ÉDUCATION SPÉCIALISÉE

- Démarche de suivi à court terme avec une éducatrice spécialisée offrant un espace confidentiel et exempt de jugement, pour vous accompagner et vous fournir des outils adaptés face aux difficultés de comportements, aux interrogations sur les compétences parentales, aux relations parents-enfants difficiles, etc.

ATELIERS ET GROUPE

Atelier : Saine communication

Adultes

La communication harmonieuse est la base de la satisfaction interpersonnelle. Cette série de deux ateliers permet de comprendre les sources de mésententes interpersonnelles, d'aborder la saine gestion des conflits et de mettre en pratique des outils utiles autant pour les relations professionnelles que personnelles. Offert en collaboration avec Promotion de la santé.

Atelier : Pratiques parentales positives (Triple P)

Adultes

Série de trois ateliers sur les pratiques parentales positives permettant de favoriser la saine gestion des émotions, l'estime de soi et la résilience chez vos enfants.

Atelier sur la gestion du stress : Billy

8-12 ans

Série d'ateliers dont l'objectif est d'outiller les jeunes dans la gestion du stress. Les rencontres traitent principalement de sujets tels que les mécanismes physiques du stress, les stratégies d'adaptation, la pression sociale et l'anxiété de performance, abordés sous forme d'activités interactives.





Services pour les familles de militaires blessés ou malades

Ma situation est plus difficile depuis que mon conjoint militaire vit avec une blessure

- Des intervenants de liaison avec les familles collaborent avec l'équipe du Centre de transition des Forces armées canadiennes de Valcartier (CTFACV) pour offrir des services et du soutien pour les familles vivant avec une maladie, une blessure grave ou le décès d'un militaire.

RENCONTRES PERSONNALISÉES EN PERSONNE OU EN TÉLÉCONSULTATION

Militaires blessés et leurs proches

- Accueil, écoute et évaluation de besoins;
- Suivi ponctuel;
- Arrimage entre les différents intervenants impliqués, lorsque nécessaire;
- Information et référence aux services de soutien civils ou militaires possibles pour la famille.

ATELIERS ET GROUPES

Groupe : E=MC3 (Ensemble pour mieux comprendre)

Familles avec enfant de 7-11 ans

Groupe pour les familles dont l'un des parents vit avec une blessure de stress opérationnel (BSO). Rencontres pour les enfants, pour les parents et en famille. Ce groupe vise à développer les forces de chaque membre de la famille dans le but d'améliorer son bien-être individuel et familial.

Groupe : BSO pour les adolescents 12-17 ans

Groupe pour les adolescents de 12 à 17 ans dont l'un des parents vit avec une blessure de stress opérationnel (BSO). Ce groupe permet aux adolescents d'échanger avec d'autres jeunes vivant la même réalité, de mieux comprendre la BSO et ses impacts, ainsi que d'identifier des stratégies qui aideront au quotidien.

Groupe Caméléon

Adultes

Groupe de soutien pour les adultes ayant grandi avec un parent militaire ou vétéran ayant une blessure de stress opérationnelle (BSO). Ce groupe permet aux participants d'échanger sur les enjeux et les répercussions de la BSO, ainsi que mieux comprendre leurs besoins à l'âge adulte.

Groupe: Groupe de soutien pour les conjoints (BSO)

Adultes

Groupe pour les conjoints d'un militaire ou vétéran ayant une blessure de stress opérationnel (BSO), visant à permettre le partage et le soutien mutuel pour une meilleure compréhension du vécu personnel, conjugal et familial, ainsi qu'une meilleure adaptation aux enjeux liés à la BSO, dont le rôle de proche aidant.

Atelier BSO

Adultes

Atelier permettant aux conjoints de militaires et vétérans ayant une blessure de stress opérationnel (BSO) d'en apprendre davantage sur la BSO et ses impacts.

Atelier: Couple BSO

Adultes

Ateliers s'adressant aux couples dont l'un des membres vit avec une blessure de stress opérationnelle (BSO). Les ateliers explorent divers aspects théoriques de la BSO et de la dynamique conjugale, offrant aux participants l'occasion de transposer ces concepts dans leur relation.

Groupe: BSO et parentalité

Adultes

Groupe pour les pères militaires et vétérans ayant une blessure de stress opérationnelle (BSO). Ce groupe permet aux participants de s'outiller dans leur rôle de parent, ainsi que mieux comprendre et naviguer les impacts de la BSO sur leurs enfants.



**Je suis libéré
des Forces**

**Je vais être libéré
des Forces
sous peu**

**Programme pour
les familles des
vétérans**

- La libération pour des raisons médicales est une transition importante qui peut avoir un impact sur tous les membres de la famille. Le CRFMV vous offre un éventail de services visant à accompagner les membres en processus de libération, les vétérans et leur famille dans cette transition.

Les activités du CRFMV sont accessibles aux vétérans libérés pour des raisons médicales et à leur famille.

RENCONTRES PERSONNALISÉES EN PERSONNE OU EN TÉLÉCONSULTATION

Vétérans libérés pour des raisons médicales et leur famille

Rencontrez notre équipe d'intervenants pour les familles des vétérans. Ce sont des professionnels qui pourront vous aider à cibler des services adaptés aux besoins spécifiques de votre famille.

ATELIERS ET GROUPES

Groupe : E=MC3 (Ensemble pour mieux comprendre)

Familles avec enfant de 7-11 ans
[Voir page 39.](#)

Groupe : BSO pour les adolescents 12-17 ans

[Voir page 39.](#)

Atelier: Sortir des forces, une affaire de famille (action transition)

Adultes, conjoints

Atelier pour les conjoints de militaires libérés ou en voie de libération, offrant un espace pour explorer, comprendre et mieux composer avec les impacts de la transition du militaire à la vie civile sur l'ensemble de la famille.

Atelier : Premiers soins en santé mentale pour la communauté des vétérans

Adultes

Cet atelier vise à apprendre aux participants à fournir une aide primaire à toute personne qui présenterait une problématique de santé mentale ou qui serait en état de crise. *Cet atelier est offert par La Commission de la santé mentale du Canada.*

Atelier : Projet de vie

[Voir page 15.](#)

Atelier : Fatigue de compassion

Adultes

Cet atelier vise à améliorer ses connaissances sur la fatigue de compassion et les moyens pour la prévenir, exprimer ses préoccupations sur le sujet ainsi que fournir des ressources en cas de besoin.

Atelier : Vivre sa vie pleinement

Adultes

Cet atelier présente des façons de faire face aux défis de la vie, petits et grands, dans une ambiance d'ouverture et de convivialité. Vous y apprendrez comment vos pensées, émotions, comportements et symptômes physiques influencent votre façon d'entrevoir et de faire face aux difficultés. *Cet atelier est offert par la Filiale de Québec de l'Association canadienne pour la santé mentale.*

Groupe: Groupe de soutien pour les conjoints (BSO)

Adultes

[Voir page 39.](#)

Groupe Caméléon

Adultes

[Voir page 39.](#)

Atelier BSO et Atelier BSO couple

Adultes

[Voir page 39.](#)



Groupe: BSO et parentalité

Adultes

[Voir page 39.](#)

Bénévolat pour vétérans

En tant que vétéran, vous pouvez être actif dans votre milieu par une implication bénévole. Le bénévolat permet de briser l'isolement, de socialiser et d'être entouré de gens qui comprennent votre réalité.

DOCUMENTATION

DISPONIBLE AU www.crfmv.com

Journal des familles des vétérans

Outil aidant à naviguer dans le système et à identifier vos besoins. Comprend un plan de soins prolongés pour la famille ainsi que divers outils et feuilles de travail.

Ressource pour aidants naturels

Une ressource en ligne au sujet des blessures liées au stress opérationnel (BSO) pour les proches aidants.
ressourceaidantsnaturels.theroyal.ca

Consultez ce document en ligne :



Centre de ressources
pour les familles militaires

Valcartier

Military Family Resource Centre

