

# CHECK LIST ABSENCE

POUR MIEUX VOUS PRÉPARER  
LORS D'UNE ABSENCE

## ASSURANCES

### SOINS DE SANTÉ, MÉDICAMENTS ET SOINS DENTAIRES

Canada Vie

[canadavie.com/rssfp](http://canadavie.com/rssfp)

1 855 415-4414

Savez-vous comment fonctionne une réclamation?  
Est-ce que le militaire a signé suffisamment de  
formulaire de réclamation pour la durée de  
l'absence?

Avez-vous signé une procuration autorisant le  
conjoint à obtenir de l'information sur le dossier?

Quels sont les traitements / médicaments qui  
sont couverts par la police d'assurances et les  
différentes couvertures possibles? (assurances  
voyages...)

Avez-vous fait votre inscription pour avoir accès à  
votre compte en ligne.

# URGENCE

Avez-vous une liste d'urgence? (Centre anti-poison, Info-santé, clinique médicale sans rendez-vous, pompiers, police, CLSC...)

Avez-vous les coordonnées des gens à rejoindre en cas d'urgence?

Avez-vous une carte d'information sur le militaire, que vous garderez en tout temps sur vous? (voir la carte détachable au verso)

Avez-vous le téléphone des spécialistes? (médecin, dentiste, pédiatre...)

Est-ce que vous avez le numéro d'assurance-maladie des enfants?

Avez-vous un passeport ou un certificat de naissance émis après 1994 vous permettant de vous procurer un passeport d'urgence?

# VÉHICULE

Est-ce que le certificat d'immatriculation et les assurances de la voiture viennent à échéance pendant l'absence?

Qui doit signer les formulaires? (Formulaires de procuration disponibles à la Société de l'assurance automobile du Québec ou en ligne)

Avez-vous les certificats d'immatriculation et d'assurances dans la voiture?

Lors du renouvellement de son permis, est-ce que le militaire doit faire prendre sa photo ou seulement acquitter les frais?

Avez-vous le nom et le téléphone de votre assureur?

Connaissez-vous les couvertures et les procédures en cas d'accident?

Avez-vous prévu les assurances et les immatriculations de vos autres véhicules?

Remisez-vous vos véhicules? (auto, moto, bateau)

Est-ce qu'il y a des entretiens spécifiques à effectuer sur le véhicule? (changement des pneus, changement d'huile, entretien pour la garantie...)

À quel garage est-il préférable d'aller? (nom, adresse et téléphone du garage)

En cas de panne, avez-vous un téléphone d'urgence dans la voiture ou sur vous? (CAA, assistance routière du concessionnaire...)

Avez-vous prévu des moyens alternatifs en cas de problématiques de transport ou de déplacement? (budget taxi, collègues, amis...)

## RÉSIDENCE

Est-ce que les assurances arrivent à échéance pendant l'absence?

Connaissez-vous les couvertures et les procédures en cas d'incident?

Avez-vous quelqu'un dans votre entourage qui pourrait vous aider en cas d'urgence? (dégât d'eau, problème électrique...)

Savez-vous où se trouve le robinet pour fermer l'eau et le panneau électrique pour couper le courant en cas d'urgence?

Avez-vous d'autres résidences? (chalet, roulotte...)

Est-ce qu'il y a des entretiens saisonniers à effectuer pendant l'absence? (abri d'auto, piscine, déneigement, remisage, tonte et traitement du gazon)

Avez-vous une liste de ressources en cas d'incident? (plombier, électricien...)

Est-ce que quelqu'un de votre entourage possède un double de vos clés de maison et de véhicule?

Savez-vous où se trouve la garantie des électroménagers?



# FINANCES

## **BUDGET**

Avez-vous un budget?

Avez-vous identifié les factures et les paiements à venir durant l'absence? (électricité, Internet, cellulaire, cartes de crédit, hypothèque, véhicule, assurances...)

Avez-vous un fonds d'urgence pour les imprévus?

## **HYPOTHÈQUE / LOYER / TAXES**

Est-ce que votre hypothèque ou votre loyer arrive à échéance?

Est-ce que le militaire doit signer des documents?

Est-ce que les taxes municipales et scolaires seront à payer?

## **CAISSE / BANQUE**

Avez-vous un compte commun pour payer les diverses factures ou devez-vous avoir une procuration pour avoir accès au compte du militaire?

Avez-vous des placements à échéance et que vous devez renouveler?

Est-ce que vous aurez des décisions à prendre en lien avec la période de REER et de l'impôt?

Est-ce que vous devez produire vos déclarations d'impôts pendant l'absence?

Avez-vous tous les détails sur vos divers emprunts en cas de problèmes?

Avez-vous développé des trucs pour simplifier la gestion financière au quotidien pour votre conjoint, s'il n'est pas familier avec les finances? (paiement direct, par Internet, retrait direct...)

Connaissez-vous les services qui sont offerts par la RARM / SISIP?

# POINTS LÉGAUX

## TESTAMENT

Est-ce que le militaire et le conjoint ont un testament à jour?

Est-ce que le militaire et le conjoint ont complété un mandat en cas d'inaptitude?

Connaissez-vous l'existence de ces documents et à qui s'adresser si besoin?

## PROCURATION

Avez-vous complété une procuration permettant au conjoint d'intervenir en cas de besoin dans vos dossiers? (exemple, institution financière)

## ASSURANCE-VIE / INVALIDITÉ

Est-ce que vous possédez une assurance permettant de subvenir aux besoins de votre famille? (hypothèque, dettes...)

Avez-vous vérifié les clauses de votre assurance-vie? (particulier pour les militaires en mission)

# MILITAIRE

Avez-vous l'adresse complète d'affectation du militaire?

Avez-vous le nom complet, le grade, le numéro de matricule, l'unité, l'escadron et la troupe du militaire?

Connaissez-vous les règles, le fonctionnement et les points de chute pour les colis?

Est-ce que le militaire et le conjoint ont des adresses courriels?

Savez-vous comment rejoindre le militaire lors d'une urgence? (voir carte détachable au verso)

Savez-vous où téléphoner pour avoir de l'information sur la mission où le militaire est déployé?

# FAMILLE

Avez-vous fait une liste des choses importantes à ne pas oublier avant le départ?

Avez-vous pris connaissance des différentes ressources disponibles pour vous appuyer lors de l'absence? (CRFMV, aumôniers, voisins, parentés, amis...)

Avez-vous complété tous les formulaires nécessaires pour la garde d'enfants?

Avez-vous obtenu auprès de votre gestionnaire RH les documents pour la dérogation permettant d'inscrire vos enfants à l'école anglaise si nécessaire?

Avez-vous une lettre légale vous autorisant à voyager seul avec vos enfants à l'extérieur du Canada? ([voyage.gc.ca](http://voyage.gc.ca))

Avez-vous un plan d'urgence pour la garde des enfants?

Est-ce que vous avez prévu un moment pour parler du départ avec les enfants et les impliquer dans les préparatifs?

Est-ce que vous vous êtes informés sur les réactions et les émotions possibles que peuvent vivre vos enfants face au départ et comment y réagir?

Avez-vous pris connaissance du cycle émotionnel et de la documentation qui pourrait être utile pour mieux se préparer?

Avez-vous prévu des moyens pour rester en contact? (colis, messages enregistrés, cadeaux de fêtes, Internet, courriels...)

Avez-vous prévu un moment privilégié avec les enfants avant le départ?

Avez-vous prévu un temps pour votre couple avant le départ, sans les enfants?

Avez-vous discuté à l'avance des visites de la parenté lors des vacances et du retour?



# 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

## À NOTER

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

# En cas d'urgence

Militaire :

Grade :

Nom :

# matricule :

Unité :

Mission :

## **CENTRE DE RESSOURCES POUR LES FAMILLES MILITAIRES VALCARTIER (CRFMV)**

Édifice 93

C.P. 1 000, Succursale Forces

Courcelette (Québec) G0A 4Z0

418 844-6060

Sans frais: 1 877 844-6060

Télécopieur: 418 844-3959

Ligne d'information aux familles: 1 800 866-4546

info@crfmv.com

[www.crfmv.com](http://www.crfmv.com)

[CRFMValcartier](http://www.crfmv.com)

