

LE DÉPART, ÇA SE PRÉPARE!

Nous sommes là pour vous aider !

Audrey-Ann



Karine



Centre de ressources
pour les familles militaires

Valcartier

Military Family Resource Centre

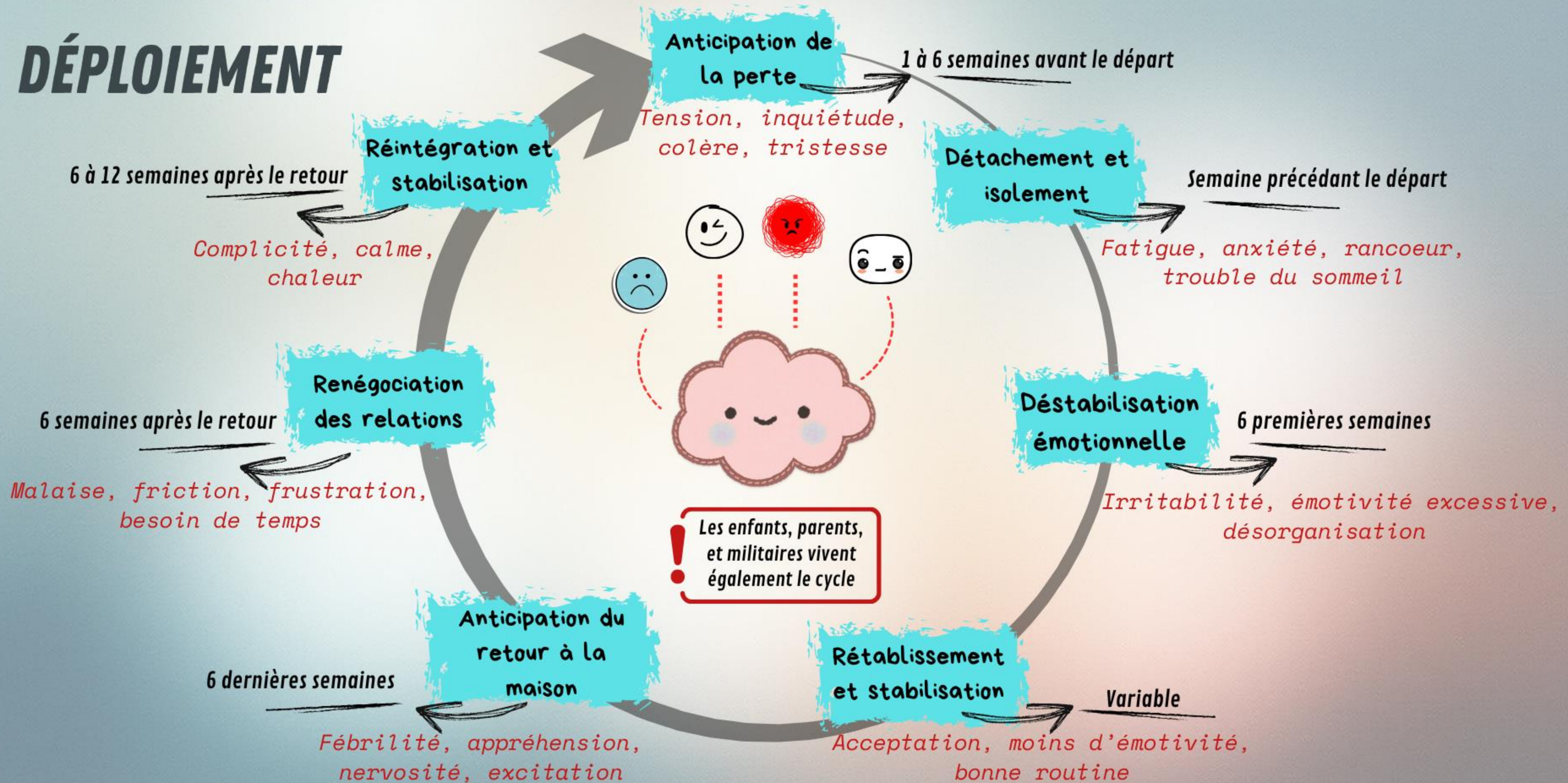
Jicki



Alexandra



LE CYCLE DU DÉPLOIEMENT



LE SOUTIEN À L'ABSENCE

Accompagnement
personnalisé

Écoute, soutien,
trucs et astuces

Référence

Vous n'êtes pas seuls!
Le soutien est disponible
AVANT, PENDANT et
APRÈS l'absence.

Confidentiel
Gratuit

Comprend la
réalité militaire

Club Oasis
connectés

Notre équipe est là
pour vous soutenir!



**Anticipation de
la perte**

1 à 6 semaines avant le départ

*Tension, inquiétude,
colère, tristesse*

LA PRÉPARATION



CHECKLIST

- Plan de garde
- Pallier aux tâches du militaire (services en vrac)
- Automatiser les paiements
- Budget (SISIP)
- Numéros des fournisseurs (télé médecine, plombier, urgence)
- Changement de saison
- Faciliter le quotidien
- Impliquer les enfants
- Prioriser
- Avoir les coordonnées et informations du militaire
- Utiliser les services du CRFMV

LA COMMUNICATION PENDANT L'ABSENCE

À retenir: L'équilibre est essentiel, **trop c'est comme pas assez**.
N'oubliez pas de rester flexible, des imprévus peuvent survenir.

TEMPS

Plage horaire
Fréquence souhaitée
Décalage horaire

AVEC QUI?

Conjoint(e)
Parents
Enfants

SUJETS À ABORDER OU À ÉVITER

Évolution des enfants
Défis du quotidien
Problèmes déjà réglés
Sujets délicats

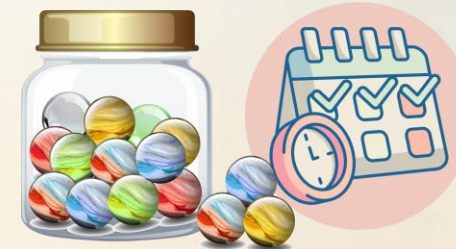
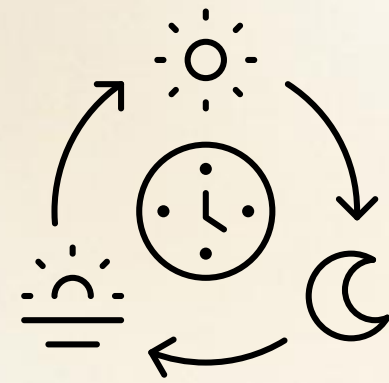
MOYENS

Appels téléphoniques
Appels vidéos
Textos
Lettres





ANNONCER LE DÉPART AUX ENFANTS...EN DOUCEUR!



Informer
l'école et/ou
la garderie

Initier
l'annonce
avec une
histoire

Changer
graduellement
la routine

Prévoir un
outil pour
mesurer le
temps

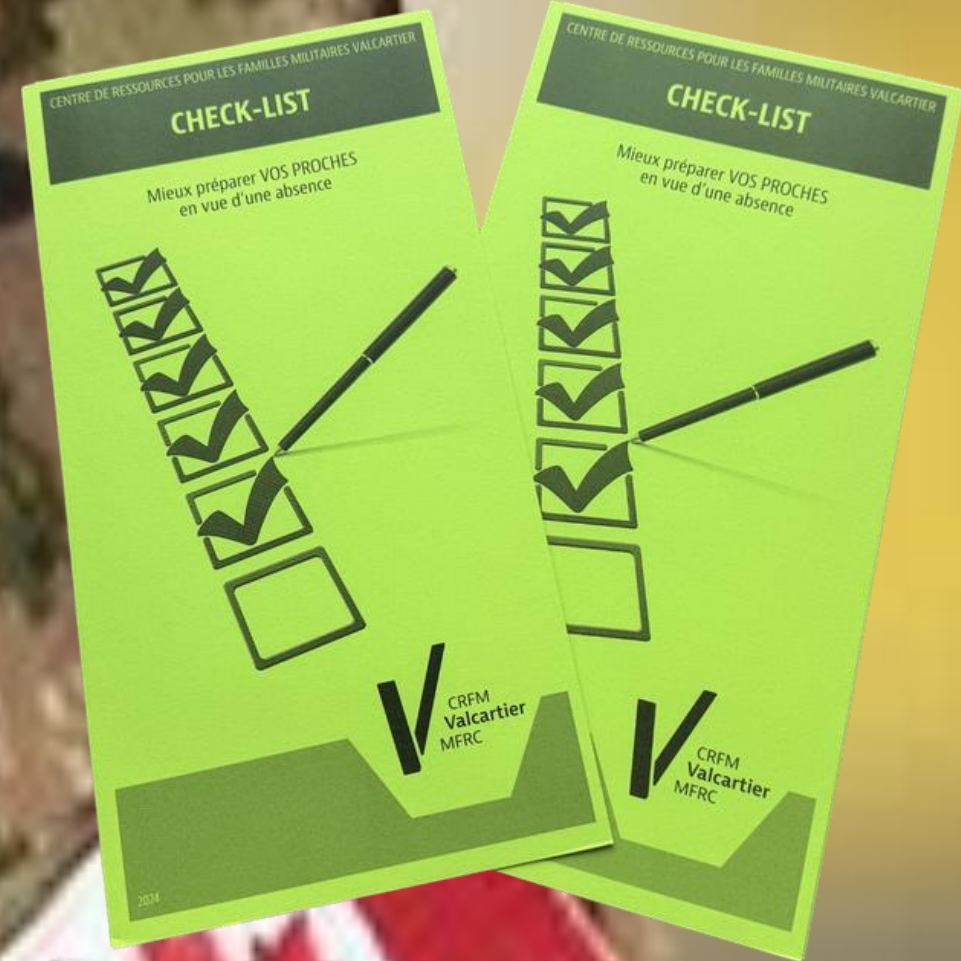
Participer à la
préparation des
bagages

Offrir un objet
réconfortant

QUELQUES OUTILS POUR VOUS GUIDER

Histoires, guides et autres
selon votre réalité!

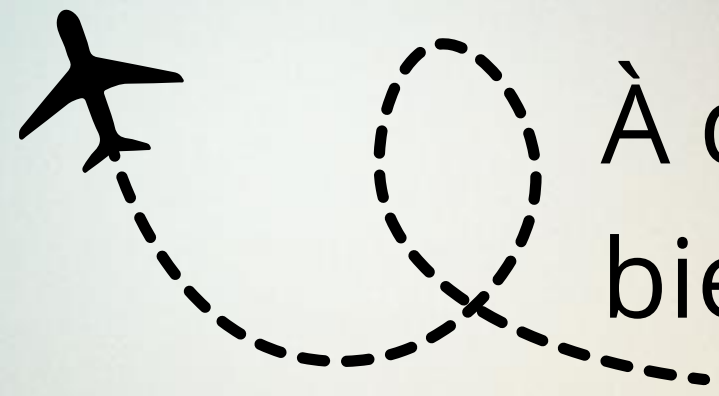
crfmv.com



**Détachement et
isolement**

Semaine précédant le départ

*Fatigue, anxiété, rancœur,
trouble du sommeil*



À quoi réfléchir et discuter pour
bien préparer le **LE JOUR J**

Horaire?

Endroit?

Qui est présent?

AVANT



APRÈS

Réactions
possibles?

**Déstabilisation
émotionnelle**

6 premières semaines

*Irritabilité, émotivité excessive,
désorganisation*

"Je ne sais pas à quoi m'attendre"

Imprévisibilité

"Je n'ai jamais vécu cela"

Nouveauté



Contrôle

"Je n'ai pas le contrôle"



Égo

"Je me sens jugé, incapable de surmonter cela"



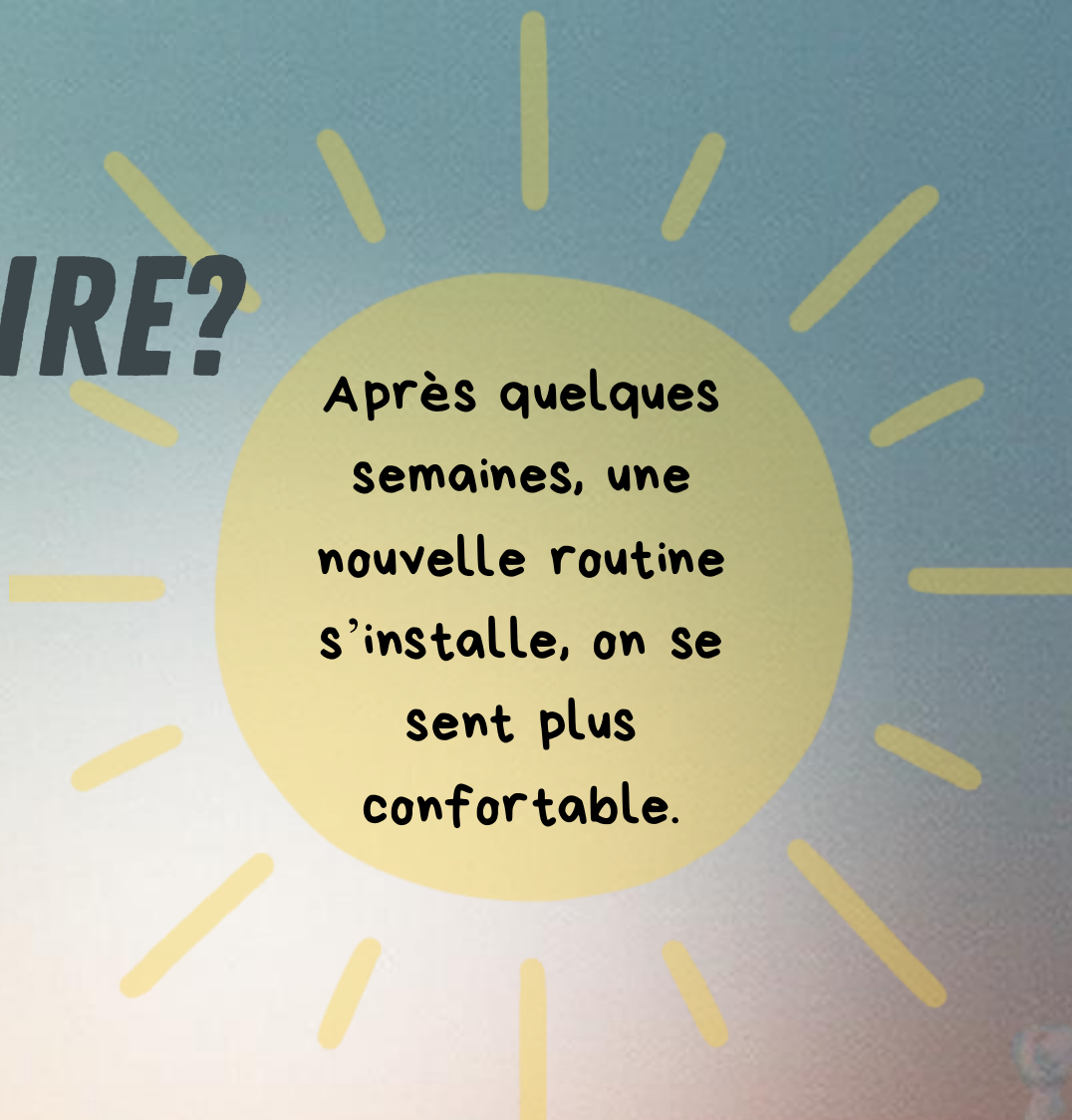
Si tu n'enlèves pas d'eau de temps en temps, même une goutte finit par faire déborder le bain!



Les robinets = sources de stress
La baignoire = tolérance au stress

COMMENT VIDER SA BAIGNOIRE?

- ****Attention aux médias****
- Alléger le quotidien
- S'entourer de gens positifs
- Lâcher-prise
- Communication (Alternatives)
- Prendre du temps pour soi
- Sortir le surplus d'émotion
- Oser demander!



Après quelques semaines, une nouvelle routine s'installe, on se sent plus confortable.

Si vous continuez à vivre du stress et avoir de la difficulté à vous adapter, contactez-nous!

Chaque enfant réagit
différemment et c'est
NORMAL!

À QUOI S'ATTENDRE?

Chez les enfants

Réactions possibles

- Irritabilité, impulsivité, crises, etc. (*Stress*)
- Réactions disproportionnées
- Isolement
- Refus de parler au militaire déployé

Ce qui peut aider

- Maintenir une routine sécurisante
- Être à l'écoute
- Se permettre de faire garder notre enfant
- Avoir du temps de qualité

Plus le parent est
reposé/calme, plus il sera
disponible pour
accompagner son enfant
dans ce qu'il vit



LES COLIS

Une belle façon de rester connecté !

Grade: Sgt Nom: Tremblay Initiales militaires: P.
Unité : 12 RBC
Mission: OP reassurance
Boîte Postale: 5004, Succ. Forces
Belleville ,ON / K8N 5W6

Canada Post / Postes Canada International Parcel Air / Surface Colis international Avion / Surface

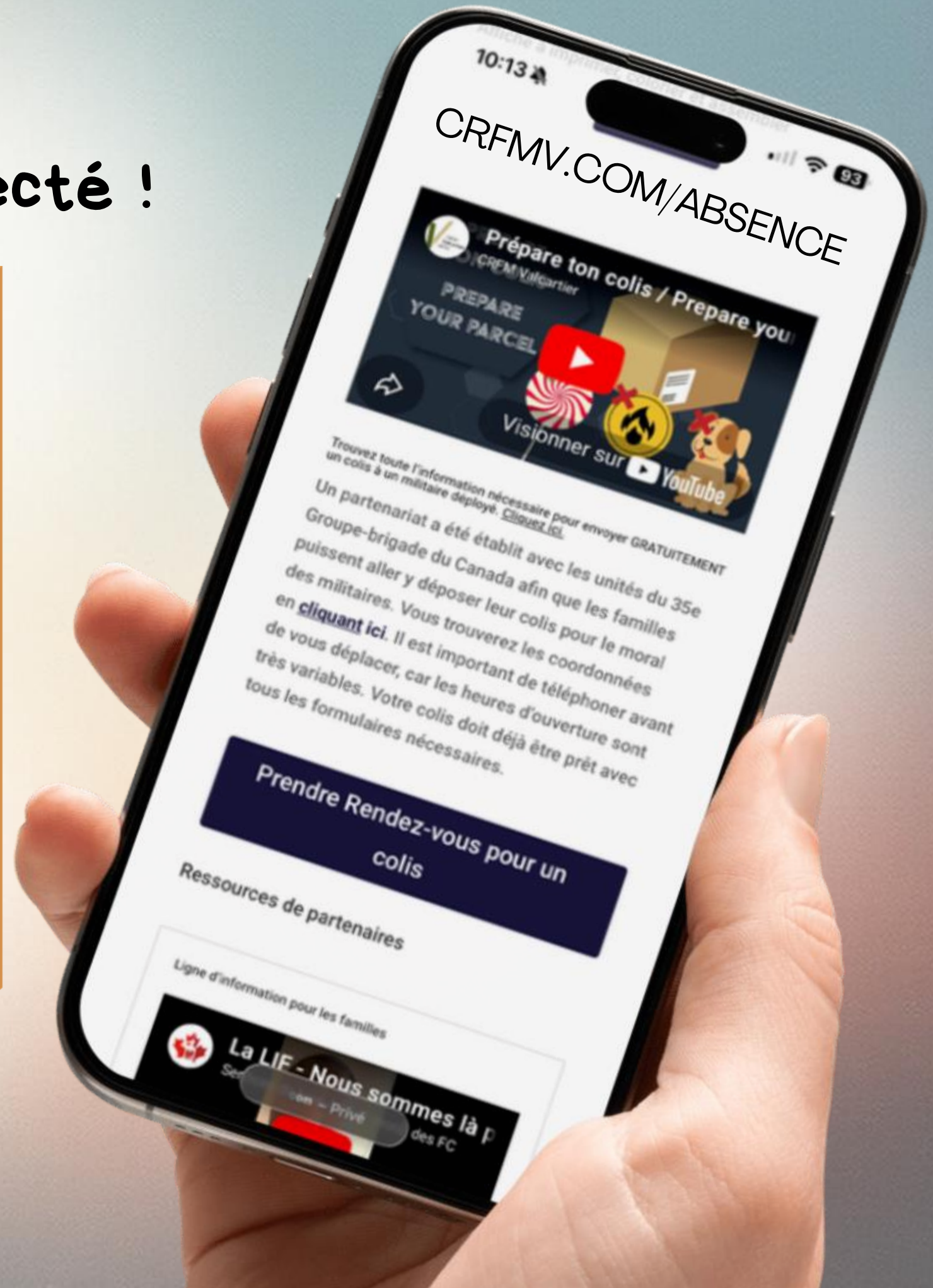
CC 246 327 415 CA

From: Name or Company Name: Succ. Forces Belleville, ON
Address: K8N 5W6
City: Belleville Province: ON
Postal Code: K8N 5W6 Country: CANADA

To: Name or Company Name: SCAD
Address: SCAD
City: SCAD Province: ON
Postal Code: SCAD Country: CANADA

QTY	Description of Contents	Net Weight	Declared Value	Country of origin	HS Tariff No.
QTE	Description détaillée du contenu	Poids net	Valeur déclarée	Pays d'origine	N° de tarif SH

Signature of the sender: SCAD Date: SCAD



LES SERVICES

Du CRFMV

Pour toute la famille



Services jeunesses

- Club jeunesse
- COOP Valcar-Co
- Ateliers

Services à l'enfance

- Local parent-enfant
- Cours prénataux
- Halte-Garderie

- T.S. / T.E.S.
- Ateliers
- Groupe de soutien

Intervention psychosocial

- Activités
- Bénévolat
- Milieu de vie

Bénévolat et activités communautaires

- Cours de langues
- Conseillères en orientation
- Ateliers

Service d'aide à l'emploi



Halte-Garderie

- 0-5 ans
- Lundi au vendredi
- Réservations obligatoires
- Places limitées
- À faible coût (\$)



Soutien pour obligation familiale

- 0-17 ans
- 24h/7 jours
- Filet de sécurité lors d'imprévus, et que le plan de garde échoue lors d'opération militaire
- Certains critères d'admissibilité s'appliquent





Centre de ressources
pour les familles militaires

Valcartier

Military Family Resource Centre

NOUS JOINDRE



418-844-6060 ou 1-877-844-6060



Lundi au vendredi - 8:30 à 12:00 - 13:00 à 16:30



absencemutation@crfmv.com



crfmv.com



**Facebook: Centre de ressources pour les familles militaires
Valcartier**

**Vous n'êtes pas
dans notre
territoire? Pas de
problème! Rendez-
vous ici pour
trouver votre
CRFM Local :
SBMFC.CA**

EN DEHORS DES HEURES OUVRABLES

24 heures / 7 jours

! IMPORTANT



Ligne Info Famille : 1-800-866-4546



Aumoniers : 418-844-5000 # 5473

418-844-5000 # 2544 (heures creuses)



Chaine de commandement / Officier en service : 418-932-2754

DES QUESTIONS ?

