

# Découvrez NOS SERVICES



CENTRE DE RESSOURCES POUR LES  
FAMILLES DE MILITAIRES DE BAGOTVILLE





# POUR NOUS JOINDRE

## Heures d'ouverture :

- \* Lundi au jeudi : 8 h à 12 h et de 13 h à 16 h.
- \* Vendredi : 8 h à 11 h 45 et de 13 h à 16 h.

## Adresse :

1775, rue Lucien Lecompte, C.P. 280,  
bât. 116, Alouette (Québec) GOV 1A0

☎ 418 677-7468

✉ [info@crfmbagotville.com](mailto:info@crfmbagotville.com)

🌐 [www.crfmbagotville.com](http://www.crfmbagotville.com)

💬 Clavardage en direct via Messenger : [m.me/144084765674150](https://m.me/144084765674150)

## Nos médias sociaux :

Facebook | Instagram | YouTube :

📱 [#CRFM Bagotville MFRC](#)

# Table des matières

- Accueil et information.....1
- Bénévolat ..... 2
- Réinstallation..... 3
- Apprentissage d'une langue seconde ..... 4
- Employabilité..... 4
- Services psychosociaux ..... 4
- Services à l'enfance ..... 6
- Socialisation ..... 6
- Absence ..... 7
- Services offerts aux vétérans et à leur famille ..... 8
- Sensibilisation et implication..... 9





# SE FAMILIARISER AVEC SON CRFM

Le Centre de ressources pour les familles de militaires (CRFM) de Bagotville est une équipe composée de professionnels qui ont à cœur votre bien-être. Nous sommes conscients de la réalité du mode de vie militaire et c'est pourquoi il nous fait plaisir de vous accompagner.

Nous offrons des services bilingues aux militaires de la Force régulière et de la Force de réserve<sup>1</sup> et leurs familles ainsi qu'aux vétérans et leurs familles.

Que vous soyez célibataires, nouvellement en couple ou marié, avec ou sans enfant, nous sommes là pour vous et votre famille. Les principaux défis de la vie militaire rencontrés touchent la réinstallation, l'absence et la transition. Notre soutien se présente sous plusieurs formes et est adapté aux différents besoins de votre famille.

## Nos services

### Accueil et information

Notre équipe vous renseigne sur les diverses activités, services et programmes offerts au CRFM, à la base des Forces canadiennes de Bagotville et dans la communauté.

---

<sup>1</sup>- Compte tenu des effectifs dont dispose votre CRFM, certains services pourraient être limités aux familles de la Force régulière.

## Bénévolat

L'implication des bénévoles est au centre de notre offre de services et d'activités.

Nous offrons de nombreuses occasions d'implication sociale, que ce soit au sein de comités, comme membre de notre conseil d'administration, lors d'activités ponctuelles ou lors d'événements d'envergure.

Vous pouvez également vous impliquer afin de faciliter l'intégration des familles nouvellement arrivées en étant jumelés à l'une d'entre elles. Vous souhaitez être la famille accompagnée, c'est possible également.

### Impliquez-vous au CRFM pour :

- Rencontrer de nouvelles personnes;
- Créer des liens avec des gens qui vivent la même réalité que vous;
- Développer de nouvelles compétences et vivre des expériences inédites;
- Découvrir de nouvelles perspectives;
- Ajouter cette expérience à votre CV;
- Faire une différence concrète dans la vie des gens;
- Vous sentir impliqué dans la communauté;
- Contribuer à une cause dont vous vous souciez;
- Accumuler des heures d'expérience pour remplir les obligations d'un stage.





## Réinstallation

Dès votre arrivée dans la région, le guide du nouvel arrivant est un outil indispensable que nous avons créé afin que vous puissiez, en quelques clics seulement, obtenir les réponses à vos questions.

### **Vous pourrez notamment vous informer sur :**

- L'obtention de la carte d'assurance maladie du Québec et l'inscription en ligne pour obtenir un médecin de famille;
- Le choix des écoles et des garderies,
- L'immatriculation de votre véhicule;
- Et bien plus!

Votre départ implique un long voyage de voiture ou d'avion avec ou sans enfant, sachez que nous avons pensé à vous!

Plusieurs capsules vidéo sont disponibles telles que *Mieux vivre son déménagement* afin de vous permettre de mieux comprendre les émotions et les réactions possibles lors de cette réinstallation.

En plus de vous donner des outils et des ressources facilitant votre quotidien avant, pendant et après le déménagement, notre équipe vous accompagne!

## Apprentissage d'une langue seconde

Nos cours de langues destinés aux membres de familles de militaires vous donnent la possibilité d'apprendre ou de perfectionner votre usage d'une langue seconde (français ou anglais). Que ce soit en salle de classe ou en ligne, informez-vous sur nos différentes options!

## Employabilité

Si un membre de famille de militaire est à la recherche d'un emploi, en réorientation scolaire ou professionnelle ou simplement en période de questionnement au sujet de son cheminement de carrière ou scolaire, nous l'accompagnerons.

### Voici quelques-uns des services offerts :

- Aide à la rédaction du curriculum vitae et de la lettre de présentation;
- Préparation à l'entrevue et simulations;
- Aide à la recherche d'emploi;
- Évaluation des compétences et de la connaissance de soi;
- Passation et interprétation d'exercices et de tests psychométriques;
- Service d'information et ateliers en employabilité (candidature à la fonction publique, entrepreneuriat et travail autonome, reconnaissance des acquis, programmes scolaires, etc.).

## Services psychosociaux

Prendre soin de sa santé mentale passe d'abord et avant tout par la prévention et nous offrons du soutien en ce sens en vous faisant bénéficier des **services suivants**:

- Appels de soutien: contact effectué auprès des familles vivant la réinstallation et/ou l'absence et/ou une transition;
- Rencontre personnalisée d'information, de développement d'outils et de stratégies pour les parents ayant des questions ou ayant besoin de soutien dans la gestion des comportements de leurs enfants.

- Ateliers pour adultes portant sur des sujets tels que l'estime de soi, la gestion du stress, les relations amoureuses et la communication;
- Ateliers s'adressant aux enfants et aux adolescents tels que *T'es dans le Brouillard Solide - Ose penser à toi (BSO : Blessure de stress opérationnel)*, *Les jeunes et la technologie* et *En route vers le secondaire*;
- Ateliers s'adressant aux parents tels que *Les 5 faux pas de la discipline* et *L'utilisation de la technologie chez les jeunes*;
- Accès à des groupes de discussions.

Des suivis à court terme sont offerts par une équipe d'intervenants incluant des travailleurs sociaux membres de l'Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec.

Des rencontres individuelles, de couple ou familiales sont offertes. Naturellement, ce service est confidentiel et gratuit, et peut être offert en personne, au téléphone ou de manière virtuelle.

### **Vous vivez :**

- L'absence d'un être cher
- Une transition de la vie militaire à la vie civile
- Une situation d'urgence
- Une réinstallation
- Une maladie ou un décès
- Une grossesse en l'absence de votre conjoint-e
- Une difficulté relationnelle
- Un besoin d'accompagnement quant à votre rôle parental
- Des questionnements sur ce qui est au cœur de ton parcours d'adolescent-e
- Ou bien vous avez tout simplement besoin de parler à quelqu'un, nos professionnels sont là pour vous!

\*Nous sommes là également en situation de crise.

## Services à l'enfance

Plusieurs services à l'enfance sont offerts dans l'ensemble de nos services précédents. Nous offrons une trousse aux nouveaux parents. De plus, la Halte-répît est un service de garde sur réservation pour vos besoins occasionnels et à temps partiel pour les poupons de 3 à 18 mois et les enfants de 18 mois à 5 ans.

## Socialisation

### Groupe

Le groupe Parents-enfants permet aux parents de passer du temps avec leurs jeunes enfants tout en socialisant avec d'autres familles. Les rencontres sont conviviales et des jeux sont mis à votre disposition.

La Planque jeunesse Teen Town est un lieu destiné aux jeunes âgés de 9 à 17 ans où une équipe d'animateur-trice-s est présente pour les écouter, les conseiller, les divertir ou encore discuter en groupe avec eux. Ils peuvent également y faire une foule d'activités en plus de participer à des sorties.

Le Jet est un local de musique incluant de nombreux instruments afin de permettre aux jeunes âgés de 12 à 17 ans de venir socialiser par l'expression musicale, le tout supervisé par des animateurs des plus dynamiques.

### Activités d'envergure

Annuellement les activités suivantes sont tenues et offertes à l'ensemble de la communauté :

- Activité de bienvenue : Un monde, une communauté;
- La fête d'Halloween;
- Activité du printemps.

Finalement, une programmation d'activités diverses vous est proposée également tout au long de l'année.

## Absence

Un service de soutien adapté aux besoins des familles et des plus proches parents désignés est offert, et ce, peu importe la durée et lors de tout type d'absence lié au travail (cours, exercices, missions, restrictions imposées).

Plusieurs capsules vidéo sont disponibles telles que *Les Choudoudous débarquent!* Ce conte vise à expliquer, de façon ludique, les émotions normales ressenties lors de l'absence d'un parent et fournit des stratégies efficaces pour mieux passer au travers l'absence de l'être cher.

En plus de vous offrir des outils et des ressources facilitant votre quotidien, notre équipe vous accompagne avant et pendant l'absence du militaire, ainsi qu'à son retour.

### Vous avez accès à notre :

- Service de colis à l'étranger pour un membre déployé;
- Liste de vérification avant le départ;
- Séance d'information *Préparation au départ*;
- Séance d'information *Préparation au retour*;
- Service de répit;
- Planificateur d'urgence familiale;
- Et bien plus!





## Services offerts aux vétérans et à leur famille

Au cours du processus de libération, tous les membres des FAC libérés et leurs familles ont accès à des ressources et à un accompagnement personnalisé pouvant les aider à mieux faire face aux défis uniques que peut engendrer un tel changement de mode de vie.

Notre équipe fait le pont entre le Centre de transition (CT), lequel offre des services aux militaires faisant face à la maladie, à une blessure ou à d'autres besoins spéciaux et nous, qui offrons des services aux familles. Des outils, des ressources, des ateliers, des programmes et des interventions de diverses natures peuvent faciliter la transition vers la vie civile. **Voici quelques-uns de nos services offerts :**

- Service d'aiguillage vers des ressources essentielles lors de la transition tels que l'obtention de la carte d'assurance maladie du Québec et d'un médecin de famille;
- Ateliers pour adultes portant sur des sujets tels que la Blessure de stress opérationnelle (BSO), le deuil, l'anxiété et la communication.
- Ateliers s'adressant aux enfants et aux adolescents tels que *T'es dans le Brouillard Solide - Ose penser à toi (BSO)*.
- Formation *Premiers soins en santé mentale*.
- Journal des vétérans;
- Groupe de soutien par les pairs;
- Et bien plus!

## Sensibilisation et implication

Afin de remplir adéquatement notre mission, notre équipe s'entoure d'une multitude de partenaires variés, s'implique dans une optique de concertation régionale, en plus d'adhérer à certaines associations. La sensibilisation à la réalité vécue par les familles de militaires fait également partie intégrante de notre plan d'action d'organisme communautaire.

### Voici nos programmes Op :

#### Op-Accès Santé

a pour but de sensibiliser l'ensemble des médecins de familles de la région à prendre en charge des familles de militaires et les besoins associés à leur réalité. Des ressources alternatives sont proposées afin de palier aux besoins de la famille en attente d'une prise en charge.

#### Op-Prof

a pour but de sensibiliser les établissements scolaires de la région et chacun des enseignants à la réalité militaire vécue par l'enfant. Il permet également d'assurer une liaison au sein des divers intervenants qui gravitent autour d'un jeune éprouvant des défis tant dans son environnement familial, que scolaire ou social.

#### Op-Recrue

a pour but de sensibiliser les familles des militaires nouvellement recrutés aux changements associés au nouveau mode de vie. Il présente les ressources mises à la disposition des familles ainsi que l'accompagnement pouvant être fourni tout au long de ce cheminement.

#### Op-Réseautage

a pour but de sensibiliser les entreprises et les organismes de la région à la réalité militaire. Il met en valeur les compétences et la résilience des familles en démontrant toute la richesse que la communauté militaire peut leur apporter.