

Liste de vérification

SOUTIEN À L'ABSENCE

CRFM DE BAGOTVILLE



CRFM de Bagotville

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



www.crfmbagotville.com



418 677-7468



[CRFM Bagotville MFRC](#)

LISTE DE VÉRIFICATION AVANT LE DÉPLOIEMENT

Une bonne préparation est un atout important pour atténuer le stress relié à une absence de courte ou de longue durée. Cette liste a été créée dans le but de vous guider dans la planification reliée au déploiement.

Elle est divisée en différents sujets. Des informations importantes pourront y être notées. Prenez le temps de la consulter et de la remplir au mieux de vos connaissances. Ces informations pourront vous être utiles; ainsi, vous saurez exactement où chercher l'information en cas de besoin.

Consultez nos ressources sur notre site Internet ou contactez-nous afin de pouvoir avoir accès à du support et des outils personnalisés.

Notre équipe est disponible pour vous soutenir.

Liste de vérification SOUTIEN À L'ABSENCE

CRFM DE BAGOTVILLE



SE PRÉPARER EN FAMILLE OU EN COUPLE

Il est important que tous les membres de la famille soient impliqués dans la préparation au départ. Le degré d'implication variera selon l'âge des enfants, la fréquence des absences et le niveau de stress associé au départ. La communication est la clé dans tout le processus.

Si vous avez des enfants, savez-vous comment leur annoncer le départ du membre militaire ? Connaissez-vous les réactions et émotions possibles auxquelles ils pourraient devoir faire face en raison de cette absence ? Il est important de laisser l'enfant verbaliser ses émotions concernant l'absence prolongée du militaire. Si vous avez besoin d'outils ou de conseil, n'hésitez pas à entrer en contact avec l'équipe de soutien à l'absence du CRFM. Nous avons des outils pour tous les groupes d'âge.

Notez que ce n'est pas parce que vous n'avez pas d'enfants que vous ne pouvez pas vivre des difficultés face à l'absence. Prenez le temps d'évaluer vos ressources et définir les difficultés potentielles.

Prendre connaissance des ressources disponibles pendant l'absence. (Voisins, parenté, amis, CRFM, aumônier, parrain militaire)

Préparer une liste téléphonique de personnes-ressources en cas d'urgence (médecin, ami·e, garagiste, voisin, etc.)
(Pages 6 et 7)

Remplir les formulaires nécessaires pour les inscriptions. (École, garderie, etc.)

Discuter des craintes et des différents facteurs qui pourraient rendre difficile l'absence.

Prévoir des moments privilégiés avec les membres de la famille avant le départ.

Dressez une liste des moments importants que le membre militaire manquera pendant son absence. Prévoyez des cadeaux, courriels, messages préenregistrés, boîte de réconfort.

Prendre en note les numéros de téléphone pour rejoindre le militaire en cas d'urgence. (Page 7)

Prévoir les moyens pour rester en contact en fonction des contraintes. (connexion, décalage horaire, etc.)

Prendre en note la procédure pour l'envoi de colis durant l'absence.

Prévoir des photos ou des objets avec lesquels le militaire pourrait partir.

Discuter à l'avance des visites lors des vacances ou du retour.

Prévoir des activités ou des moments pour soi pendant l'absence.

Liste de vérification SOUTIEN À L'ABSENCE

CRFM DE BAGOTVILLE

POINT SÉCURITÉ POINTS LÉGAUX

Préparer une procuration permettant à votre conjoint·e d'accéder et d'intervenir seul, en cas de besoin, dans différents dossiers.

Préparer une lettre de consentement de voyage afin que votre conjoint·e puisse voyager seul avec le(s) enfant(s). [Lettre de consentement recommandée pour les enfants voyageant à l'étranger - Voyage.gc.ca](#)



Vérifier si les testaments et les mandats en cas d'inaptitude sont à jour.

Connaître l'endroit où tous les documents sont entreposés.

Vérifier les clauses des différentes assurances.

Trouver une personne de confiance qui peut s'occuper des enfants ou animaux de compagnie en cas d'urgence.

Vérifier que tout est adéquat dans le cas d'une pension alimentaire.

Notes

Liste de vérification SOUTIEN À L'ABSENCE

CRFM DE BAGOTVILLE

LISTE DE VÉRIFICATION POUR LA MAISON

Entretien saisonnier

Trouver une personne de confiance à appeler en cas de besoin (bris, entretien de résidence secondaire, roulotte de camping, etc.)(Page 6)

S'assurer de bien connaître les procédures d'entretien pour la piscine, chauffe-eau, chauffage, boîte électrique.

S'assurer de contacter les différents services pour l'entretien de votre domicile (déneigeur, tonte de pelouse, abri d'auto, remisage, etc.)

Renouvellements et paiements

Vérifier les dates de renouvellement de vos assurances, bail, hypothèque.

Vérifier les dates de paiement des taxes municipales et scolaires.

Vérifier les dates de paiement et de renouvellement des cartes de crédit.

Vérifier la date de renouvellement du permis de conduire, incluant la prise de photo, lorsque cela est applicable.

S'assurer que votre conjoint·e ou un proche soit autorisé à faire le renouvellement et les paiements.

Liste de vérification

SOUTIEN À L'ABSENCE

CRFM DE BAGOTVILLE



ASSURANCE DE SOINS DE SANTÉ ET DENTAIRES

**CANADA VIE — Régime de soins dentaires – Régime 55777 –
Personnes à charge des Forces armées canadiennes**

Service des indemnités de Montréal
Place Bonaventure
800, rue de la Gauchetière Ouest, Bureau 5800
Montréal QC H5A 1B9
1 855 415-4414



[Ma Canada Vie au travail](#)
(accès en ligne)

Notes

Connaissez-vous bien les procédures reliées à vos couvertures d'assurance ?

Avez-vous votre numéro de régime ainsi que le numéro de certificat d'assurance ?

Si vous faites vos réclamations papier, avez-vous assez de copies signées pour la durée du déploiement pour chacune des assurances ?

Si vous faites vos réclamations en ligne, avez-vous les codes et les mots de passe nécessaires ?

Si vous avez des enfants, assurez-vous d'avoir la carte d'assurance maladie et d'hôpital en votre possession.

Liste de vérification

SOUTIEN À L'ABSENCE

CRFM DE BAGOTVILLE

Personnes-ressources

Notes

Liste de vérification SOUTIEN À L'ABSENCE

CRFM DE BAGOTVILLE



CONTACTS EN CAS D'URGENCE

CONTACT #1

Nom : _____
Numéro de cellulaire : _____
Numéro au travail : _____
Adresse courriel : _____

CONTACT #2

Nom : _____
Numéro de cellulaire : _____
Numéro au travail : _____
Adresse courriel : _____

COORDONNÉES DU MEMBRE MILITAIRE DÉPLOYÉ

Sur la base

OFFICIER EN DEVOIR ou personne-ressource de la chaîne de commandement

Nom : _____
Numéro de cellulaire : _____
Numéro au travail : _____
Adresse courriel : _____

PARRAIN ASSIGNÉ de l'unité

Nom : _____
Numéro de cellulaire : _____
Numéro au travail : _____
Adresse courriel : _____

Aumônier militaire : 418-677-4000 #0, demander l'aumônier en devoir



Autres numéros importants

- Urgence : 911
- Info-santé / Info-social : 811
- Ligne info-famille : 1-800-866-4546
- Médecin : _____

- Garderie : _____
- École : _____
- Vétérinaire : _____
- Assurance : _____