

PROGRAMMATION

Avril à août 2026



Centre de ressources pour
les familles des militaires
Région de Montréal
ACCUEILLIR • SOUTENIR • RASSEMBLER



Canada



Accueillir – Soutenir – Rassembler !

Voici notre programmation printemps-été ! Toute l'équipe du Centre de ressources pour les familles des militaires de la région de Montréal est heureuse de vous présenter une offre pensée pour vous accompagner au fil des prochains mois. Nous espérons qu'elle saura répondre à vos attentes et vous inspirer.

À travers cette programmation, nous souhaitons favoriser les rencontres, renforcer les liens entre les familles et cultiver un fort sentiment d'appartenance au sein de notre communauté militaire. La vie militaire exige une grande capacité d'adaptation. Conscients des défis que cela représente, nous faisons évoluer nos services afin de demeurer à l'écoute de vos besoins et des réalités changeantes des familles.

Activités familiales, ateliers, formations et nouveautés saisonnières offerts gratuitement : notre programmation printemps-été propose une variété d'occasions de s'outiller, de s'intégrer et de partager des moments significatifs. Vous y retrouverez également vos activités coups de cœur, reconduites pour le plaisir de tous.

Cette programmation s'adresse principalement aux conjoint(e)s, aux enfants de militaires, aux vétérans(e)s et aux conjoint(e)s de vétérans(e)s. Nous vous invitons à la découvrir tranquillement et à réserver les activités qui vous intéressent. Pour rester informé(e)s, abonnez-vous à notre infolettre, suivez-nous sur les réseaux sociaux, consultez le journal Servir et inscrivez-vous à nos activités via notre portail au crfmmfrcmtl.ca.

Les membres du conseil d'administration et toute l'équipe du CRFM sont heureux de vous compter parmi nous et ont hâte de vous retrouver ce printemps et cet été.

FRANCINE HABEL
Directrice générale

Table des matières

Avril.....	3
Mai.....	4
Juin.....	6
Juillet.....	8
Août.....	9
Services réguliers.....	10
Services virtuels.....	14

Suivez-nous !



Pour toute question ou pour plus d'informations, écrivez-nous à :
info.crfm@forces.gc.ca

Se connecter à notre portail Web et s'inscrire à notre infolettre mensuelle :
crfmmfrcmtl.ca



AVIS IMPORTANT

Fermeture des points de service les 3 et 6 avril.

Intégration nouvelles familles - Matinée avant la Graduation

Cette rencontre est organisée afin de permettre aux membres des familles de recrues de se réunir, d'échanger et d'en apprendre davantage sur le mode de vie militaire. Elle offre un espace de soutien mutuel entre nouveaux membres de la communauté, tout en permettant de mieux comprendre les réalités de la vie militaire. Atelier bilingue.

ÂGE : tous âges

DATE : les jeudis matin (lorsqu'il y a une graduation à l'ELRFC)

HEURE : 9 h 30 à 11 h 30

LIEU : CRFM de Saint-Jean

INSCRIPTION : jusqu'au lundi de la même semaine, sur le portail

Activités du mois des enfants de militaires

Venez nous rejoindre au CICJ pour participer à des ateliers créatifs et des activités spécialement conçus pour célébrer le mois des enfants de militaires. Une belle occasion de s'amuser et de souligner la force et la résilience de nos jeunes !

ÂGE : 5 à 12 ans

DATES : 11 et 19 avril

HEURE : 13 h 00 à 16 h 00

LIEU : CICJ, 40, rue la Vérendrye, St-Hubert

INSCRIPTION : sur le portail du CRFM

Le parcours scolaire au Québec

Vous déménagez bientôt dans la région et avez des questions sur l'éducation au Québec ? Contactez notre coordonnatrice Emploi et éducation avant votre arrivée pour bien comprendre les particularités du système scolaire et faciliter l'inscription de vos enfants. Rencontre bilingue, 5 à 15 participants. Possibilité de rencontre individuelle sur demande.

ÂGE : 18 ans et plus

DATE : 24 avril

HEURE : 10 h 00 à 11 h 00

LIEU : en ligne (ZOOM ou Microsoft TEAMS)

INSCRIPTION : du 1^{er} au 17 avril, sur le portail

Atelier d'éveil pédagogique

Afin de mieux accompagner nos tout-petits dans leur développement, les éducatrices en éducation spécialisée organisent des ateliers tout au long de l'année. Par des activités ludiques, nous soutenons les enfants de 0 à 5 ans face aux défis du mode de vie militaire. Nous remettons aux parents une fiche-conseil (également disponible sur la plateforme Cible petite enfance dans journal de bord) afin de favoriser la continuité des apprentissages à la maison.

ÂGE : 5 ans et moins

DATES ET LIEUX :

- 14 avril (halte-garderie du CRFM de Saint-Hubert)
- 16 avril (halte-garderie du CRFM de Saint-Jean)

HEURE : 10 h 00 à 11 h 00

INSCRIPTION : jusqu'à la veille de l'atelier, lors des inscriptions régulières à la halte-garderie

Rallye familial des super héros

Une journée festive et inoubliable pour célébrer la force et la résilience des enfants de familles militaires. Défis, jeux et surprises vous attendent... Venez relever le défi en famille !

DATE : 25 avril

HEURE : 13 h 00 à 17 h 00

LIEU : terrain de parade du 438 à Saint-Hubert

INSCRIPTION : jusqu'au 10 avril, sur le portail





AVIS IMPORTANT

Fermeture des points de service le 18 mai.

Intégration nouvelles familles - Matinée avant la Graduation

Cette rencontre est organisée afin de permettre aux membres des familles de recrues de se réunir, d'échanger et d'en apprendre davantage sur le mode de vie militaire. Elle offre un espace de soutien mutuel entre nouveaux membres de la communauté, tout en permettant de mieux comprendre les réalités de la vie militaire. Atelier bilingue.

ÂGE : tous âges

DATE : les jeudis matin (lorsqu'il y a une graduation à l'ELRFC)

HEURE : 9 h 30 à 11 h 30

LIEU : CRFM de Saint-Jean

INSCRIPTION : jusqu'au lundi de la même semaine, sur le portail

Retraite en santé mentale jeunesse

Financée par Lockheed Martin pour la santé mentale jeunesse, nous invitons les adolescents âgés de 12 à 17 ans à venir passer une fin de semaine avec l'équipe d'animation et intervention. Activités de plein air, ateliers thématiques et plus encore sont au rendez-vous ! Un événement à ne pas manquer !

ÂGE : 12 à 17 ans

DATE : 15 au 17 mai

HEURE : 9 h 30 à 11 h 30

LIEU : Centre de Villégiature Jouvence (départ en autobus du CRFM de Saint-Hubert)

INSCRIPTION : jusqu'au 1^{er} mai, sur le portail

Vie militaire 101

Un atelier virtuel destiné aux membres de famille de militaires, conçu pour approfondir la compréhension du mode de vie militaire et de ses impacts. En se soutenant mutuellement en tant que nouveaux membres de la communauté, cette activité propose un accompagnement précieux pour faciliter la transition de la vie civile à la vie militaire. L'atelier est offert en français.

ÂGE : tous âges

DATE : 20 mai

HEURE : 18 h 30 à 20 h 30

LIEU : en ligne (Microsoft TEAMS)

INSCRIPTION : jusqu'au 18 mai, sur le portail

Le marché de l'emploi au Québec

Vous déménagez bientôt dans la région et cherchez un emploi? Communiquez avec notre coordonnatrice Emploi et Éducation avant votre arrivée pour découvrir les opportunités locales, adapter votre CV aux normes québécoises et obtenir des réponses à vos questions. Vous serez ainsi prêt(e) dès votre installation. Rencontre bilingue, 3 à 15 participants. Possibilité de rencontre individuelle sur demande.

ÂGE : 18 ans et plus

DATE : 22 mai

HEURE : 10 h 00 à 11 h 00

LIEU : en ligne (ZOOM ou Microsoft TEAMS)

INSCRIPTION : du 1^{er} au 15 mai, sur le portail



Groupe de jeux : activités pour les 0-5 ans et les 6-12 ans (Sherbrooke)

Offrez-vous un moment de répit pendant que vos enfants (0 à 12 ans) participent à des activités encadrées avec notre équipe d'éducatrice et d'animation. Une expérience sécuritaire et enrichissante qui favorise le plaisir et la socialisation.

ÂGE : 0 à 12 ans

DATE : 23 mai

HEURE : 9 h 00 à 11 h 30

LIEU : Maison de la famille, 72, rue Victoria, Sherbrooke, J1H 3H7

INSCRIPTION : jusqu'au 20 mai, sur le portail

Pièce de théâtre Coparents quelque part - Favoriser la coopération entre parents

Cette pièce est présentée en collaboration avec le Théâtre Parminou et rendue possible grâce au Comité consultatif en violence familiale (ECVF). Coparents quelque part offre un regard touchant et authentique sur la réalité des parents, en couple ou séparés, qui cherchent à collaborer malgré les défis du quotidien. Avec humour et sensibilité, la pièce met en lumière l'importance de communiquer, de se respecter et de garder l'enfant au cœur des décisions. Une expérience simple, humaine et profondément rassembleuse.

ÂGE : couples, ainsi que parents séparés

DATE : 27 mai

HEURE : 13 h 30 à 15 h 00

LIEU : Mega de Saint-Jean

INSCRIPTION : sur le portail

Prendre soin de ceux qui soutiennent Bien-Être des conjoints / conjointes

Une journée dédiée au bien-être des partenaires de militaires et de vétéran(e)s, visant à échanger sur les émotions et les sentiments suscités par la maladie ou la blessure d'un militaire ou d'un vétéran. Le rôle de proche aidant y sera également abordé, permettant aux participants de mieux comprendre cette réalité et de se sentir outillés dans ce rôle.

DATE : 30 mai

HEURE : 10 h 00 à 15 h 00

LIEU : Hôtel Manoir d'Youville, 498 boulevard d'Youville, Châteauguay, J6J 5T9

INSCRIPTION : jusqu'au 22 mai, sur le portail





AVIS IMPORTANT

Fermeture des points de service le 24 juin et du CICJ du 15 au 22 juin.

Intégration nouvelles familles - Matinée avant la Graduation

Cette rencontre est organisée afin de permettre aux membres des familles de recrues de se réunir, d'échanger et d'en apprendre davantage sur le mode de vie militaire. Elle offre un espace de soutien mutuel entre nouveaux membres de la communauté, tout en permettant de mieux comprendre les réalités de la vie militaire. Atelier bilingue.

ÂGE : tous âges

DATE : les jeudis matin (lorsqu'il y a une graduation à l'ELRFC)

HEURE : 9 h 30 à 11 h 30

LIEU : CRFM de Saint-Jean

INSCRIPTION : jusqu'au lundi de la même semaine, sur le portail

Vie militaire 101

Un atelier virtuel destiné aux membres de familles militaires, conçu pour mieux comprendre le mode de vie militaire et ses impacts. En se soutenant mutuellement en tant que nouveaux membres de la communauté, cette activité offre un accompagnement précieux pour faciliter la transition de la vie civile à la vie militaire. L'atelier est offert en anglais.

ÂGE : tous âges

DATE : 9 juin

HEURE : 18 h 30 à 20 h 30

LIEU : en ligne (Microsoft TEAMS)

INSCRIPTION : jusqu'au 8 juin, sur le portail

Atelier d'éveil pédagogique

Afin de mieux accompagner nos tout-petits dans leur développement, les éducatrices en éducation spécialisée organisent des ateliers tout au long de l'année. Par des activités ludiques, nous soutenons les enfants de 0 à 5 ans face aux défis du mode de vie militaire. Nous remettons aux parents une fiche-conseil (également disponible sur la plateforme Cible petite enfance dans journal de bord) afin de favoriser la continuité des apprentissages à la maison.

ÂGE : 5 ans et moins

DATES ET LIEUX :

- 16 juin (halte-garderie du CRFM de Saint-Hubert)
- 18 juin (halte-garderie du CRFM de Saint-Jean)

HEURE : 10 h 00 à 11 h 00

INSCRIPTION : jusqu'à la veille de l'atelier, lors des inscriptions régulières à la halte-garderie

Activité de fermeture du CICJ

Joignez-vous à nous pour une après midi d'activités conçue pour souligner la fin de la saison du CICJ. Cet événement vise à reconnaître la participation de nos jeunes ainsi que l'implication de nos animateurs, et à célébrer ensemble une saison remplie de plaisir, d'apprentissage et de beaux souvenirs.

ÂGE : 5 à 17 ans

DATE : 14 juin

HEURE : 13 h 00 à 16 h 00

LIEU : CICJ, 40, rue la Vérendrye, St-Hubert



À noter à votre agenda : la tenue de notre AGA ! Les informations complètes seront annoncées prochainement.

Activités estivales au CICJ

Semaines 1 et 2

Cet été, le CICJ est ouvert selon un horaire établi, offrant des activités stimulantes et intéressantes pour les enfants de 5 à 12 ans, en demi-journée (AM et/ou PM), de mardi à jeudi. L'inscription se fait par semaine, à partir du mercredi précédant la semaine d'activités. Veuillez noter que nous ne prenons pas en charge la période du dîner.

ÂGE : 5 à 12 ans

DATES :

- *Semaine 1* – 23 au 25 juin (fermé le 24 juin)
- *Semaine 2* – 30 juin au 2 juillet (fermé le 1 juillet)

HEURE : 8 h 30 à 12 h 00 et 13 h 00 à 16 h 00

LIEU : CICJ, 40, rue la Vérendrye, St-Hubert

INSCRIPTION : à partir du mercredi de la semaine précédente et jusqu'à ce que les groupes soient complets

Dîner-information : Transition de la vie militaire à la vie civile

Sur l'heure du dîner, cette rencontre, organisée en collaboration avec des partenaires clés de la transition (Centre de transition, Anciens Combattants, SISIP et infirmières gestionnaires de cas), s'adresse aux conjoint(e)s qui vivent un processus de libération. Elle vise à mieux préparer les familles à la libération médicale du militaire en offrant une information claire, complète et rassurante sur les aspects administratifs, financiers et émotionnels de cette transition.

DATE : à confirmer

HEURE : 12 h 00 à 13 h 00

LIEU : en ligne

INSCRIPTION : sur le portail

Cours jeunesse - Gardiens avertis

Ce cours de gardiennage permet aux jeunes d'acquérir les connaissances afin de devenir des gardiens d'enfants compétents et apprendre à se garder seuls à la maison. Les participants apprendront les techniques de base en secourisme et les compétences nécessaires pour prendre soins d'enfants plus jeunes qu'eux.

ÂGE : 11 à 15 ans

DATE : à confirmer

LIEU : en ligne

INSCRIPTION : sur le portail

Cours jeunesse - Prêts à rester seuls

Ce cours de la Croix-Rouge permet aux jeunes d'acquérir les connaissances afin d'apprendre à se garder seuls à la maison. Les participants apprendront les techniques de base en secourisme et les compétences nécessaires afin d'assurer leur sécurité lorsqu'ils sont seuls à la maison.

ÂGE : 9 à 13 ans

DATE : à confirmer

LIEU : en ligne

INSCRIPTION : sur le portail





AVIS IMPORTANT

Fermeture des points de service le 1^{er} juillet.

Intégration nouvelles familles - Matinée avant la Graduation

Cette rencontre est organisée afin de permettre aux membres des familles de recrues de se réunir, d'échanger et d'en apprendre davantage sur le mode de vie militaire. Elle offre un espace de soutien mutuel entre nouveaux membres de la communauté, tout en permettant de mieux comprendre les réalités de la vie militaire. Atelier bilingue.

ÂGE : tous âges

DATE : les jeudis matin (lorsqu'il y a une graduation à l'ELRFC)

HEURE : 9 h 30 à 11 h 30

LIEU : CRFM de Saint-Jean

INSCRIPTION : jusqu'au lundi de la même semaine, sur le portail

Activités estivales au CICJ

Semaines 3 à 6

Cet été, le CICJ est ouvert selon un horaire établi, offrant des activités stimulantes et intéressantes pour les enfants de 5 à 12 ans, en demi-journée (AM et/ou PM), de mardi à jeudi. L'inscription se fait par semaine, à partir du mercredi précédant la semaine d'activités. Veuillez noter que nous ne prenons pas en charge la période du dîner.

ÂGE : 5 à 12 ans

DATES :

- *Semaine 3* – 7 au 9 juillet
- *Semaine 4* – 14 au 16 juillet
- *Semaine 5* – 21 au 23 juillet
- *Semaine 6* – 29 au 30 juillet

HEURE : 8 h 30 à 12 h 00 et 13 h 00 à 16 h 00

LIEU : CICJ, 40, rue la Vérendrye, St-Hubert

INSCRIPTION : à partir du mercredi de la semaine précédente et jusqu'à ce que les groupes soient complets

Ateliers psychoéducatifs sur les habiletés sociales

Afin de mieux soutenir nos jeunes, quatre ateliers psychoéducatifs ont été conçus pour les outiller face aux défis du mode de vie militaire (réinstallations, absences fréquentes d'un parent, etc.). Ces ateliers aborderont des thèmes essentiels : la connaissance de soi, la communication, la gestion des émotions et le développement de relations saines.

ÂGE : 5 à 12 ans

DATES : 7, 14, 21 et 28 juillet

HEURE : 11 h 00 à 12 h 00

LIEU : CICJ, 40, rue la Vérendrye, St-Hubert

INSCRIPTION : à partir du mercredi de la semaine précédente et jusqu'à ce que les groupes soient complets





AVIS IMPORTANT

Fermeture du CICJ du 14 août jusqu'au mois de septembre.

Intégration nouvelles familles - Matinée avant la Graduation

Cette rencontre est organisée afin de permettre aux membres des familles de recrues de se réunir, d'échanger et d'en apprendre davantage sur le mode de vie militaire. Elle offre un espace de soutien mutuel entre nouveaux membres de la communauté, tout en permettant de mieux comprendre les réalités de la vie militaire. Atelier bilingue.

ÂGE : tous âges

DATE : les jeudis matin (lorsqu'il y a une graduation à l'ELRFC)

HEURE : 9 h 30 à 11 h 30

LIEU : CRFM de Saint-Jean

INSCRIPTION : jusqu'au lundi de la même semaine, sur le portail

Activités estivales au CICJ

Semaines 7 et 8

Cet été, le CICJ est ouvert selon un horaire établi, offrant des activités stimulantes et intéressantes pour les enfants de 5 à 12 ans, en demi-journée (AM et/ou PM), de mardi à jeudi. L'inscription se fait par semaine, à partir du mercredi précédant la semaine d'activités. Veuillez noter que nous ne prenons pas en charge la période du dîner.

ÂGE : 5 à 12 ans

DATES :

- *Semaine 7* - 4 au 6 août
- *Semaine 8* - 11 au 13 août

HEURE : 8 h 30 à 12 h 00 et 13 h 00 à 16 h 00

LIEU : CICJ, 40, rue la Vérendrye, St-Hubert

INSCRIPTION : à partir du mercredi de la semaine précédente et jusqu'à ce que les groupes soient complets

Cours de langue seconde (français et anglais) Session automne

À Saint-Jean-sur-Richelieu, à Saint-Hubert ou en virtuel, nous vous offrons l'opportunité de suivre nos cours de langue seconde gratuitement !

ÂGE : 16 ans et plus ainsi que les enfants de 6 à 10 ans

DATE : début des cours-semaine du 21 septembre

HEURE : selon les groupes, possibilité de jour ou de soir

LIEU : Garnison St-Jean, CRFM St-Hubert et/ou en ligne avec la plate-forme ZOOM

INSCRIPTION : du 16 août au 16 septembre sur le portail





Service de halte-garderie 0-5 ans

Le service de halte-garderie, qui est un service occasionnel et temporaire pour faciliter la transition ainsi que l'intégration, est disponible du lundi au vendredi de 7 h 45 à 16 h 30 aux points de service de Saint-Jean et de Saint-Hubert. Une programmation d'activités pour développer les habiletés sociales, la motricité fine, les sphères du développement global est prévue chaque jour.

Les enfants peuvent être inscrits au bloc du matin, de 7 h 45 à 12 h 30, ou au bloc de l'après-midi, de 12 h 30 à 16 h 30, selon les besoins. Pour connaître les disponibilités, effectuer une réservation (jusqu'à une semaine à l'avance) ou pour toute autre question, veuillez communiquer avec l'accueil du point de service souhaité : écrire un courriel à info.crfm@forces.gc.ca ou appeler au 450 358-7099 #668-7955 (Saint-Jean) ou 450 462-8777 #663-6810 (Saint-Hubert).

Programme d'éveil à la lecture

Offrez la lecture en cadeau à votre enfant ! En inscrivant votre enfant au programme, un livre est envoyé mensuellement à la maison selon la langue choisie (anglais ou français). Le programme est disponible de septembre à juin.

ÂGE : 5 ans et moins ne fréquentant pas l'école

DATE : Si l'inscription se fait avant le 5e jour du mois, le premier livre est reçu le mois suivant. Sinon, veuillez compter 2 mois avant la réception du premier livre (ex. : Inscription avant le 5 septembre, premier livre livré en octobre. Inscription le 8 septembre, premier livre livré en novembre). Vous êtes inscrit jusqu'à la fin du programme soit jusqu'en juin 2026.

INSCRIPTION : avant le 5^e jour du mois, sur le portail

Groupe de jeux : activité pour les 5-12 ans

Offrez-vous un moment de répit pendant que vos enfants (5 à 12 ans) participent des activités encadrées avec notre équipe d'animation. Une expérience sécuritaire et enrichissante qui favorise le plaisir et la socialisation.

ÂGE : 5 à 12 ans

DATE : octobre à juin (voir la programmation jeunesse pour les dates)

LIEU : CRFM de Saint-Jean et CICJ de Saint-Hubert

INSCRIPTION : sur le portail

Consultation en information scolaire ou professionnelle

Ce service individuel et personnalisé s'adresse aux personnes en recherche d'emploi ainsi qu'à celles ayant besoin d'un soutien en information scolaire. Pour en savoir plus ou pour prendre rendez-vous, communiquez avec la coordonnatrice Emploi et éducation.

ÂGE : 14 ans et plus

DATE : lundi, mardi, jeudi et vendredi

HEURE : 8 h 00 à 16 h 30 (selon les disponibilités, sur rendez-vous)

LIEU : à déterminer ou en mode virtuel

INSCRIPTION : auprès de notre coordonnatrice Emploi et éducation, ou par courriel à info.crfm@forces.gc.ca

Programme soutien au développement en langue seconde

Les jeunes de 6 ans et plus peuvent recevoir un abonnement annuel à un magazine jeunesse Bayard dans leur langue seconde afin de soutenir leur apprentissage. L'abonnement, d'une durée d'un an, comprend 10 à 12 numéros selon le magazine choisi. Le programme est offert de septembre à juin.

ÂGE : 6 ans et plus

INSCRIPTION : sur le portail; le premier numéro sera reçu vers la fin du mois suivant l'inscription

Soutien parental et accompagnement pour enfants 0-17 ans

Le soutien que nous offrons aux familles est un accompagnement personnalisé et spécialisé, axé sur la dynamique familiale, la communication et l'intervention auprès des enfants. Les consultations en éducation spécialisée ont pour objectif de fournir aux parents les outils nécessaires, de les soutenir et de les informer sur l'éducation de leurs enfants et leur développement.

ÂGE : parents et enfants de familles de militaires

DATE : lundi au vendredi

HEURE : 8 h 00 à 16 h 30 (selon les disponibilités)

LIEU : à déterminer

INSCRIPTION : en continu, au SvcPersCRFMSoutienPsyStJean@forces.gc.ca ou par téléphone : 450 358-7099 #668-2917 (Saint-Jean)

Soirée causerie et créativité

Chaque lundi, les bénévoles du CRFM accueillent les membres de notre communauté dans un climat propice aux échanges et à la création de liens. Vous êtes invités à apporter votre projet artistique (tricot, peinture, dessin, couture, etc.). Du matériel de base et un cartable d'inspiration sont aussi disponibles sur place afin de vous guider dans la création de votre prochain projet. Une machine à découper (Cricut Maker) est également mise à votre disposition. Profitez de cette opportunité pour vous initier à cet outil fort pratique.

ÂGE : 18 ans et plus

HEURE : les lundis de 18 h 30 à 21 h 00

LIEU : CICJ, 40, rue la Vérendrye, Saint-Hubert

INFORMATION ET INSCRIPTION : écrire un courriel à info.crfm@forces.gc.ca

Matinées bénévoles

Dans une atmosphère conviviale qui favorise l'échange, les bénévoles ont l'occasion d'exercer leur créativité et de partager leur expertise dans des projets qui leur tiennent à cœur, selon leurs différentes initiatives. Plusieurs tâches sont également proposées, selon les intérêts de chacun(e). Joignez-vous à nous ! La halte-garderie est offerte gratuitement à vos enfants en âge préscolaire pendant la période de bénévolat, sur réservation seulement.

ÂGE : 18 ans et plus

HEURES ET LIEUX :

- les mercredis de 9 h 00 à 11 h 30 au CRFM de Saint-Hubert
- les jeudis de 9 h 00 à 11 h 30 au CRFM de Saint-Jean

INFORMATION ET INSCRIPTION : écrire un courriel à info.crfm@forces.gc.ca

Accueil psychosocial

L'accueil psychosocial du CRFM de la région de Montréal est le point de contact initial pour obtenir une première évaluation de vos besoins en lien avec une situation que vous, votre couple ou un membre de votre famille traversez. Par la suite, vous serez orienté vers nos services d'intervention (travailleurs sociaux et éducatrices spécialisées). Au besoin, une référence vers une ressource communautaire adaptée pourra également vous être proposée, selon la nature de votre demande.

Chaque famille est unique et fait face à ses propres défis. Sachez que vous n'êtes pas seul(e). Il suffit d'un appel ou d'un courriel pour amorcer une démarche. L'intervenante à l'accueil psychosocial vous offre une écoute bienveillante, un soutien personnalisé et une orientation vers les services et ressources qui peuvent réellement vous aider et ce, en toute confidentialité.

Pour plus d'information ou pour toute question, n'hésitez pas à contacter l'intervenante à l'Accueil psychosocial :
Saint Hubert : 450-462-8777 #663-6821
Saint-Jean : 450-358-7099 #668-2917
SvcPersCRFMSoutienPsyStJean@forces.gc.ca

Services psychosociaux - Prévention, soutien et intervention

Le secteur Prévention, soutien et intervention offre un accompagnement psychosocial humain, sécurisant et sans jugement aux familles militaires et aux réservistes (Classe B -180 jours et Classe A). Que ce soit pour du stress, des difficultés relationnelles, des enjeux émotionnels, des défis parentaux ou simplement un besoin de parler, notre équipe est là pour vous écouter, vous guider et vous outiller.

Nos services incluent des consultations individuelles, familiales ou conjugales, des ateliers de prévention adaptés aux réalités du milieu militaire et réserviste, ainsi qu'un programme de jumelage pour briser l'isolement. Chaque intervention est personnalisée et vise à renforcer votre bien-être et celui de votre famille.

ÂGE : tout âge (membres de la communauté militaire)

DATE : lundi au vendredi

HEURE : 8 h 00 à 16 h 30 (selon les disponibilités)

LIEU : à déterminer

INSCRIPTION : écrire un courriel à SvcPersCRFMSoutienPsyStJean@forces.gc.ca ou par téléphone au 450 358-7099 #668-2917



Services offerts pendant l'absence

Le service Absence offre un accompagnement et des ressources adaptées afin de soutenir les familles militaires durant les périodes d'éloignement, en proposant des outils concrets, des activités et un soutien personnalisé pour mieux traverser ces moments de transition. Soutien émotionnel et accompagnement personnalisé :

- Accompagnement individuel;
- Soutien d'un intervenant;
- Appels de courtoisie;
- Appels de réconfort durant le déploiement et au retour;
- Soutien en lien avec l'absence ou la réunion avec un membre militaire;
- Accès aux services de travailleurs sociaux et éducatrices spécialisées (en présentiel ou en téléconférence).

Ressources et outils pratiques :

- Trousse d'absence;
- Outils et livres sur le déploiement.

Services pour la famille :

- Envoi de colis via nos points de services (Saint-Hubert, Saint-Jean-sur-Richelieu, Montréal, Sherbrooke);
- Service de garde de dernier recours;
- Possibilité d'obtenir un avant-midi de répit par semaine à la halte-garderie, selon la disponibilité.

Rencontres de préparation à l'absence

Rencontres individuelles personnalisées sont organisées afin d'accompagner les proches dans la préparation à l'absence, répondre aux questions et inquiétudes, tout en ouvrant la discussion sur les enjeux vécus pendant celle-ci.

Les rencontres se font tout au long de l'année, selon les besoins des familles, en présentiel ou par TEAMS. Contactez le secteur Absence pour prendre rendez-vous au 450-358-7099 #668-2911 ou au SvcPersInfoAbsenceCRFM@forces.gc.ca.

Rencontres de préparation au retour d'absence

Rencontres individuelles personnalisées sont organisées afin d'accompagner les proches dans la préparation au retour d'absence, répondre aux questions et inquiétudes, tout en ouvrant la discussion sur les enjeux vécus pendant la réintégration.

Les rencontres se font tout au long de l'année, selon les besoins des familles, en présentiel ou par TEAMS. Contactez le secteur Absence pour prendre rendez-vous au 450-358-7099 #668-2911 ou au SvcPersInfoAbsenceCRFM@forces.gc.ca.

Opération Père Noël

Les élèves, la communauté et les familles militaires sont invités à créer des cartes de vœux pour remercier les troupes. Ces cartes, reflétant l'importance du rôle des militaires, seront ajoutées aux colis envoyés pendant les Fêtes.

Elles peuvent être déposées à Saint-Hubert ou Saint-Jean ou envoyées par courrier. Pour plus d'information, communiquez avec le secteur Absence au 450-358-7099 #668-2911 ou au SvcPersInfoAbsenceCRFM@forces.gc.ca.



Accompagnement en contexte de maladie, blessure grave et de deuil

Les Officières de liaison avec les familles (OLF) qui sont travailleuses sociales, accompagnent les familles des militaires malades ou blessés, ainsi que les familles endeuillées. Dans ce cadre, elles offrent des informations, du soutien et des rencontres d'intervention psychosociale pour les enfants, les adolescents et les adultes. Ces rencontres peuvent avoir lieu en présentiel ou par visioconférence. Elles peuvent être en individuel, en couple ou en famille et porter sur de nombreux enjeux tels que : le deuil, l'adaptation à la maladie et aux blessures, l'épuisement et d'autres défis affectant le personnel militaire et leurs familles.

De plus, un groupe d'intervention et soutien dans le cas d'un BSO (blessure de stress opérationnel) d'un parent peut être organisé :

- pour les jeunes 6 à 9 ans, 10 et 12 ans et 12 à 17 ans d'une durée de 8 semaines;
- pour les adultes 18 ans et plus d'une durée de 6 semaines.

Pour plus d'information ou pour participer aux groupes d'intervention et soutien, communiquez avec nous :

Saint Hubert : 450-462-8777 #663-6821

Saint-Jean : 450-358-7099 #668-2917

SvcPersCRFMSoutienPsyStJean@forces.gc.ca





Apprentissage d'une langue seconde

LRDG est un programme d'apprentissage des langues secondes (français ou anglais) que vous pouvez suivre de manière autonome et à votre propre rythme. Il est disponible tout au long de l'année.

ÂGE : 18 ans et plus

LIEU : en ligne (plate-forme LRDG)

INSCRIPTION : contacter la coordonnatrice Emploi et éducation par courriel à info.crfm@forces.gc.ca

Apprivoisez la petite enfance les doigts dans le nez

Cette formation est destinée aux parents qui souhaitent mieux comprendre leurs enfants et vivre leur quotidien avec plus de confiance et de sérénité, tout en recevant un soutien pour la préparation familiale. Disponible en français.

ÂGE : parents (formation axée sur les enfants âgés de 0 à 10 ans)

DATE : en cours

LIEU : en ligne

INSCRIPTION : en continu, sur le portail

Navigating childhood - Your toolbox to respectful parenting

Cette formation est destinée aux parents qui souhaitent mieux comprendre leurs enfants et vivre leur quotidien avec plus de confiance et de sérénité, tout en recevant un soutien pour la préparation familiale. Disponible en anglais.

ÂGE : parents (formation axée sur les enfants âgés de 0 à 10 ans)

DATE : en cours

LIEU : en ligne

INSCRIPTION : en continu, sur le portail

Briller dans ta « solo » ou coparentalité

Cette formation est destinée aux parents souhaitant mieux comprendre leurs enfants et aborder le quotidien avec confiance et sérénité. Disponible en français et en anglais.

ÂGE : parents

DATE : en cours

LIEU : en ligne

INSCRIPTION : en continu, sur le portail

Mise au point sur mesure pour les couples

Une formation dynamique et accessible, conçue pour aider les couples à mieux comprendre leur relation, renforcer leur complicité et raviver leur connexion. À travers des exemples concrets, de l'humour et des outils simples, cette formation offre un regard nouveau sur la communication, l'amour et la vie à deux. Disponible en français avec sous-titre en anglais.

ÂGE : couples (18 ans et +)

DATE : en cours

LIEU : en ligne

INSCRIPTION : en continu, sur le portail

Améliorer vos relations parents-adolescents

Les relations entre parents et adolescents peuvent être parmi les plus exigeantes, mais aussi les plus touchantes. Cette conférence dynamique offre une foule d'outils concrets, simples et efficaces pour mieux naviguer les défis du quotidien. Avec humour et bienveillance, elle propose des stratégies pour vivre plus sereinement les étapes difficiles et enrichir la vie familiale.

ÂGE : parents d'adolescents

DATE : en cours

LIEU : en ligne

INSCRIPTION : en continu, sur le portail

Accompagner les enfants dans la parentalité sécurisante

Dans le cadre de la campagne sur les relations saines, l'Équipe consultative sur la violence organise une conférence dont l'objectif est de favoriser une relation parent-enfant harmonieuse tout en renforçant la sécurité affective de l'enfant. Cette conférence aborde notamment l'identification des besoins sous-jacents aux comportements et réactions des enfants, une meilleure compréhension des enjeux liés aux pleurs, aux crises et aux situations d'opposition, ainsi que l'intégration de stratégies concrètes et adaptées, tenant compte à la fois de l'âge de l'enfant et du contexte spécifique des familles militaires. Disponible en français.

ÂGE : parents d'adolescents

DATE : en cours

LIEU : en ligne

INSCRIPTION : en continu, sur le portail





Centre de ressources
pour les familles
des militaires
Région de Montréal



Accueil psychosocial

Saint-Jean : 450 358-7099 #668-2917
Saint-Hubert : 450 462-8777 #663-6821

Secteur Absence

Saint-Jean : 450-358-7099 #668-2911
Saint-Hubert : 450 462-8777 #663-6818



SAINT-HUBERT

4815, chemin de la Savane
Saint-Hubert (Québec) J3Y 9G1
Téléphone : 450 462-8777 #663-6810
Télécopieur : 450 462-6822

SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

Garnison Saint-Jean
178, rue Falaise
Richelain (Québec) J0J 1R0
Téléphone : 450 358-7099 #668-7955
Télécopieur : 450 358-7007

MONTRÉAL

Garnison Montréal
6550, rue Hochelaga
Bâtiment 214, local 129-1,
Montréal (Québec) H1N 1X9
Téléphone : 514 252-7777 #663-4984

SHERBROOKE

41, rue King Ouest, bureau 2
Sherbrooke (Québec) J1H 1P1
Téléphone : 450 358-7099 #668-2349

CENTRE D'INTÉGRATION COMMUNAUTAIRE JEUNESSE (CICJ)

40, rue la Vérendrye
Saint-Hubert (Québec) J3Y 3Y9

Renseignements :

info.crfm@forces.gc.ca

Portail et inscription infolettre :

crfmmfrcmtl.ca

Site internet : sbmfc.ca



Canada