



GUIDE D'ACCUEIL POUR LES FAMILLES DES MILITAIRES





Centre de ressources pour
les familles des militaires

Région de Montréal

ACCUEILLIR • SOUTENIR • RASSEMBLER

POUR NOUS REJOINDRE

Point de service de :

Saint-Hubert :

450 462-8777, poste 663-6810

Saint-Jean-sur-Richelieu :

450 358-7099, poste 668-7955

Montréal :

514 252-2777, poste 663-4984

Sherbrooke :

450 358-7099, poste 668-2349

Courriel d'information : info.crfm@forces.gc.ca

Site Web : [sbmfc.ca/services-de-soutien/
familles/centres-ressources-familles-militaires-
virtuels](http://sbmfc.ca/services-de-soutien/familles/centres-ressources-familles-militaires-virtuels)

Portail des services : crfmmfrcmtl.ca

Pour nous suivre :



Centre de ressources pour les familles
des militaires de la région de Montréal

Mot de la directrice



Chère famille,

Le Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM) de la région de Montréal est heureux de vous accueillir dans votre nouvelle communauté. Nous savons qu'un déménagement peut être exigeant. Nous vous invitons à communiquer avec nous pour faciliter votre transition dans la région et prendre connaissance des services et activités mis sur pied spécialement pour les familles nouvellement réinstallées. Consultez notre pochette d'accueil offerte à nos différents points de service et sur notre site Internet pour en savoir plus !

Nous sommes là pour vous accompagner dans cette nouvelle étape. Pour plus d'informations concernant nos services, n'hésitez pas à communiquer avec nos responsables au service client et opérations : 450 462-8777, poste 663-6810 (Saint- Hubert et Montréal), 450 358-7099, poste 668-7955 (Saint-Jean-sur-Richelieu), ou par courriel à info.crfm@forces.gc.ca.

Au nom du Conseil d'administration, des bénévoles et du personnel, je vous souhaite la bienvenue !

Table des matières

Mot de la directrice	3
Intégration communautaire	5
Enfance et jeunesse - Secteur Enfance	10
Service de garde au Québec	13
Enfance et jeunesse - Secteur Jeunesse	17
Emploi et éducation	19
Accueil Psychosocial	21
Éducation spécialisée (enfance, jeunesse et soutien parental)	22
Prévention, soutien et intervention	24
Absence et déploiement	25
Maladie, blessure et décès (Officier de liaison aux familles)	26
Programme pour les familles de vétérans	27
Informations pratiques pour les familles de militaires	28
Vivre au Québec	29
Vivre dans la grande région de Montréal	41
Services gouvernementaux	43
Service hébergement	44
Information municipalités	45
Lignes d'écoute	53

Intégration communautaire

Le secteur de l'intégration communautaire a pour but de faciliter l'installation des familles dans leur nouvelle région, tout en répondant aux demandes d'information ainsi qu'en diffusant les services et activités disponibles tant au CRFM que dans la communauté. Des dépliants informatifs et des listes de ressources sont à votre disposition à nos comptoirs d'informations à nos points de services de Saint-Jean et de Saint-Hubert et en ligne au : <https://sbmfc.ca/services-de-soutien/familles/centres-ressources-familles-militaires-virtuels>

Nouvellement dans la région ?

Notre trousse d'accueil, outil indispensable pour les nouvelles familles, est conçue dans le but de faciliter l'intégration dans la nouvelle communauté. Il est possible de se la procurer en version électronique sur notre site Internet au <https://www.sbmfc.ca/region-montreal/centre-de-ressources-pour-les-familles-des-militaires-region-de-montreal/nos-services/integration> sur le portail sur le portail au <https://crfmmfrcmtl.ca/fr/integration/integration-communautaire> ou à nos différents points de services. La trousse d'accueil contient des informations à propos des divers services offerts au CRFM et des renseignements pratiques pour faciliter l'accommodement des nouveaux arrivés dans la région.

Guide santé

Ce répertoire regroupant les principaux services de santé offerts dans les régions desservies par le CRFM région de Montréal. Ce guide contient la plupart des coordonnées des établissements médicaux (cliniques médicales, CLSC et centres hospitaliers) ainsi que leurs spécificités. Vous pouvez également retrouver des options disponibles pour avoir accès à des soins médicaux dans le cas où vous n'avez pas de médecin de famille.

Si vous attendez un enfant, veuillez consulter la section concernant la natalité au Québec. (Vivre au Québec/Natalité)

Vous pouvez trouver notre guide santé au lien suivant : https://crfmmfrcmtl.ca/files/download/Documents/715559fb-82f3-4326-8bf0-f60c3dbdb420/Data_FR%20-%20Guide%20Sante%CC%81%20-%202023%20-%20reduit.pdf

L'intégration des familles au sein de leur nouvelle communauté se fait également par l'entremise de contacts avec d'autres familles militaires de la région. Pour ce faire, le CRFM organise deux événements sociaux par année, la fête d'accueil à la fin de l'été et le brunch de Noël en décembre. Ces événements permettent la création de nouveaux liens entre les familles qui sont dans la région depuis un certain moment et celles qui sont nouvellement arrivées. Surveillez notre infolettre mensuelle ainsi que notre programmation afin de pouvoir participer à ces événements.

Soutien dans la recherche de services de santé

Considérant l'importance de soins de santé pour les familles arrivant dans la région, le CRFM offre du support et de l'aide aux familles afin de les orienter dans le réseau de la santé tout en s'assurant de répondre à leurs besoins.

- Aider les familles à comprendre le système de santé du Québec ;
- Offrir le Guide Santé aux familles nouvellement arrivées dans la région ;
- Donner l'information concernant le Programme de soins de santé virtuels pour les familles des militaires (PSSVFM).

Rencontre avec les agentes à l'intégration communautaire

Dès votre arrivée dans la région, ou lors de votre voyage de recherche de domicile (VRD), nos agentes à l'intégration communautaire sont disponibles pour vous rencontrer. Nous vous invitons à prendre rendez-vous afin qu'elles puissent vous informer sur les services offerts au CRFM ainsi qu'au sein de la communauté et répondre à vos questions.

Programmation et calendrier

N'hésitez pas à vous procurer notre programmation et notre calendrier afin de connaître l'ensemble des activités et événements organisés par le CRFM. Ces documents sont des outils incontournables afin de vous renseigner sur ce qui se passe tout au long de l'année !

Groupes sociaux

Rejoignez les pages Facebook : « Montreal Region Military Spouses/conjointes militaire de la région Montréal » ainsi que « Saint-Jean-sur-Richelieu Military Spouses ». Ces groupes sont idéals pour demander des conseils, échanger, planifier des soirées sociales ou tout simplement pour faire la rencontre de familles qui se sont installées dans la région.

La réinstallation comporte son lot de défis pour les familles des militaires. Elle peut causer la perte du réseau de soutien et l'isolement. La barrière de la langue peut entraîner chez certaines personnes des difficultés à intégrer le monde du travail et leur nouvelle communauté, et peut contribuer à leur solitude. Le programme d'activités d'intégration communautaire a pour objectif de pallier ces enjeux.

Les activités prévues dans le programme d'intégration communautaire offrent aux conjoint(e)s l'opportunité de briser l'isolement et de tisser des liens avec d'autres membres de la communauté. Elles leur permettent également d'acquérir de nouvelles techniques et connaissances, favorisant ainsi le développement personnel et le bien-être. De plus, les participants ont l'occasion de développer de nouveaux intérêts qu'ils peuvent poursuivre dans la communauté, facilitant ainsi leur intégration. Enfin, la présence des agentes à l'intégration communautaire lors de ces activités donne l'occasion d'établir un contact positif et de développer un lien de confiance avec les participants, ce qui favorise le référencement et l'accès aux services.

→ Saint-Hubert :

Des « soirées créatives et causeries » ont lieu les lundis de 18h30 à 21h au Centre d'Intégration Communautaire Jeunesse (CICJ) situé au 40, rue de la Vérendrye à Saint-Hubert. Ces soirées permettent aux conjoint(e)s de se réunir tout en travaillant sur leurs projets créatifs. Même si vous n'avez pas de projet en tête, vous pouvez quand même venir vous joindre au groupe pour discuter.

Bénévolat

Faire du bénévolat est non seulement une excellente façon de faire de nouvelles connaissances et de briser l'isolement, mais également d'acquérir des compétences, de s'engager au sein de sa communauté et de s'épanouir sur le plan personnel. Nos bénévoles jouent un rôle essentiel dans la mise en œuvre des différents programmes offerts et peuvent participer activement à certaines étapes de la mise de place de projets.

→ S'inscrire au bénévolat :

Pour devenir bénévole, vous pouvez communiquer avec les agentes à l'intégration communautaire afin d'établir un premier contact. Une rencontre est nécessaire afin de bien cerner vos besoins, vos motivations et vos intérêts à faire du bénévolat au sein de notre organisme. Lors de cette étape, les agentes déterminent avec vous les tâches correspondant à vos intérêts, vos compétences et vos disponibilités. Les exigences du CRFM vous sont alors présentées, menant ainsi au contrat d'engagement et à la vérification des antécédents judiciaires. Vous remplirez les formulaires d'adhésion afin d'ouvrir un dossier de bénévolat à votre nom (deux cartes d'identité avec photos seront nécessaires).

→ Occasions de bénévolat

Voici quelques opportunités qui sont offertes aux bénévoles du CRFM :

- Matinées bénévoles : les bénévoles se donnent rendez-vous chaque semaine afin d'effectuer des tâches variées :
 - Événements, ateliers et kiosques ;
 - Initiatives bénévoles ;
 - Travaux manuels ;
 - Travail de bureau.
- Conseil d'administration

→ Activités de reconnaissance

Afin de remercier les bénévoles du CRFM, un programme de reconnaissance, basé sur le nombre d'heures effectuées, permet de souligner le travail et l'implication de ces derniers sous différentes formes :

- Souper de reconnaissance des bénévoles du CRFM avec prix de reconnaissance ;
- Événement de reconnaissance des bénévoles du Programme national de reconnaissance des bénévoles (PNRB) de la SBMFC.

Les avantages offerts aux bénévoles par le CRFM sont :

- Service de garde gratuit couvrant les périodes des matinées bénévoles (mercredi et jeudi), mais pendant toute implication bénévole (selon la disponibilité de la halte-garderie) ;
- Formations gratuites.



Pour joindre les agentes à l'intégration communautaire

Saint-Hubert : **(450) 462-8777, poste 663-6835**

Saint-Jean : **(450) 358-7099, poste 668-2915**

Enfance et jeunesse - secteur Enfance

Au CRFM, nos services appuient les parents dans l'exercice de leur rôle et favorisent le développement des enfants. Nos activités visent le développement du langage, de l'autonomie, de la socialisation et de la créativité chez les jeunes enfants. Nous mettons l'accent sur l'apprentissage de nouvelles compétences tout en favorisant du leadership chez les plus grands.

Halte-garderie

Notre halte-garderie est un service occasionnel et offre un programme d'activités visant le développement global de l'enfant en conformité avec le programme éducatif de l'Association des haltes-garderies communautaires du Québec. La santé des enfants est une préoccupation constante pour le CRFM. Une attention particulière est portée au contrôle des produits allergènes, à la salubrité ainsi qu'à la sécurité des lieux dans nos deux points de services.

Les haltes-garderies de Saint-Jean-sur-Richelieu et Saint-Hubert :

- Ouverture : du lundi au vendredi, de 7 h 45 à 16 h 30 ;
- Supervision du dîner de 12 h à 13 h ;
- Collations et repas non inclus ;
- Coût : 10 \$ par demi-journée.

L'inscription est obligatoire auprès de nos commis à l'accueil et à l'information et un maximum de 6 périodes par semaine est autorisé pour bénéficier du tarif.

→ **Service de garde transitoire et dépannage-déménagement**

Il est possible d'obtenir un service de garde pour plus de 6 périodes par semaine (et n'excédant pas 3 mois), option offerte aux familles qui sont à la recherche d'un service de garde dans leur communauté. Afin d'obtenir ce service, vous devez contacter les coordonnatrices Enfance et jeunesse qui évalueront vos besoins. Prenez note que les places sont limitées et que l'inscription est obligatoire. Le coût de ce service est de 36 \$ par jour par enfant.

Quand il est question de déménagement, les haltes-garderies sont ouvertes pour accueillir les enfants selon le coût régulier et l'horaire habituel, ainsi que selon la disponibilité de notre service.

Consultez nos commis à l'accueil et l'information pour obtenir plus de renseignements.

→ **Première inscription**

Contactez la coordonnatrice Enfance afin de connaître les démarches pour l'accès au service. Toutefois, il est important d'avoir préalablement rempli les formulaires d'inscription avant la première présence de l'enfant. L'objectif de cette procédure est d'informer le parent du fonctionnement du service et de connaître les attentes ainsi que les besoins de la famille.

Documentation d'inscription (fiches d'inscription, RL-24 et guide du parent) :

N'oubliez pas d'ajouter le numéro de carte d'assurance maladie de l'enfant ainsi que votre numéro d'assurance sociale pour le document RL-24 remis à la fin de l'année pour la déclaration de revenus. Un guide du parent vous est remis afin de bien connaître les règles et le fonctionnement de la halte-garderie. Ce guide est également disponible sur notre site Internet.

→ **Soutien parental**

Afin d'appuyer et renforcer le rôle parental, les coordonnatrices Enfance et jeunesse peuvent offrir un soutien aux parents afin de les diriger vers les bonnes ressources.

Les coordonnatrices Enfance et jeunesse peuvent, entre autres :

- Aider à la recherche d'un service de garde et vous informer sur le fonctionnement des services de garde au Québec ;
- Référer vers des organismes externes ;
- Proposer des lectures adaptées aux enfants de 0 à 5 ans ;
- Prêter des jeux ;
- Etc.



Pour joindre les coordonnatrices Enfance et jeunesse de Saint-Jean
Saint-Jean : **450 358-7099, poste 668-7012**

Saint-Hubert : 450-462-8777 poste 663-6830

Service de garde au Québec

Afin de recevoir le service de soutien aux enfants du gouvernement provincial et la prestation fiscale canadienne pour enfant du gouvernement fédéral, vous devez en faire la demande. Si vous décidez d'utiliser un service de garde privé non subventionné, vous pouvez demander le remboursement anticipé du crédit d'impôt pour frais de garde du gouvernement du Québec.

Centre de la petite enfance (CPE)

Accrédité par le gouvernement provincial, à contribution réduite (modulable en fonction du revenu familial déclaré lors de la production des documents d'impôts).

• En établissement

- Services de garde éducatifs pour les enfants de 0 à 5 ans (jusqu'à leur entrée à la maternelle) ;
- Enfants regroupés selon leur âge ;
Localisation : bâtiment pouvant accueillir entre 40 et 80 enfants.

• En milieu familial

- Services de garde éducatifs pour les enfants de 0 à 5 ans (jusqu'à leur entrée à la maternelle) ;
- Services coordonnés, contrôlés et supervisés par les Centres de la petite enfance (CPE) ;
- Localisation : résidence privée ;
- Enfants en groupes multiâges ;
- Ratio de 6 enfants par éducatrice.



Garderie privée

Sans contribution réduite (avec crédit d'impôt).

- **En établissement**

- Services de garde éducatifs pour les enfants de 0 à 5 ans (jusqu'à leur entrée à la maternelle) ;
- Enfants regroupés selon leur âge ;
- Localisation : bâtiment pouvant accueillir entre 40 et 80 enfants.
- Tarifs à contribution réduite dans certains établissements.

- **En milieu familial**

- Services de garde éducatifs pour les enfants de 0 à 5 ans (jusqu'à leur entrée à la maternelle) ;
- Localisation : résidence privée ;
- Enfants en groupes multiâges ;
- Autonomie de l'éducatrice quant aux services offerts.

Halte-garderie communautaire

- Services de garde éducatifs pour les enfants de 0 à 5 ans (jusqu'à leur entrée à la maternelle) ;
- Pour trouver une halte-garderie prête de chez vous :
www.haltegarderiecommunautaire.org/ ;
- Enfants en groupes multiâges.

Service gouvernemental

Le Portail d'inscription aux services de garde remplace l'ancien programme La Place 0-5 depuis le 16 octobre 2025.

Il s'agit d'une étape importante dans l'attribution des places de manière équitable et transparente en services de garde éducatifs à l'enfance.

Le Portail est simple à utiliser et sécuritaire et informatif afin de répondre aux besoins des familles. Les enfants doivent être inscrits après leur naissance ou leur arrivée dans la famille dans le cas d'une adoption.

C'est la date d'entrée souhaitée en service de garde qui est maintenant prise en compte dans l'attribution des places plutôt que la date d'inscription sur la plateforme.

Pour accéder au Portail d'inscription, vous devez vous identifier au moyen de votre compte au Service d'authentification gouvernementale.

Si vous avez besoin de l'aide pour créer un compte au Service d'authentification gouvernementale, consultez la page « Comment créer un compte » sur le Portail pour trouver les réponses aux questions les plus fréquentes ainsi qu'un tutoriel vous guidant dans les étapes de la création du compte.

Si vous ne détenez pas de carte d'assurance maladie du Québec pour vous créer un compte au Service d'authentification gouvernementale, communiquez avec Services Québec au 1 877 644-4545. Un agent pourra alors vous accompagner dans votre démarche.

Pour découvrir le Portail et y accéder, consultez les pages informationnelles :

Quebec.ca/PortailServicesDeGarde



→ Étapes du parcours téléphoniques

Si vous ne pouvez pas vous créer un compte au Service d'authentification gouvernementale pour inscrire votre enfant au Portail d'inscription aux services de garde, vous devez utiliser le parcours téléphonique. Tout d'abord, vérifiez votre admissibilité sur le site web du Service d'authentification gouvernementale ou en contactant Services Québec au 1 877 644-4545 pour obtenir du soutien.

Avant d'utiliser le parcours téléphonique :

- Consultez la carte des services de garde éducatifs à l'enfance (SGEE) et prenez en note le nom des centres qui vous intéressent ;
- Portez une attention particulière aux priorités d'admission des CPE et des garderies subventionnées (GS) dont votre enfant pourrait bénéficier ;
- Déterminez la date d'entrée souhaitée au service de garde ;
- Assurez-vous d'avoir en main le numéro d'inscription au registre de l'état civil (NIREC), qui apparaît sur le certificat de naissance de votre enfant.

Si votre enfant était inscrit à « La Place » :

Le premier appel doit être fait par la personne qui était le titulaire du compte dans La Place 0-5 avant sa fermeture (le deuxième parent ne peut pas réaliser cette action).

Vous devrez avoir en main les informations requises afin qu'un agent puisse retrouver votre dossier et vous identifier :

- La réponse à votre question de sécurité dans La Place 0-5 ;
- Le numéro de confirmation d'inscription de votre enfant à La Place 0-5 ;
- Vous devez avoir accès à la boîte courriel associée à l'adresse courriel indiquée dans votre compte de La Place 0-5. Un agent vous enverra un code de sécurité à cette adresse pour vérifier votre identité. Cette adresse ne peut pas être modifiée si le parent n'a pas été authentifié.

Après votre appel :

- Consultez fréquemment vos courriels ;
- Le Portail d'inscription vous enverra des notifications importantes au sujet de votre inscription.

Vous devez contacter le service à la clientèle du ministère de la Famille :

- Lorsqu'une modification doit être effectuée dans votre compte ;
- L'ajout ou le retrait d'un service de garde ;
- L'inscription d'un nouvel enfant ;
- La mise à jour de vos coordonnées ;
- Pour connaître l'indicateur de rang de votre enfant, mis à jour tous les mois ;
- Pour obtenir toute autre information concernant vos demandes d'admission.



→ **Rechercher activement une place qui vous convient.**

Vous recevrez une notification par courriel si votre enfant est attiré dans un CPE ou une garderie privée. Le service de garde vous contactera directement via le moyen de communication que vous avez choisi.

Vous pouvez contacter directement les garderies privées non subventionnées et les services de garde en milieu familial qui vous intéressent.

Joindre le Centre de relations avec la clientèle du
ministère de la Famille :

Sans frais : 1 855 336-8568

Lundi, mardi, mercredi et vendredi

De 8h30 à 16h30,

Jeudi de 10h00 à 16h30

- Pour des questions en lien avec le Portail d'inscription aux services de garde, faites le 1.
- Si vous êtes un parent qui ne détient pas de carte d'assurance maladie pour créer un compte au Service d'authentification gouvernementale pour accéder au Portail, faites le 1.
- Si un agent ne vous a pas encore créé un compte, faites le 1.
- Si un agent a déjà créé votre compte et que vous voulez faire une modification ou une consultation, faites le 2.

Enfance et jeunesse - secteur Jeunesse

S'adressant aux jeunes d'âge scolaire de 5 à 17 ans, le secteur Jeunesse offre une abondance d'activités et de formations aux points de service de Saint-Jean-sur-Richelieu et de Saint-Hubert ainsi qu'au CIJC.

Centre d'Intégration Communautaire Jeunesse (CIJC)

Le CIJC est un lieu de rassemblement pour les enfants de 5 à 17 ans. Situé au cœur des unités résidentielles de logements à Saint-Hubert, le centre ouvre gratuitement ses portes à tous les jeunes issus de familles militaires et offre des activités gérées par nos animateurs chevronnés.

Notez qu'un formulaire d'inscription doit être rempli avant le début de la première activité jeunesse 5-12 ans.

Plusieurs formations et ateliers sont offerts pour les adolescents. Pour de plus amples informations, contactez le coordonnateur du CIJC.

Ces formations comprennent, entre autres :

- Gardien averti ;
- Secourisme ;
- Prêt à rester seul ;
- Aide aux devoirs ;
- Aide à la recherche d'emploi.

Inscriptions préalables : Il est important de remplir le formulaire d'inscription en ligne via le portail lors de votre première visite au CIJC au 40, rue de La Vérendrye. Vous trouvez ce formulaire au lien suivant : crfmmfrcmtl.ca.

Les activités pour les jeunes sont diversifiées :

- Animations thématiques et jeux divers ;
- Bricolage ;
- Activités extérieures et jeux sportifs ;
- Jeux de société ;
- Salle d'ordinateurs ;
- Sorties ;
- Activités spéciales (ex. : Classe verte).

Des périodes d'activités pour les enfants de 5-12 ans sont organisées au point de service de la Garnison Saint-Jean. Les jeunes peuvent profiter d'activités thématiques avec des animateurs dynamiques comme des jeux de groupe, du bricolage, des ateliers de cuisine, etc. Consultez la programmation pour l'horaire officiel. L'inscription est gratuite et obligatoire au crfmmfrcmtl.ca.

Bénévolat

Les jeunes sont encouragés à s'impliquer dans leur communauté afin de développer leur autonomie et découvrir des facettes de leur personnalité.

Voici quelques exemples d'activités de bénévolat disponibles :

- Participation au comité consultatif ;
- Réalisation des tâches diverses ;
- Décoration du CICJ à l'occasion des événements spéciaux ;
- Participation aux activités de sociofinancement ;
- Aide à l'intégration des nouveaux arrivants.

Pour en savoir plus sur les projets de bénévolat en cours, veuillez contacter la coordonnatrice jeunesse de Saint-Hubert.



Pour joindre les les coordonnatrices Enfance et jeunesse de Saint-Hubert
CICJ : (450) 462-8777, poste 663-6830

Emploi et éducation

Les services relatifs à l'employabilité et à l'éducation sont offerts aux conjoint(e)s et enfants âgés de 16 ans et plus de militaire souhaitant suivre des cours et des formations afin de se préparer au marché du travail. À l'aide de services individuels et d'ateliers, il est possible de rafraîchir son curriculum vitae ou même d'obtenir un coup de main dans la recherche d'un emploi.

Employabilité

Nous offrons les outils nécessaires pour réaliser des recherches d'emploi efficaces dans la grande région de Montréal. Ces outils permettent aux membres de famille militaire d'obtenir une meilleure connaissance du marché de l'emploi, de mieux se préparer et s'adapter aux besoins des employeurs.

Voici une brève liste de services qui vous sont offerts :

- Services individuels en emploi ;
- Conception ou mise à jour du curriculum vitae ainsi que de la lettre de présentation ;
- Des techniques d'entrevues ;
- Conseils en recherche d'emploi ;
- Informations concernant les potentiels employeurs de la région Retour sur le marché du travail.

Atelier sur l'emploi

- Séances d'information sur les emplois à la Fonction publique ;
- Ateliers de recherche d'emploi pour les jeunes de 14 ans et plus.

Éducation

Des cours de français et d'anglais langues secondes sont offerts aux conjoints(e)s et aux enfants âgés de 6 ans de familles de militaires. Tous les cours sont gratuits et sont offerts en ligne ou en personne à nos 3 points de service, soit Saint-Hubert, Saint-Jean ou Montréal, selon la demande. Un minimum de cinq étudiants de niveau similaire est requis pour former un groupe. L'horaire est déterminé selon les inscriptions.

Services individuels

Du soutien est offert dans les démarches d'admissibilité à l'école en anglais, les équivalences de cours, les programmes de francisation ainsi qu'un accompagnement chez les divers partenaires selon le besoin. Par exemple :

- Information sur les programmes de formation ;
- Retour aux études ;
- Information sur l'obtention d'équivalences des diplômes hors Québec.

Cours et formations

Nous offrons diverses formations pour adultes, afin de favoriser le développement des compétences. Le choix des formations est fait en fonction des besoins, de la demande et de l'offre des membres de la communauté militaire. Pour les cours de secourisme, la clientèle est dirigée vers les bonnes ressources.



Pour joindre la coordonnatrice Emploi et éducation

Saint-Hubert : **(450) 462-8777, poste 663-6827**

Saint-Jean : **(450) 358-7099, poste 668-6084**

Accueil psychosocial

L'accueil psychosocial est le point de contact initial pour obtenir une première évaluation de vos besoins en lien avec votre situation. Par la suite, vous serez orienté vers nos services d'intervention (travailleurs sociaux et éducatrices spécialisées).

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. 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.



Pour joindre l'accueil psychosocial

Saint-Hubert : (450) 462-8777, poste 663-6821

Saint-Jean : (450) 358-7099, poste 668-2917

Courriel : SvcPersCRFMSoutienPsyStJean@forces.gc.ca

Éducation spécialisée

(Enfance, jeunesse et soutien parental)

Nos éducatrices spécialisées interviennent auprès des enfants vivants ou qui sont susceptibles de vivre des difficultés d'adaptation et/ou de réadaptation liées à certains besoins importants afin de faciliter leur quotidien. Leur travail vise à l'amélioration d'une situation pour retrouver une harmonie familiale. Les services ont pour but d'outiller et d'informer les parents sur l'éducation des enfants ainsi que leur développement.

Quelques exemples de situations abordées en consultation :

- Discipline auprès de l'enfant ou de l'adolescent ;
- Gestion des émotions et rivalités fraternelles ;
- Communication avec l'enfant ou l'adolescent ;
- Gestion des routines familiales ;
- Estime de soi et inquiétudes parentales ;
- Climat familial insatisfaisant ;
- Stratégies d'intervention pour stimuler le développement général de l'enfant et/ou pour répondre à des besoins particuliers de l'enfant.

Service enfance et jeunesse

Les enfants ayant des besoins particuliers sont les bienvenus dans nos installations. Il est possible de leur offrir du support afin de permettre une meilleure intégration. Pour avoir accès à ce service, il est important de faire la demande auprès du service d'Éducation spécialisée pour qu'une évaluation des besoins soit réalisée. Nous pouvons également vous guider vers des ressources externes, au besoin.

Consultations familiales

L'éducation spécialisée est un domaine qui vise à apporter une aide concrète aux personnes qui en ont besoin. L'éducatrice spécialisée travaille à partir d'objectifs et de moyens définis afin de ciseler la manière d'aider et de répondre à la question « comment ? ».

Pour ce faire, chaque rencontre de suivi est unique et dépend des besoins et des objectifs propres établis antérieurement.

Vous pouvez contacter le secteur d'Éducation spécialisée afin de discuter de vos besoins. Il nous fera plaisir de vous rencontrer afin de vous accompagner et vous soutenir.

Ateliers soutien parental

→ Offre de formations en ligne

Offerts gratuitement et animés par des spécialistes, les ateliers et les formations en ligne ont pour objectif d'outiller les parents et les enfants dans les problématiques qu'ils rencontrent dans la vie de tous les jours. Les sujets traités varient selon la demande et les besoins de la clientèle. Pour connaître notre programmation et pour vous y inscrire, veuillez vous rendre sur notre portail : crfmmfrcmtl.ca.

→ Bibliothèque de prêt

Le secteur de l'Éducation spécialisée s'est doté d'une bibliothèque avec du matériel spécifique, des livres éducatifs et des jeux. Ce matériel peut être emprunté par les familles sans suivi de notre part. Pour accéder à cette bibliothèque, communiquez avec l'une de nos éducatrices spécialisées.



Pour joindre l'accueil psychosocial

Saint-Hubert : (450) 462-8777, poste 663-6821

Saint-Jean : (450) 358-7099, poste 668-2917

Courriel : SvcPersCRFMSoutienPsyStJean@forces.gc.ca

Prévention, soutien et intervention

Le secteur Prévention, soutien et intervention offre un accompagnement psychosocial aux membres des familles militaires. Derrière chaque situation, il y a une histoire, un rythme de vie unique, des défis souvent invisibles, et vous n'avez pas à les porter seul. Nous sommes présents pour vous offrir un espace sécurisant, humain et sans jugement.

Nos services sont conçus en d'ateliers de groupes pour vous soutenir dans une grande variété de situations, notamment :

- Stress ou anxiété ;
- Difficultés relationnelles (travail, couple, famille) ;
- Problèmes de santé mentale (ou physique) ;
- Difficultés avec la gestion de la colère ou des émotions ;
- Isolement social ou dépression ;
- Difficulté avec un enfant (discipline, inquiétude, etc.) ;
- Problèmes de consommation ;
- Difficultés de communication ;
- Perte d'intimité dans votre couple.

Nos ateliers sont conçus pour soutenir les familles, les couples et les réservistes dans ces défis uniques. Les thèmes et la durée varient selon les besoins.



Pour joindre le secteur Prévention, soutien et intervention

Saint-Hubert : **(450) 462-8777, poste 663-6828**

Saint-Jean : **(450) 358-7099, poste 668-7103**

Courriel : **SvcPersCRFMSoutienPsyStJean@forces.gc.ca**

Absence et déploiement

Le secteur Absence accompagne les familles et les proches du militaire lorsque celui-ci doit quitter de son domicile pour répondre aux exigences de son service. Que ce soit pour un déploiement, un cours, une formation, des restrictions imposées ou toute autre demande de la chaîne de commandement, nous offrons un soutien adapté pour que personne ne traverse cette période seul.

Services offerts pendant l'absence :

- 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 (liste de vérification, documentation, outils) ;
- 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.

Prenez note que ces services sont GRATUITS et CONFIDENTIELS

Pour faire une demande de service ou simplement poser vos questions, n'hésitez pas à nous joindre au 450-358-7099, poste 668-2911. Un(e) intervenant(e) vous contactera dans un délai de 24 à 72 heures ouvrables.

Pour joindre le secteur Absence

Saint-Hubert : (450) 462-8777, poste 663-6818

Saint-Jean : (450) 358-7099, poste 668-2911

Courriel : SvcPersInfoAbsenceCRFM@forces.gc.ca

Maladie, blessures et décès (Officier de liaison aux familles)

Le secteur Maladie, blessures et décès est composé de travailleurs sociaux, nommés Officier de liaison pour les familles (OLF). L'OLF est là pour accompagner les familles qui traversent une période difficile liée à une maladie, une blessure ou le décès d'un militaire.

Son rôle consiste à accueillir les militaires blessés et leur famille dès leur arrivée à l'unité, à évaluer leurs besoins, à leur offrir des services et du soutien adaptés. Des suivis individuels sont également offerts pour les adultes comme pour les enfants, ainsi que des suivis de couple ou familiaux. Ces rencontres permettent d'exprimer les enjeux du quotidien, de mieux comprendre les émotions et les changements qui surviennent, et de trouver des moyens d'adoucir le milieu familial dans ces moments sensibles.

L'objectif est d'être à vos côtés, avec respect, discrétion et compassion, pour vous aider à traverser une étape qui demande beaucoup de courage et de douceur.

Voici quelques exemples de services offerts :

- Suivis psychosociaux individuels, conjugaux ou familiaux ;
- Groupes de soutien ;
- Ateliers et formations sur des sujets psychosociaux tels que le deuil, la maladie et la blessure de stress opérationnel ;
- Accompagnement dans la recherche de service de garde d'urgence ou le remboursement des frais de garde selon la politique de l'AUOF.

Voici quelques questions et préoccupations des familles qui consultent l'OLF:

- *Je ne comprends pas ce qui se passe, je ne sais plus comment l'aider ;*
- *Comment parler aux enfants de la maladie, physique ou mentale ? ;*
- *Comment parler de la mort ? ;*
- *Je suis inquiète pour mon proche, je ne sais pas quoi faire ;*
- *Je suis épuisée, je n'y arrive plus.*

Pour joindre l'OLF via l'accueil psychosocial

Saint-Hubert : **(450) 462-8777, poste 663-6821**

Saint-Jean : **(450) 358-7099, poste 668-2917**

Courriel : **SvcPersCRFMSoutienPsyStJean@forces.gc.ca**

Programme pour les familles de vétérans

Dans le cas où votre famille vit une transition de la vie militaire à la vie civile, CRFM offre un service et des ressources pour les vétérans et leurs familles afin de vous épauler lors de cette transition et de l'accommodement à la nouvelle vie.

Le Programme des familles de vétérans (PFV), financé par Anciens Combattants Canada, est spécifiquement conçu pour les membres qui quittent les Forces armées canadiennes pour des raisons médicales, pour les vétérans qui ont été libérés avec les mêmes raisons, ainsi que leurs familles. Nous ouvrons les portes également à tout autre type de décharge.

Vous pouvez accéder à ce programme à travers le pays via :

- Les Centres de ressources pour les familles des militaires ;
- La Ligne d'information pour les familles (Info-Familles au numéro suivant : 1-800-866-4546) ;
- **sbmfc.ca/region-montreal/centre-de-ressources-pour-les-familles-des-militaires-region-de-montreal**.

La Coordonnatrice du PFV offre également les services suivants :

- Évaluation des besoins ;
- Consultations individuelles, de couple ou familiale afin d'aborder les enjeux psychosociaux vécus ;
- Informations, aiguillage et référence vers les ressources appropriées selon les besoins exprimés ou ceux à venir ;
- Accès à différents ateliers et formations ;
- Etc.

Le CRFM et la coordonnatrice du PFV sont conscients des enjeux possibles que la famille et le vétéran peuvent vivre avant, pendant et après la libération. Il n'y a pas de mauvaises questions ou de mauvais besoins. N'hésitez pas à nous contacter.

Informations pratiques pour les familles militaires

Ressources pour les familles des militaires :

sbmfc.ca/region-montreal/centre-de-ressources-pour-les-familles-des-militaires-region-de-montreal

Ce site contient toutes les informations sur les programmes de soutien aux familles militaires.

ARC – Assistance and Referral Center :

arc-hss.ca

Ce site soutient la communauté anglophone de la Rive-Sud. Une multitude de programmes et d'activités sont offerts pour tous les âges.

MEPEC-Partenariat de l'est de la Montérégie pour une communauté d'expression anglaise/ Monteregie East Partnership for the English-Speaking Community :

mepec-pemca.org



Vivre au Québec

Le CRFM tient à vous informer que ces informations fournies par la province de Québec ne sont pas directement liées aux Canadiens anglophones emménageant au Québec (les documents sont conçus à l'intention des immigrants).

Cependant, parce qu'ils contiennent des informations ainsi que des procédures essentielles et fondamentales à tout nouvel arrivant, nous avons pensé qu'ils pourraient vous être utiles.

Le Québec sur Internet :

- **Apprendre le français au Québec**
quebec.ca/en/education/learn-french
- **S'installer et s'intégrer au Québec**
quebec.ca/immigration/installer-integrer
- **Portail du Gouvernement du Québec :**
Site contenant des informations et services gouvernementaux. Portail avec variétés de liens (ex: Études au Québec, aide financière étudiante) .
quebec.ca

Pour joindre le service :

En ligne : quebec.ca/nous-joindre/reenseignements-generaux

Par téléphone : (514) 644-4545, sans frais : 1 (877) 644-4545

Du lundi au vendredi, de 8h à 18h



Assermentation

Généralement, pour la plupart des démarches en lien avec votre installation au Québec, vous avez besoin de certains documents afin de prouver votre identité ou bien votre résidence ici. Il est possible que votre nom n'apparaisse pas sur les documents en question.

Si, par exemple, les documents de résidence (ex. : bail, acte d'achat du domicile) sont au nom de votre conjoint(e), vous devez vous rendre à l'adresse suivante : www.assermentation.justice.gouv.qc.ca/ServicesPublics/Accueil.aspx

En y inscrivant votre code postal et en choisissant le rayon dans lequel vous cherchez, vous trouverez rapidement et facilement un commissaire à l'assermentation qui pourra vous assermenter, vous permettant ainsi de continuer les démarches commencées dans votre installation.

SAVIEZ-VOUS QUE

- Au Québec, il faut faire deux déclarations de revenu : une auprès de Revenu Québec, et la seconde auprès de l'Agence de Revenu du Canada ;
- Certaines cartes d'identité sont émises uniquement avec le nom de jeune fille. Si vous voulez faire ajouter le nom de votre mari, il est important d'avoir votre certificat de mariage qui agira en tant que preuve pour l'ajout ;
- Au Québec, les enfants se font vacciner dans un CLSC.

Natalité au Québec

Si vous êtes dans la situation d'avoir un nouveau-né au Québec, vous avez l'obligation de déclarer la naissance dans les 30 jours suivants. Lorsque le personnel médical ou le personnel de la maison de naissance signe votre congé, on vous remet plusieurs documents. Il s'agit de l'information au sujet de votre automédication (ex : Tylenol et antidouleurs), des prescriptions (si les infirmières ne les ont pas déjà faxés à votre pharmacie), ou bien de la littérature sur les enjeux de cette nouvelle vie. On vous remet également un feuillet qui est le constat de naissance. Ce document est important, car il constitue l'outil dont vous avez besoin afin de déclarer la naissance de votre enfant au registre de l'état civil du Québec. Vous pouvez ensuite vous procurer le certificat de naissance.

Pour remplir la déclaration de naissance, vous avez deux options :

- 1) Service en ligne à l'adresse suivante :
<https://services.etatcivil.gouv.qc.ca/DeclarationNaissanceEnLigne/Default.aspx>
- 2) Formulaire papier Déclaration de naissance

Nous recommandons d'utiliser le service en ligne plutôt que le formulaire papier. Vous serez en mesure de transmettre plus rapidement le formulaire de Demande d'accès simplifié aux programmes et services gouvernementaux relatifs aux naissances tel que l'Allocation familiale du Québec et Allocation canadienne pour enfants (ACE).

L'Allocation familiale du Québec sera abordée dans la prochaine section.

Également, en remplissant électroniquement la déclaration de naissance, vous pouvez exiger des certificats ou copies d'actes et de faire des suivis sur l'avancement du traitement de la déclaration de naissance ou d'autres documents.

Il est important de n'utiliser qu'un seul moyen (service en ligne ou formulaire papier) pour déclarer la naissance de votre enfant, car la réception de deux déclarations pour le même enfant entraîne des délais de traitement supplémentaires.

Allocation familiale

En tant que nouvelle famille résidente au Québec, vous avez droit à l'Allocation famille, une aide financière destinée aux familles qui ont des enfants de moins de 18 ans à leur charge.

Cette mesure financière comprend l'Allocation familiale et le supplément pour l'achat de fournitures scolaires. Il peut y avoir le supplément pour un enfant handicapé et le supplément pour l'enfant handicapé nécessitant des soins exceptionnels au cas échéant.

Pour être admissible à l'Allocation, vous devez remplir toutes les conditions suivantes :

- Être résident du Québec (selon la Loi sur les impôts) ;
- Être responsable des soins et de l'éducation d'un enfant de moins de 18 ans. Cet enfant réside avec vous, ou est placé par un centre jeunesse et vous payez la contribution exigée par ce centre.

ET

Vous ou votre conjoint(e) avez l'un des statuts suivants :

- Vous êtes citoyen canadien ;
- Vous avez votre résidence permanente ;
- Vous êtes résident temporaire habitant au Canada depuis les 18 derniers mois ;
- Êtes-vous une personne protégée.

Des documents additionnels vous seront demandés pour les situations suivantes :

- Si l'enfant est né à l'extérieur du Québec ou s'il a été adopté ;
- Si l'enfant pour lequel vous remplissez ce formulaire est né à l'extérieur du Québec et que l'un de ses parents est citoyen canadien ou que l'un d'eux est résident permanent et est de retour dans la province, ou si l'enfant est arrivé seul au Québec, sans ses parents (une preuve de résidence de l'enfant au Québec sera exigée) ;
- Si vous êtes arrivés au Québec au cours des 24 derniers mois, 2 preuves de résidence seront alors exigées ;
- Si vous ou votre conjoint(e) n'avez pas de citoyenneté canadienne, une ou deux preuves de votre statut d'immigrant au Canada ou de celui de votre conjoint(e) seront exigées.

Pour recevoir l'Allocation famille :

Dans le cas d'une naissance au Québec, vous n'avez pas de demande à faire pour recevoir l'Allocation famille. En déclarant votre nouveau-né au Directeur de l'état civil, vous l'inscrivez automatiquement auprès de Retraite Québec.

Cependant, vous devez faire une demande si votre enfant est né ailleurs qu'au Québec ou que :

- Vous êtes immigrant ou devenez résident du Québec ;
- Votre enfant est arrivé ou est de retour au Québec ;
- Vous adoptez un enfant.

À la suite de votre demande, une rétroaction peut être versée sur une période de 11 mois à compter de la date de réception de votre demande si tous les critères sont respectés.

Dans le cadre d'une mutation, il est effectivement possible de recevoir votre Allocation famille même si vous déménagez dans une province autre que le Québec. Pour ce faire, visiter le site de Retraite Québec pour accéder au formulaire Résident hors Québec (LPF-811). Ce formulaire permet donc à une personne ayant quitté le Québec d'informer Retraite Québec que son départ est temporaire ou qu'elle croit conserver des liens de résidence au Québec. Retraite Québec déterminera alors si vous êtes admissibles à l'Allocation famille. Tant que vous aurez une déclaration de revenus du Québec à produire, vous aurez droit à une Allocation famille. Au moment où vous n'aurez plus de déclaration de revenus du Québec à faire, votre Allocation familiale prendra fin.

Ce formulaire ne permet toutefois pas d'informer Retraite Québec d'un changement d'adresse. Pour se faire remplir le formulaire prévu à cet effet sur le site de Retraite Québec au : e remplir le formulaire prévu à cet effet sur le site de Retraite Québec au : retraitequebec.gouv.qc.ca/fr/Pages/accueil.aspx

Si votre prochaine mutation signifie un retour au Québec, mais que vous ne produisiez plus déclaration de revenus de la province depuis un certain moment, vous devez refaire une demande d'Allocation famille tout en indiquant la date à laquelle il est prévu que vous déménagiez à nouveau au Québec. Comme il s'agit ici d'un retour à la province, il est possible que des preuves de résidence vous soient demandées.

Santé

→ Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ)

Afin de bénéficier des services de santé offerts au Québec, il faudra vous inscrire à la Régie de l'Assurance Maladie du Québec (RAMQ), et ce, dès votre arrivée. Si vous arrivez au Québec en provenance d'une autre province et que **vous vous établissez de façon permanente**, vous devenez admissible à la RAMQ.

Dans la majorité des cas, un **délai de carence de 3 mois** s'applique pour les nouveaux résidents. La couverture RAMQ commence **le 1er jour du 3e mois suivant votre arrivée**. Ce délai vise à harmoniser la couverture entre provinces. Pendant cette période de carence, la famille peut être couverte par la province d'origine selon les ententes interprovinciales ou par une assurance privée temporaire.

Vous pouvez le faire en ligne en utilisant le lien suivant : <https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-maladie/informations-inscription>.

Voici les étapes pour l'obtention de la RAMQ

Étapes		
1. Arriver au Québec (obligatoire avant l'inscription)	Il faut être physiquement installé au Québec pour faire la demande.	
2. Rassembler les documents nécessaires	• Preuve d'identité	• Permis de conduire canadien • Passeport • Acte de naissance
	• Preuve de résidence au Québec	• Bail, hypothèque • Facture d'électricité, Internet, etc.
	• Preuve de statut légal au Canada	• Citoyen : certificat ou passeport • Résident permanent : carte RP ou confirmation de RP
	• Preuve de date d'arrivée au Québec	• Contrat de location, preuve de déménagement, confirmation de nouvelle adresse
3. Faire la demande en ligne	Une demande de chaque membre nécessitant une carte doit être fait sur le portail de la RAMQ. Après la première demande, la RAMQ envoie un numéro de référence familial permettant d'ajouter les autres membres de la famille.	
4. Attente de la lettre d'admissibilité	La RAMQ envoie par courrier une confirmation que votre dossier est accepté et le délai applicable, la date du début de la couverture après le délai de 3 mois.	
5. Réception de la carte d'assurance maladie	La carte sera envoyée par la poste après la confirmation d'admissibilité. Le délai typique est environ 2 semaines après la lettre.	

Voici le numéro où appeler pour prendre rendez-vous :
1 800 561-9749, sinon, rendez-vous au www.ramq.gouv.qc.ca/

→ **Info-Santé et Info-Social (811)**

Service téléphonique offert 24/24, 7 jours sur 7, personnalisé et confidentiel, qui permet de rejoindre un professionnel de la santé en cas de problème de santé non urgent.

C'est également un service de référence vers d'autres ressources du réseau, en plus d'être un service incontournable avant de se déplacer inutilement à l'urgence.

Pour joindre ce service, vous n'avez qu'à composer le 8-1-1 à partir de votre téléphone résidentiel ou votre cellulaire.

→ **Centre local de services communautaires (CLSC)**

Les CLSC ont pour mission de maintenir le bien-être de la population du quartier et sont votre première porte d'accès aux soins de santé. Les CLSC offrent également une gamme de services personnalisés pour les jeunes, des services concernant la sexualité, la contraception, les problèmes psychologiques, etc. À ces endroits, vous pouvez rencontrer médecins, psychologues, travailleurs sociaux, infirmiers, et tout autre professionnel.

Pour connaître le CLSC le plus près de chez vous, n'hésitez pas à consulter la section MUNICIPALITÉS de ce guide.

Guichet d'accès à un médecin de famille (GAMF)

Pour avoir accès à un médecin de famille ou une infirmière praticienne spécialisée en soins de première ligne (IPSPL) qui accepte de nouveaux patients, vous devez vous inscrire au Guichet d'accès à un médecin de famille. Pour ce faire, vous devez vous rendre au lien suivant : quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/guichet-acces-medecin-famille

Pour vous inscrire sur la liste d'attente du Guichet d'accès à un médecin de famille, il faut :

- Ne pas déjà être inscrit auprès d'un médecin de famille ou d'une IPSPL ;
- Détenir une carte d'assurance maladie valide ;
- Demeurer à l'adresse inscrite à votre dossier à la Régie de l'assurance maladie du Québec ;
- Résider au Québec ;
- Avoir 14 ans ou plus (l'inscription d'une personne de moins de 14 ans doit être faite par une personne qui a l'âge d'admissibilité).

→ **Guichet accès de Première ligne (GAP)**

Le Guichet d'accès à la première ligne (GAP) permet aux gens qui n'ont pas de médecin de famille d'obtenir un rendez-vous médical ou un service de santé, en cas de besoin. Pour y avoir accès, il faut impérativement :

- Être en attente d'un médecin de famille, à la suite d'une inscription au Guichet d'accès à un médecin de famille (GAMF) ;
- Ou être pris en charge par un groupe de médecins.

Lorsque vous prenez contact avec le Guichet d'accès à la première ligne, votre demande sera analysée pour ensuite vous orienter vers le service professionnel ou médical qui répond le mieux à votre besoin, comme une consultation médicale, une visite chez le pharmacien ou un programme de soutien. Il faut garder en tête que le GAP est un service pour les situations dites « non urgentes ».

Remplir la demande en ligne, si vous avez besoin d'aide pour remplir le formulaire numérique, vous pouvez composer le 811, option 3. Une infirmière va vous répondre et vous guidera pour la suite.

Toutefois, vous devez savoir que pour utiliser le GAP, vous devez posséder une carte d'assurance maladie. Si vous êtes en attente de recevoir votre carte de la RAMQ, il n'y a pas de problème – vous pouvez quand même consulter les spécialistes du GAP. Lors de votre appel, simplement leur mentionner que vous n'avez pas de carte d'assurance maladie présentement, mais que vous êtes en attente de la recevoir. Souvent, vous recevez un numéro temporaire, dans le cas où vous en auriez besoin.

Pour trouver le lien à l'accès au GAP visitez l'adresse suivante :
quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/guichet-acces-premiere-ligne

→ **Des soins de santé virtuels**

L'accès aux soins de santé est problématique pour les familles de militaires, qui, par leur mode de vie, sont amenées à vivre plusieurs relocalisations. Lors de l'arrivée au Québec, les familles doivent entamer des démarches afin d'obtenir un médecin de famille.

Le programme de soins de santé virtuels pour les familles de militaires (PSSVFM) est fourni avec les services de santé et bien-être et moral des Forces canadiennes (SBMFC). Pour être éligible, il faut être détenteurs de la carte 1-FC.

Pour s'inscrire et avoir la carte : <https://cf1fc.cfmws.com/Join/Register>

Les services de Maple sont gratuits pour les familles de militaires, les vétérans et leur famille. Maple est utilisé partout au Canada.



→ **Ressources supplémentaires**

Coop santé solidarité de Saint-Blaise (<https://coopsantesaintblaise.com/devenir-membre-2/>) : pour y être membre, vous devez déboursier des frais initiaux de 50 \$ qui correspondent aux frais sociaux de la clinique. Notez qu'il y a également des frais annuels de 166.71 \$ avec la taxe par adulte, de 74.73\$ avec la taxe pour le premier enfant et de 34.49 \$ avec les taxes pour le deuxième enfant et les suivants.

Ces frais annuels vous donnent accès aux services de la clinique gratuitement. Pour vous inscrire à la clinique, vous devez téléphoner en mentionnant que vous êtes une famille militaire.

Bonjour-Santé : est un site Internet offrant des services pour améliorer l'accessibilité aux soins de santé, réduire l'attente et trouver un rendez-vous dans une clinique.

- Rendez-vous au : bonjour-sante.ca pour débiter votre recherche ;
- Le système provincial de bonjour-santé est gratuit ;
- Des abonnements sont aussi offerts moyennant des frais d'activation de 15.95 \$;
- Forfait individuel 9.95\$ par mois – Forfait familial (jusqu'à 6 membres) 18.95 \$ par mois ;
- Une garantie de remboursement de 100% des frais si bonjour-santé ne vous trouve pas de rendez-vous en 7 jours ou moins.

Permis de conduire et immatriculation au Québec

→ Permis de conduire

Au Québec il y a une période de grâce de 6 mois suivant votre établissement où vous pouvez conduire avec votre permis de la province que vous avez quitté. Cependant vous devez commencer les démarches dès votre arrivée, car le permis de conduire du Québec est OBLIGATOIRE après les 6 mois de grâce. Il faut échanger votre permis canadien contre un permis du Québec de la classe équivalente. Vous n'avez aucun examen de compétence à passer pour obtenir un permis de conduire. Il faut vous assurer que votre permis canadien est valide et vous autorise à conduire le type de véhicule routier que vous utilisez.

Il y a certains véhicules que vous ne pouvez pas conduire en territoire québécois même si votre permis canadien vous y autorise, par exemple :

- Camion ;
- Véhicule d'urgence ;
- Autobus ;
- Minibus ;
- Taxi ou tout autre auto assimilée à un taxi.

Pour vérifier votre admissibilité, voici les pièces à fournir :

- Permis de conduire canadien ;
- Preuve de citoyenneté canadienne ou de droit de séjour au Québec ;
- Preuve que vous résidiez dans la province ou le territoire qui vous a délivré votre permis, si vous l'avez obtenu depuis moins de 3 ans ;
- Dossier de conduite (recommandé).

→ Immatriculation

Véhicule provenant de l'extérieur du Québec

Pour faire immatriculer un véhicule provenant de l'extérieur du Québec, il faut d'abord appeler la SAAQ pour connaître les documents requis.

Avant votre visite à la SAAQ :

- Le véhicule choisi pourrait ne pas répondre aux exigences provinciales, surtout s'il est différent des véhicules que l'on voit habituellement sur la route ;
- Il est fortement recommandé de vérifier l'historique d'un véhicule usagé pour éviter les mauvaises surprises.

Voici quelques sites Web qui peuvent vous aider :

- CARFAX Canada ;
- AutoCheck (en anglais seulement) ;
- Consumer Guide Automotive (en anglais seulement) ;
- National Insurance Crime Bureau (en anglais seulement) ;
- National Motor Vehicle Title Information System (en anglais seulement).

→ Vérification mécanique

Il faut obtenir une certification mécanique conforme pour immatriculer un véhicule. Cette vérification doit être effectuée dans un centre de vérification mécanique.

Pour en savoir plus sur la vérification mécanique, visitez :
Guide de vérification mécanique des véhicules routiers – Applicable à compter du 20 novembre 2016 (PDF, 9,6 Mo).

À votre visite à la SAAQ :

- Vous devez présenter votre permis de conduire du Québec ou un autre document officiel avec photo, le contrat de vente ou de location du véhicule ou une autre facture relative au véhicule, le certificat de pesée du véhicule, si sa masse nette n'est pas inscrite dans les autres documents ;
- Si votre véhicule est neuf, vous devez présenter soit la description du véhicule neuf (DVN) ou le « Certificate of Origin for a Vehicle » (COV) ;
- Pour un véhicule usagé, vous devez présenter le certificat de vérification mécanique attestant la conformité du véhicule, le certificat d'immatriculation délivré par la province précédente ;
- Il est diligent d'appeler la SAAQ pour vérifier quels documents sont nécessaires pour l'immatriculation d'un véhicule.

Vivre dans la grande région de Montréal

Nous sommes très heureux de vous accueillir dans la belle et grande région de Montréal. Multiculturel, dynamique et polyvalent, Montréal a tout à offrir à ses habitants. Il vous suffit d'un peu de curiosité et le tour est joué ! Voici donc une brève introduction qui saura vous donner quelques indices sur cette région pleine de ressources et divertissements. Vivre dans la région de Montréal, c'est vivre au cœur de tout !

Le résumé qui suit présente les villes où sont situés nos trois points de service. N'hésitez pas à venir nous rencontrer, il nous fera un immense plaisir de vous accueillir !

Saint-Hubert (arrondissement de Longueuil)

- Situé à 30 minutes du centre-ville de Montréal ;
- Accès à de belles pistes cyclables ;
- Multiples loisirs et valeurs axés sur la famille ;
- Réseau de transport en commun très accessible (autobus, train de banlieue) ;
- La ville de Longueuil organise régulièrement des festivals et activités gratuits pour toute la famille ;
- Site web: <https://longueuil.quebec/> ;
- Réseau de transport en commun : <https://www.rtl-longueuil.qc.ca/> .

Saint-Jean-sur-Richelieu

- Accès au bord de l'eau (rivière Richelieu) ;
- Vieux Saint-Jean (terrasses et boutiques dans une ambiance des plus chaleureuses ;
- Ville axée sur la culture (multitude de spectacles, éléments de Patrimoine et histoire militaire) ;
- International de montgolfières de Saint-Jean-Sur-Richelieu ;
- Un nombre grandissant de jeunes familles s'y installent ;
- Site web: <https://sjsr.ca/> ;
- Réseau de transport en commun : <https://sjsr.ca/transport-collectif/> .

Montréal

- Accès à de nombreux commerces, restaurants et terrasses ;
- Ville très culturelle : été comme hiver, une variété d'événements et festivals (ex. : l'International des Feux Loto-Québec, Festival International de Jazz de Montréal, le Vieux-Port de Montréal, musées, spectacles, etc.) ;
- Le Mont-Royal qui est reconnu pour ses sentiers de promenades et d'espaces verts ;
- Univers bouillonnant de vie et reconnu internationalement ;
- Site web : <https://montreal.ca/> ;
- Réseau de transport en commun : <https://www.stm.info/fr/infos/reseaux>.

Nous avons limité la description des lieux où nos familles se situent majoritairement, car la région de Montréal est excessivement vaste. Si vous vivez à l'extérieur des villes mentionnées, nous vous invitons à consulter le site Internet de votre municipalité.

Toutefois, n'oubliez pas que vous êtes les bienvenus à nos trois points de service. Pour plus d'informations, n'hésitez pas à communiquer avec nos commis à l'accueil et à l'information.



Services gouvernementaux

Impôts et taxes

- **Agence du revenu du Canada** 1 (800) 959-8281
cra-arc.gc.ca
- **Revenu Québec — Montérégie** (514) 864-6299
revenuquebec.ca/fr 1 (800) 267-6299
- **Revenu Québec — Montréal** (514) 864-6299
revenuquebec.ca/fr 1 (800) 267-6299

Autres

- **Services Québec** 1 (877) 644-4545
(Renseignements sur les programmes et services provinciaux)
<https://www.quebec.ca/services-quebec>
- **Service Canada** 1 (800) 622-6232
(Information générale sur l'assurance-emploi et autres services du gouvernement fédéral)
<https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/ministere/portefeuille/service-canada.htm>

Services d'hébergement

Agence de logement des Forces
canadiennes

(450) 678-8054

Urgences après les heures régulières

1 800-903-2342

Tribunal administratif du logement

(514) 873-2245

tal.gouv.qc.ca/fr

• Longueuil

514 873-2245

Édifice Montval

201, place Charles-Le Moyne

Rez-de-chaussée

Longueuil (Québec) J4K 2T5

(en personne seulement, ne pas envoyer de courrier à cette adresse)

• Saint-Jean-sur-Richelieu

1 800 683-2245

109, rue Saint-Charles

Rez-de-chaussée, bureau RC-13

Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec) J3B 2C2

(en personne seulement, ne pas envoyer de courrier à cette adresse)

• Montréal

514 873-2245

- 4994, rue Beaubien Est

3e étage, bureau 300

Montréal (Québec) H1T 1V4

- 5199, rue Sherbrooke Est

Pyramide Ouest (D), (à l'angle de Viau)

Rez-de-chaussée, bureau 2095

Montréal (Québec) H1T 3X1

- 1425, boul. René-Lévesque Ouest

Bureau 600

Montréal (Québec) H3G 1T7

(En personne seulement, ne pas envoyer de courrier à cette adresse)

Depuis la pandémie, la grande majorité des services gouvernementaux sont maintenant en ligne. Pour prendre rendez-vous avec le Tribunal administratif du logement de votre région, dirigez-vous sur leur site Internet.

Municipalités

Les municipalités regroupent plusieurs services aux citoyens comme les loisirs, les bibliothèques, le recyclage, la collecte des déchets, etc.

Les municipalités qui suivent sont classées par ordre alphabétique.

BELOEIL

beloeil.ca

Mairie

777, rue Laurier
(450) 467-2835

Bibliothèque municipale

620, rue Richelieu
(450) 467-7872

CLSC

347, rue Duvernay
(450) 536-2572

Centre de services scolaire des Patriotes

cssp.gouv.qc.ca
(450) 441-2919
1 (877) 449-2919

Commission scolaire Riverside

www.rsb.qc.ca
(450) 672-4010

Centre aquatique Beloeil

2121, rue Saint-Jean-Baptiste
(450) 467-5678

Police (administration)

866, rue Laurier
(450) 922-7001

Sécurité incendie

990, rue Dupré
(450) 467-2835, poste 28

BOUCHERVILLE

boucherville.ca

Mairie

500, rue de la Rivière aux Pins
(450) 449-8100

Bibliothèque municipale

501, chemin du Lac
(450) 449-8650

CLSC

160, boulevard de Montarville
(450) 655-3630

Centre de services scolaire des Patriotes

cssp.gouv.qc.ca
(450) 441-2919
1 (877) 449-2919

Commission scolaire Riverside

www.rsb.qc.ca
(450) 672-4010

Police (administration)

699, boulevard Curé-Poirier Ouest
(450) 463-7011, poste 3

Sécurité incendie

600, chemin du Lac
(450) 463-7028

BROSSARD

brossard.ca

Mairie

2001, boulevard Rome
(450) 923-6300

Bibliothèque municipale

7855, avenue San Francisco
(450) 923-6530

CLSC

5811, boulevard Taschereau,
bureau 100
(450) 445-4452

Centre de services scolaire Marie-Victorin

cssmv.gouv.qc.ca
(450) 670-0730

Commission scolaire Riverside

www.rsb.qc.ca
(450) 672-4010

Police (administration)

4800, rue Leckie
(450) 463-7011, poste 3

Sécurité incendie

3300, boulevard Lapinière
(450) 463-7038

CANDIAC

candiac.ca

Mairie

100, boulevard Montcalm Nord
(450) 444-6000

Bibliothèque municipale

59, chemin Haendel
(450) 635-6032

CLSC

90, boulevard Marie-Victorin
(450) 659-7661

Centre de services scolaire des Grandes Seigneuries

cssdgs.gouv.qc.ca
(514) 380-8899

Commission scolaire Riverside

www.rsb.qc.ca
(450) 672-4010

Police (administration)

90, chemin St-Francois-Xavier
(450) 638-0911

Sécurité incendie

90, boulevard Montcalm Nord
(450) 444-6063

CHAMBLY

ville.chambly.qc.ca

Mairie

58, rue Martel
(450) 658-8788

Bibliothèque municipale

1691, avenue Bourgogne
(450) 658-2711

CLSC

300, chemin de Marieville
(450) 658-7561

Centre de services scolaire des Patriotes

cssp.gouv.qc.ca
(450) 441-2919
1 (877) 449-2919

Commission scolaire Riverside

www.rsb.qc.ca
(450) 672-4010

Police (administration)

1301, boulevard Fréchette
(450) 658-6655

Sécurité incendie

1301, boulevard Fréchette
(450) 658-6655

FARNHAM

ville.farnham.qc.ca

Mairie

477, rue de l'Hôtel-de-ville
(450) 293-3178

CLSC

660, rue Saint-Paul
(450) 293-3622

Centre de service Val-des-Cerfs

cssvdc.gouv.qc.ca
(450) 372-0221

Commission scolaire Riverside

www.rsb.qc.ca
(450) 672-4010

Service des loisirs

477, rue de l'Hôtel-de-ville
(450) 293-3178

Sûreté du Québec

875, rue Principale Ouest

Sécurité incendie

875, rue Principale Ouest
(450) 293-5126

GREENFIELD PARK

longueuil.quebec/fr

Mairie

4250, chemin de la Savane
(450) 463-7000

Bibliothèque municipale

225, rue Empire
(450) 463-7180

Centre de service scolaire

Marie-Victorin
cssmv.gouv.qc.ca
(450) 670-0730

Commission scolaire Riverside

www.rsb.qc.ca
(450) 672-4010

Police (administration)

4800, rue Leckie
(450) 463-7011, poste 3

Sécurité incendie

937, rue Macgregor
(514) 895-7304

LONGUEUIL

longueuil.quebec/fr

Mairie

4250, chemin de la Savane
(450) 463-7000

CLSC—Longueuil Ouest

201, boulevard Curé-Poirier Ouest
(450) 651-9830

CLSC—Simone-Monet-Chartrand

1303, boulevard Jacques-Cartier Est
(450) 463-2850

Centre de service scolaire

Marie-Victorin

cssmv.gouv.qc.ca
(450) 670-0730

Commission scolaire Riverside

www.rsb.qc.ca
(450) 672-4010

Police (administration)

699, boulevard Curé-Poirier Ouest
(450) 463-7011

Sécurité incendie

1700, boulevard Curé-Poirier Est
(450) 463-7086

MONTREAL

montreal.ca

Hôtel de ville

275, rue Notre-Dame Est
3-1-1

Agence de la santé et des Services sociaux de Montréal

www.santémontreal.qc.ca
(514) 286-6500

Commission scolaire de Montréal

cssdm.gouv.qc.ca
(514) 596-6000

Centre de service scolaire

Pointe-de-l'Île

csspi.gouv.qc.ca
(514) 642-9520

Commission scolaire English-Montréal

www.emsb.qc.ca
(514) 483-7200

Police (administration)

1441, sur Saint-Urbain
(514) 280-2222

Sécurité incendie

9-1-1

Services municipaux (Renseignements)

3-1-1

RICHELIEU

ville.richelieu.qc.ca

Mairie

200, boulevard Richelieu
(450) 658-1157

CLSC

300, chemin de Marieville
(450) 658-7561

Centre de service scolaire Des Hautes-Rivières

cssdhr.gouv.qc.ca
(450) 359-6411, poste 7510
1 (877) 359-6411

Commission scolaire Riverside

www.rsb.qc.ca
(450) 672-4010

Sécurité incendie

200, boulevard Richelieu
(450) 536-3333
1 (888) 678-7000

SAINT-BRUNO-DE-MONTARVILLE

stbruno.ca

Mairie

1585, rue Montarville
(450) 653-2443

CLSC

50, chemin de la Rabastalière Est
(450) 461-1012

Centre de service scolaire des Patriotes

cssp.gouv.qc.ca
(450) 441-2919
1 (877) 449-2919

Commission scolaire Riverside

www.rsb.qc.ca
(450) 672-4010

Police (administration)

1585, rue Montarville
(450) 463-7057

Sécurité incendie

1585, rue Montarville
(450) 463-7028

SAINT-HUBERT

longueuil.ca

Mairie

4250, chemin de la Savane
(450) 463-7000

CLSC

6800 boulevard Cousineau
(450) 443-7400

Centre de service scolaire

Marie-Victorin
cssmv.gouv.qc.ca
(450) 670-0730

Commission scolaire Riverside

www.rsb.qc.ca
(450) 672-4010

Police (administration)

4800, rue Leckie
(450) 463-7011

Sécurité incendie

3300, boulevard Lapinière
(450) 463-7038

SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

sjsr.ca

Mairie

188, rue Jacques-Cartier Nord
(450) 357-2100

CLSC

978, boulevard du Séminaire Nord
(450) 358-2572

Centre de service scolaire

Des Hautes-Rivières
cssdhr.gouv.qc.ca
(450) 359-6411, poste 7510
1 (877) 359-6411

Commission scolaire Riverside

www.rsb.qc.ca
(450) 672-4010

Police (administration)

325, rue Macdonald
(450) 359-9222

Sécurité incendie

525, rue Saint-Jacques
(450) 359-9222

SHERBROOKE

sherbrooke.ca/fr

Mairie

191, rue du Palais
(819) 821-5618

CLSC

50, rue Camirand
1200, rue King Est
(819) 780-2222

Centre de service scolaire de la Région-de-Sherbrooke

cssrs.gouv.qc.ca/le-cssrs
(819) 822-5544

Commission scolaire Eastern Townships

www.etsb.qc.ca
(819) 868-3102

Police (administration)

400, rue Marquette
(819) 821-5555

Sécurité incendie

202, rue Wellington Nord
(819) 821-5517

VARENNES

ville.varennnes.qc.ca

Mairie

175, rue Sainte-Anne
(450) 652-9888

CLSC

2220, boulevard René-Gaultier
(450) 652-2917

Centre de service scolaire des Patriotes

cssp.gouv.qc.ca
(450) 441-2919

Commission scolaire Riverside

www.rsb.qc.ca
(450) 672-4010

Police (administration)

1 (888) 678-7000

Sécurité incendie

(450) 652-9888

Ligne d'écoute

Alcooliques anonymes	(450) 670-9480
Drogue : aide et référence	(514) 527-2626
Interligne.co - Votre espace pour LGBTQ+	(514) 866-0103
Jeu : aide et référence	1 (800) 461-0140
Jeunesse, J'écoute	1 (800) 668-6868
LigneParents	1 (800) 361-5085
Direction de la protection de la jeunesse	(514) 721-1811
Tel-Aide Montréal	(514) 935-1101
Tel-jeunes	1 (800) 263-2266
Suicide Action Montréal	1 (866) 277-3553
Écoute Entraide	(514) 278-2130
Fondation québécoise du cancer	1 (800) 363-0063
Centre Multi-Écoute	(514) 737-3604



Centre de ressources pour
les familles des militaires
Région de Montréal

ACCUEILLIR • SOUTENIR • RASSEMBLER

Point de service de :

Saint-Hubert : 450 462-8777, poste 663-6810

Saint-Jean-sur-Richelieu : 450 358-7099, poste 668-7955

Montréal : 514 252-2777, poste 663-4984

Sherbrooke : 450 358-7099, poste 668-2349

Courriel d'information : info.crfm@forces.gc.ca

Site Web :

sbmfc.ca/region-montreal/centre-de-ressources-pour-les-familles-des-militaires-region-de-montreal

Portail des services : crfmmfrcmntl.ca