



## S'INSTALLER APRÈS UNE AFFECTATION

Vous avez probablement préparé de nombreuses listes de tâches à accomplir pour votre déménagement, en y inscrivant toutes les choses importantes dont vous avez besoin pour vous installer dans votre nouvelle localité. Si l'assurance automobile, les soins de santé et le logement sont primordiaux, les éléments que nous oublions d'ajouter à la liste sont souvent les plus essentiels, comme trouver un autre système de soutien et prendre le temps de profiter de votre nouvelle communauté!

### ÉTABLIR DES CONTACTS

- Contactez votre fournisseur local de services aux familles des militaires, qu'il s'agisse du [Centre de ressources pour les familles des militaires](#) ou des [Services aux familles des militaires](#). Vérifiez les options de programmes virtuelles et en personne, car c'est un excellent moyen de vous intégrer dans votre nouvelle communauté!
- Explorez et rejoignez des clubs ou des groupes près de chez vous, notamment par l'intermédiaire des services de loisirs des [Programmes de soutien du personnel](#).
- Recognize that it's not easy to put yourself out there, and not every group or environment will be the Reconnaissez qu'il n'est pas facile d'oser participer à des activités, et que tous les groupes ou environnements ne sont pas forcément faits pour vous. N'ayez pas peur de décider qu'un groupe ou un programme ne vous convient pas, à vous et à votre famille, et essayez autre chose.

### DÉCOUVRIR SA COMMUNAUTÉ ET S'ÉPANOUIR

- Mettez à jour votre [Plan de garde familiale](#), au besoin, car cet outil soutient l'état de préparation opérationnelle de l'individu comme de l'unité.
- Communiquez avec [l'équipe locale des loisirs communautaires des PSP](#) pour découvrir le réseau des activités de loisirs et de soutien ainsi que les groupes sociaux auxquels vous et votre famille pouvez participer
- Adoptez votre nouvelle localité en famille et faites-en une aventure. Investissez dans le temps passé ensemble dans la nouvelle communauté, en couple et en famille. Discutez de vos souhaits respectifs par rapport à la nouvelle collectivité.
- Procurez-vous un exemplaire du journal communautaire local dans lequel vous pourrez consulter les nouvelles sur les services et les événements propres à la région et trouver de nombreuses entreprises locales offrant les services que vous cherchez, comme les dentistes acceptant de nouveaux patients.
- Consultez les sites Web touristiques de votre région pour savoir ce qu'elle offre d'intéressant et ce qui s'y passe, et dressez une liste de tout ce que vous aimeriez essayer et visiter.

- Planifiez du temps en couple et en famille pour parler de votre intégration, de vos sentiments et de la façon dont vous pouvez vous soutenir mutuellement. Validez les émotions que ressentent votre partenaire et vos enfants, et dites-leur aussi comment vous vous sentez.

## RECOURIR À DES SERVICES ET DEMANDER DE L'AIDE

- Si vous utilisiez des services de counseling ou receviez du soutien dans votre communauté précédente, que ce soit individuellement ou en couple, assurez-vous de continuer à le faire. Les services virtuels sont une bonne option en attendant de trouver des ressources locales.
- Tout en organisant les soins médicaux dans votre nouvelle communauté, tournez-vous vers [Maple](#) pour des soins de santé virtuels.
- Le personnel de la [Ligne d'information pour les familles](#) comprend la vie militaire et est là pour vous jour et nuit, tous les jours, qu'il s'agisse d'obtenir des réponses rapides à des questions précises ou du counseling confidentiel à court terme.
- Expliquez à votre adolescent que [Jeunesse, J'écoute](#) est une ressource gratuite et confidentielle. Les jeunes peuvent appeler ou texter ce service pour recevoir du soutien n'importe où, en tout temps. Ils n'ont qu'à texter « JEUNESFAC » pour le service en français ou « CAFKIDS » pour le service en anglais au 686868.
- Si vous cherchez un emploi ou souhaitez mettre à jour votre curriculum vitæ, consultez le [Réseau pour l'emploi des conjoints des militaires](#).

**PEnracinez-vous dans votre nouvel environnement:** n'hésitez pas à rencontrer vos voisins, à demander des recommandations auprès des personnes du coin et à essayer de vous intégrer dans votre nouvelle communauté. S'investir dans une nouvelle maison et une nouvelle collectivité peut vous remonter le moral et vous rappeler que votre place est ici. Malgré l'effervescence du déménagement, prenez le temps de faire ce que vous aimez et vous procure de la joie. Suivez un cours de yoga, faites une promenade dans la nature ou sortez vos aquarelles pour capturer votre nouveau coucher de soleil.