

SERVICE	DESCRIPTION	TÉLÉPHONE ET EMPLACEMENT	DISPONIBILITÉ DES SERVICES			
			Reg. Res. Classe C	Res A	Res B	Civ
VIE SOCIALE ET PROFESSIONNELLE / SOCIAL AND PROFESSIONAL LIFE (suite)						
Ligne de secours du MDN/FC (harcèlement) / DND/CF Help Line (Harassment)	Écoute en ligne pour tout problème de harcèlement, de 9 h à 17 h, du lundi au vendredi. / Help line for harassment problems, available from 9 a.m. to 5 p.m., Monday to Friday.	1-800-290-0893	✓	✓	✓	✓
Centre de résolution de conflits (CRC) / Dispute Resolution Centre (DRC)	Services liés au mode alternatif de résolution des conflits (MARC) en milieu de travail: consultation, médiation, facilitation, coaching, évaluation des besoins de groupe, intervention de groupe et formation en MARC. / Mediation resources for dispute resolution.	Sans frais : 1 888 589-1750 Toll-free: 1-888-589-1750	✓	✓	✓	✓
Comité des griefs des FAC / Canadian Forces Grievance Board	Suivi de griefs pour les membres des FAC. / Processing of grievances from CAF members.	1-877-276-4193	✓	✓	✓	
Ombudsman du MDN / DND Ombudsman	Représentant impartial du MDN lors de situations conflictuelles. / Impartial representative during situations of conflict within DND.	1-888-828-3626	✓	✓	✓	✓
Aide juridique militaire / Military Legal Aid	Aide aux militaire ayant besoin de conseils légaux. (Uniquement pour les personnes qui ont été accusées d'avoir commis une infraction militaire.) / Help for CAF members requiring legal advice. (Only for persons accused of a service violation.)	1-888-715-9636	✓	✓	✓	
Sélection du personnel / Personnel Selection	Concours internes de reclassement/changement de métier et d'intégration à des postes d'officiers. / Internal competition for Reclassification/Remuster and Commissioning from the Ranks (CFR).	COSP / PSCC 418 844-7705 Bât / Bldg 534 (Académie)	✓	✓	✓	
Orientation professionnelle / Career Counselling	Services confidentiels d'orientation, de réflexion et de planification de sa carrière militaire. / Confidential military career orientation and planning services.	COSP / PSCC 418 844-7705 Bât / Bldg 534 (Académie)	✓	✓	✓	

DÉVELOPPEMENT / DEVELOPMENT						
Perfectionnement académique / Academic Development	Service d'information scolaire, programmes (cours et examens académiques offerts sur la Base/théâtre opérationnel) et de remboursement des frais de scolarité. / Academic information, programs (on Base and in-theatre academic courses and exams) and tuition fee reimbursement service.	COSP / PSCC 418 844-7705 Bât / Bldg 534 (Académie)	✓	✓	✓	
Développement organisationnel / Organizational Development	Éventail de services pour aider les gestionnaires et superviseurs dans la recherche de solutions aux problèmes liés au rendement, au travail d'équipe, à la relève ou au climat de travail par le biais de différents outils tels que sondages, évaluations, ateliers, etc. / Wide range of services to assist managers and supervisors in search of solutions to problems related to performance, team work or the work environment via various tools such as surveys, evaluations, workshops, etc.	COSP / PSCC 418 844-7705 Bât / Bldg 534 (Académie)	✓	✓	✓	
Centre d'apprentissage et de carrière (CAC) / Learning and Career Centre (LCC)	Services consultatifs en matière d'apprentissage et services de prestation de formation, à l'intention du personnel militaire et civil. Services consultatifs en matière de carrière à l'intention des civils. / Learning advisory services and training delivery services to both military and civilian personnel, and career advisory services to civilians.	514 252-2777, poste / ext. 2621 Garnison Montréal, Bât / Bldg 11 Sud/South	✓	✓	✓	✓
Séminaire de transition / Transition Seminar	Activité annuelle axée sur le développement professionnel, le perfectionnement, la seconde carrière et la transition vers la retraite. / Annual event focusing on professional development, skills upgrading and retirement planning.	COSP / PSCC 418 844-7705 Bât / Bldg 534 (Académie)	✓	✓	✓	✓
Préparation à une seconde carrière / Second Career Planning	Services confidentiels d'aide à la seconde carrière sous forme de rencontres individuelles et/ou d'ateliers avec un conseiller en orientation de carrière militaire ou civil. / Confidential services for second career planning in the form of individual sessions with a career orientation counsellor (service member or civilian).	COSP / PSCC 418 844-7705 Bât / Bldg 534 (Académie)	✓	✓	✓	

Autres numéros utiles (sans frais) Other useful toll-free numbers (toll free)

Commission d'examen des plaintes concernant la police militaire.....	1-800-632-0566	Military Police Complaints Commission	1-800-632-0566
Régime enregistré d'épargne-études (REEE).....	1-800-665-7700	Registered Education Savings Services Plan (RESP) BMO Graduation..	1-800-665-7700
Régime de soins de santé de la fonction publique (RSSFP)	1-888-757-7427	Public Service Health Service Plan (PSHSP).....	1-888-757-7427
Assistance lors de voyages (AMEX)	1-800-477-9629	Help line while travelling (AMEX)	1-800-477-9629
Prestations de retraite	1-800-267-0325	Retirement benefits	1-800-267-0325

APERÇU DES

SERVICES OFFERTS

AUX SOLDATS

Overview of services available to CAF members

SANTÉ / HEALTH

VIE SOCIALE ET PROFESSIONNELLE / SOCIAL AND PROFESSIONAL LIFE

DÉVELOPPEMENT / DEVELOPMENT

SERVICE	DESCRIPTION	TÉLÉPHONE ET EMPLACEMENT	DISPONIBILITÉ DES SERVICES				SERVICE	DESCRIPTION	TÉLÉPHONE ET EMPLACEMENT	DISPONIBILITÉ DES SERVICES			
			Reg. Res. Classe C	Res A	Res B	Civ				Reg. Res. Classe C	Res A	Res B	Civ
SANTÉ / HEALTH													
Cliniques médicales / Medical Clinics	Du lundi au vendredi de 7 h 30 à 16 h. Samedi et dimanche de 9 h à 10 h. / Monday to Friday from 7:30 am to 4 pm. Saturday and Sunday from 9:00 to 10 am	418 844-5000 poste / ext. 7815 Bât / Bldg 109	✓	Urgence seulement/ Emergency only	✓	Outre-mer seulement/ Overseas only	Centre d'intervention sur l'inconduite sexuelle CIIS / Sexual Misconduct Response Centre (SMRC)	Des services de counseling de soutien confidentiel 24/7 aux membres des FAC qui sont touchés par un comportement sexuel dommageable et inapproprié. Le CIIS exerce ses activités en tant qu'entité civile parallèlement à la chaîne de commandement des FAC. / Confidential supportive counselling 24/7 for CAF members who have been affected by harmful and inappropriate sexual behaviour. The SMRC operates as a civilian entity outside the CAF Chain of Command.	1-844-750-1648	✓	✓	✓	
Programme - soutien pour trauma et stress opérationnels (PSTSO) / Operational Trauma & Stress Support Centre	Soutien aux militaires qui vivent un stress important après un déploiement. / Support for members experiencing significant stress following a deployment.	418 844-5000 poste / ext. 5802 Bât / Bldg 109	✓	✓	✓								
Services psychosociaux / Psychosocial Services	Psychologues, psychiatres, travailleurs sociaux / Psychologists, psychiatrists, social workers	418 844-5000 poste / ext. 5802 Bât / Bldg 109	✓	✓	✓	Outre-mer seulement/ Overseas only	VIE SOCIALE ET PROFESSIONNELLE / SOCIAL AND PROFESSIONAL LIFE						
Centre de prévention du suicide / Suicide Prevention Centre	Service d'écoute et de consultation pour les personnes aux prises avec des pensées suicidaires ou ayant un proche aux prises avec des pensées suicidaires. / Support and consultation service for people with suicidal thoughts or with a loved one with suicidal thoughts.	418 844-5000 poste / ext. 5802 CSV, Bât / Bldg 109 ou/or 418 683-4588 8180, boul Pierre-Bertrand, Québec	✓	✓	✓	✓	Programmes et services d'Anciens Combattants Canada (ACC) / Veterans Affairs Canada programs and services	Toute la gamme des services d'ACC offerts directement sur la base. / Full range of services provided by VAC directly on the military base.	COSP / PSCC 418 844-7705 Bât / Bldg 534 (Académie)	✓	En devoir seulement / While on duty only	✓	
Centre anti-poison du Québec / Poison Control Centre Quebec	Ligne accessible en tout temps en cas d'empoisonnement. / Line accessible at all times in the event of poisoning.	1-800-463-5060	✓	✓	✓	✓	Prestations de retraite et bénéfices à la libération / Retirement Pension and Release Benefits	Information sur la procédure de retraite des FAC et sur les avantages sociaux à la suite de la libération. / Information on the CAF retirement procedure and benefits following release.	1-800-267-0325	✓	✓	✓	
Ligne Info-Santé / Health Info Line	Médical et dentaire. Service de consultation téléphonique avec un ou une spécialiste de la santé. Bilingue, 24 heures sur 24. / Medical & dental telephone consultation service with a health specialist. Bilingual, 24 hours a day.	811	✓	✓	✓	✓	Services financiers du RARM / SISIP Financial Services (FS SISIP)	Assurance vie, planification financière, counselling financier, éducation financière, Caisse d'assistance au personnel des Forces canadiennes (CAPFC). Life Insurance, Financial Planning, Financial Counselling, Financial Education, Canadian Forces Personnel Assistance Fund (CFPAF).	1-866-844-0111 418 844-0111 100, rue Dubé (CANEX) Bât / Bldg 001	✓	✓	✓	
Service d'aide et information en santé mentale / Mental health assistance and information service	Références en matière de santé mentale : psychologie, gestion du stress, etc. / Mental health referrals: psychological problems, stress management, etc.	418 844-5000 poste / ext. 5802 Bât / Bldg 109	✓		✓	Familles de militaires seulement / Military families only	Plan Sports Loisirs / Sports & Recreation Plan	Gamme d'activités, de clubs et d'installations de sports et loisirs pour toute la famille. / A range of sports and recreation activities, clubs and facilities for the entire family.	418 844-5000, poste/ext. 5226 Centre des sports, Bât / Bldg 516 Centre communautaire, Bât / Bldg 93	✓	✓	✓	✓
Service de soutien administratifs aux blessés / Casualties administrative support	Service d'information et d'administration pour militaires blessés ou malades. L'équipe de l'Unité interarmées de soutien du personnel – Région du Québec offre des réponses et un accompagnement se rapportant à l'administration des pertes militaires. / Information and administrative services given to all ill or injured military personnel. The Joint Personnel Support Unit – Quebec Region offers answers and follow-ups when dealing with casualty administrative support.	UISP – Région du Québec / JPSU – Quebec Region CISP Valcartier / IPSC Valcartier 418 844-5000, poste / ext. 8282 Bât. / Bldg 534, Base Valcartier Base	✓	✓	✓		Boutique Plein Air / Outdoor Boutique	Location d'équipement sports et plein air pour toutes les saisons. / Sports and outdoor equipment rental for all year round activities	418 844-3272 Golf, boutique et ski de fond Centre Plein air Castor, Bât / Bldg 610	✓	✓	✓	✓
Gestionnaire de cas / Case Manager	Les gestionnaires de cas sont des infirmières qui informent et aident les membres des FAC aux prises avec des problèmes médicaux. Elles les guident afin qu'ils obtiennent des services de santé militaires et civils, des prestations d'invalidité et d'autres services. / The case managers are nurses who help CAF members with a medical condition. They inform and guide them to military and civilian health care, disability compensation and other related resources.	418 844-5000 poste / ext. 3896 Bât / Bldg 109	✓	✓	✓		Ligne info pour les familles / Family Info Line	Ligne sans frais de partout au Canada fournissant des renseignements d'actualité sur le développement de chaque mission des FAC. / Toll free line from anywhere in Canada for timely information on the progress of every CAF mission across Canada.	1-800-866-4546	✓	✓	✓	✓
Soutien social - Blessures stress opérationnel (SSBSO) / Operational Stress Injury Social Support (OSISS)	Service de soutien par des pairs à tous les militaires victimes de blessures causées par un stress opérationnel. Le service de soutien est également offert aux familles des militaires ayant subi ces blessures. / Support service provided by peers to all CAF members suffering from operational stress. This service is also offered to family members.	1 800 883-6094 www.osiss.ca	✓	✓	✓	Militaires à la retraite et leur famille ainsi que les familles des militaires en service / Retired CAF members and family as well as active CAF member's families	Centre de ressources pour les militaires (CRFM) / Military Family Resource Centre (MFRC)	Services d'accueil et d'information; d'écoute et de consultation; activités/ateliers pour enfants, parents et développement personnel; service de garde d'urgence et de garde occasionnelle; activités sociales; cours de langues. / Information and referral; support and consultation; workshops and activities for children, parents and personal development; emergency childcare service; occasional childcare service; social activities; language courses.	1-877-844-6060 418 844-6060 Bât / Bldg 93 Sainte-Foy: 418 649-6505	✓	✓	✓	Seulement certains services Only some services
Promotion de la santé / Health Promotion	Offre des programmes sous forme d'ateliers ou de présentations : sensibilisation et prévention des dépendances et du suicide, gestion du stress et des moments de colère, mieux-être en nutrition, alimentation sportive, prévention des blessures et vie active. / Programs are offered through workshops or presentations: addictions awareness, suicide prevention, stress and anger management, nutrition wellness and sport nutrition.	418 844-5000 poste / ext. 4677 Centre des sports / Sports Centre	✓	✓	✓	✓	Services de garde d'urgence / Emergency Childcare Service	Pour trouver un ou une gardienne de dernière minute lors d'une situation d'urgence. / Finding a caregiver at the last minute in an emergency situation.	Jour/Day : 418 844-5224 Soir/Night: cell: 418 844-5224 24 h / 7	✓	✓	✓	
Régime de service de santé de la fonction publique) / Public Service Health Care Plan	Régime d'assurance-maladie pour le personnel civil du MDN. / Health insurance plan for DND civilian employees.	1-888-757-7427	Familles de militaires seulement / Military families only		Familles de militaires seulement / Military families only	✓	Aumônerie / Chaplaincy	Présence aux troupes et aux unités. Programmes d'éducation de la foi. Services religieux du dimanche. Aumônier en devoir. / Available to troops and units; spiritual education program; Sunday religious service; Chaplain on duty.	418 844-5473 Bât / Bldg 76 (418) 844-5777 Demander l'aumônier en devoir / Ask for chaplain on duty	✓	Oui, s'il n'y a pas d'aumônier dans l'unité / Yes, if no chaplain in their unit	✓	MDN et FNP
Régime des soins dentaires des FAC) / CAF Dental Care Plan	Programme de soins dentaires. Également disponible hors Québec : 1-800-704-4007 (Great West).	1-800-663-2817	✓	✓	✓	✓	Programme d'aide aux membres des FAC (PAMFC) / Member Assistance Program (MAP)	Service de consultation pour tous les problèmes familiaux, émotifs et psychologiques, financiers, ainsi que ceux reliés au travail, à la toxicomanie ou à la dépendance au jeu. / Consultation service for all family, emotional/psychological and financial problems, as well as those related to work, drug abuse or gambling.	1-800-268-7708	✓	✓	✓	
Croix-bleue / Blue Cross	Régime d'assurance-maladie militaire / Military health insurance plan	Facturation / Billing 1-888-261-4033 418 844-5000 poste / ext. 6482 Bât / Bldg 109					Programme d'aide aux employés civils (PAE) / Civilian Employee Assistance Program (EAP)	Représentants sur chaque Garnison qui offrent une relation d'aide au personnel civil. / A representative in each Garrison providing a helping relation to civilian personnel.	1-800-268-7708				✓
							Programme d'aide aux employés FNP – Morneau Shepell / NPF Employee Assistance Programs – Morneau Shepell	Représentants sur chaque Garnison qui offrent une relation d'aide au personnel FNP. / A representative in each Garrison providing a helping relation to NPF personnel.	1-800-361-5676				✓
							Bureau de la divulgation interne / Internal Disclosure Office	Renseignements concernant le processus de divulgation interne au MDN et autres mécanismes permettant de résoudre les questions relatives aux actes fautifs. / Information concerning the process of reporting wrongdoing in the workplace and other mechanism to resolve issues concerning wrongdoing.	1-866-236-4445	✓	✓	✓	✓