

L'Organisation

Comité du secteur collégial pour le perfectionnement des adultes (CSC)

Titre et description de la ressource (thématique sur le soutien aux groupes sous-représentés)

Guide à l'intention du personnel militaire en transition vers le perfectionnement scolaire ou l'enseignement postsecondaire

Il s'agit de la deuxième phase de la ressource qui fait suite à « Qui êtes-vous en tant que personne apprenante adulte ? » permettant de continuer à développer la compréhension de soi, de se préparer à ce qu'implique les études postsecondaires et de s'assurer que les soutiens sont adaptés aux besoins uniques d'une personne apprenante ayant eu une expérience militaire par le passé.

Alignement avec le CLAO

Compétences	Groupe de tâches	Niveau
Compétence A — Rechercher et utiliser de l'information	A1. Lire des textes continus	3
Compétence A — Rechercher et utiliser de l'information	A2. Interpréter des documents	2
Compétence B — Communiquer des idées et de l'information	B2. Rédiger des textes continus	2
Compétence B — Communiquer des idées et de l'information	B3. Remplir et créer des documents	2
Compétence E — Gérer l'apprentissage	s. o.	3

Voies de transition (cochez toutes les cases qui s'appliquent)

- | | |
|--|--|
| ☐ Emploi | ☒ Études postsecondaires |
| ☒ Formation en apprentissage | ☐ Autonomie |
| ☒ Études secondaires | |

Compétences pour réussir intégrées (cochez toutes les cases qui s'appliquent)

- | | |
|---|---|
| ☒ Adaptabilité | ☐ Créativité et innovation |
| ☐ Calcul | ☒ Lecture |
| ☒ Collaboration | ☒ Rédaction |
| ☒ Communication | ☐ Solution de problèmes |
| ☐ Compétences numériques | |

Notes : Il est recommandé de consulter les tâches jalons ci-après en complément de cette ressource : La tâche jalon 157a en complément de l'activité de réflexion « Par où commencer » et la tâche jalon 158 en complément de l'activité de réflexion « Réflexion sommaire. ».

Les opinions exprimées à même cette ressource représentent celles du Comité du secteur collégial pour le perfectionnement des adultes. Le gouvernement de l'Ontario et ses organismes ne sont en aucun cas liés par les recommandations contenues dans cette ressource.

Guide à l'intention du personnel militaire en transition vers le perfectionnement scolaire ou l'enseignement postsecondaire



Table des matières

Remerciements	4
Guide à l'intention du personnel militaire en transition vers le perfectionnement scolaire ou l'enseignement postsecondaire	5
Identité	6
De militaire à personne civile	6
Bâtir une communauté	8
Alpha Bravo Charlie : parler le langage civil	11
Mon guide de transition : Groupe de transition des Forces armées canadiennes	11
De l'expérience aux opportunités	13
Chronologie de la transition.....	15
Chronologie du processus de libération du service militaire.....	15
Chronologie du processus de libération pour raisons médicales.....	16
Chronologie de la préparation aux études	17
Compétences transférables	19
Services d'emploi	21
Découverte de l'éducation.....	23
Perfectionnement scolaire	23
Évaluation et reconnaissance des acquis pour les militaires.....	24
Modes de prestation des programmes.....	26
Plaidoyer pour la réussite.....	27
Assistance professionnelle.....	27
Libération pour raisons médicales : Assistance professionnelle d'Anciens Combattants Canada	29
Libération volontaire : Assistance professionnelle d'Anciens Combattants Canada	30
Avoir accès à des accommodements	32
L'importance de défendre ses droits	33
S'entraîner et se préparer.....	34
Suivi de la progression : Devenir une personne apprenante autonome.....	34
Stratégies pour créer un plan semestriel.....	35
Techniques d'étude	38
Comment effectuer mon travail à la maison.....	39
Gestion du stress et résolution de problèmes	40
Gestion du temps	41
Comment éviter la procrastination	42
Références.....	43

Remerciements

Jessica Boldt, coordonnatrice des cours de formation générale et des cours au choix, Collège Algonquin, coauteure

Laura Julien, agente aux programmes d'enseignement coopératif, Collège Algonquin, coauteure

Melanie Burton-Vardy, coordonnatrice du programme de perfectionnement scolaire, coauteure

Lee Anne Johnston, conceptrice pédagogique principale, collaboratrice

Laura Hanek, graphiste et illustratrice, Swoop Media

Nous tenons à remercier sincèrement les personnes qui ont participé à la révision de ce document pour en améliorer la clarté et veiller à ce qu'il convienne aux personnes apprenante :

Personne anonyme, vétéran des FAC

Major Brittany Mayne, OSPB, Garnison Petawawa

Claude D. Tessier, CD, Gestionnaire de transition, Centre de transition, Petawawa

Eilidh Larcombe, conseillère en emploi, Service d'emploi communautaire, Collège Loyalist

Janna Koopman, Coordinatrice des Services d'emploi, Centre de ressources pour les familles militaires de Petawawa

Major Brittany Mayne, OSPB, Garnison Petawawa

Patricia Kelly, Instructrice en perfectionnement scolaire, Collège Algonquin

Sibhoan McGarr, Formatrice en transition, Centre de transition, Petawawa

Nous tenons à remercier sincèrement les personnes apprenantes qui participent actuellement au programme de perfectionnement scolaire lié aux forces canadiennes et les étudiants et étudiante du Collège Algonquin qui ont révisé ce document pour s'assurer qu'il reflétait parfaitement leur expérience et que nous répondions à leurs besoins.

Jeremy, John, Julie-Anne, Mario, Tim et Todd

Remarque sur les établissements présentés dans ce présent document :

Cette ressource a été créée en même temps que deux autres ressources destinées aux personnes se préparant à quitter les forces. Dans cette optique, nous avons choisi des collèges situés à proximité des bases militaires de l'Ontario. De plus, nous avons priorisé les pages Web des collèges qui affichaient avec clarté un visuel de l'apprentissage que nous essayions de communiquer au moyen des saisies d'écran. Compte tenu de la rapidité à laquelle elles ont été créées, les ressources du Collège Algonquin ont été présentées de manière proéminente sur la base du degré de familiarité des rédacteurs et des rédactrices. Aucun collège n'a été intentionnellement privilégié, et aucune rémunération n'a été versée en contrepartie de leur inclusion dans cette ressource.

Guide à l'intention du personnel militaire en transition vers le perfectionnement scolaire ou l'enseignement postsecondaire

Bienvenue dans ce guide destiné au personnel militaire qui envisage de faire des études après son service dans les forces armées et qui s'y prépare. Nous avons constaté que cette période pouvait être déroutante et qu'elle nécessitait un temps de préparation important, tant pour les militaires que pour le personnel scolaire désireux de les aider. Nous avons donc rédigé ce document pour chacune des parties, afin de mieux comprendre leurs besoins et de les aider au mieux. Nous espérons qu'il vous sera utile !



Image 1 : graphique de militaire à personne apprenante



Santé mentale :

Nous avons conscience que cette période de votre vie peut être éprouvante. Vous allez devoir faire face à de nombreux changements et prendre des décisions rapidement, ce qui peut entraîner des difficultés. Si le contenu de ce document vous perturbe ou si vous avez du mal à réfléchir à tout cela, n'hésitez pas à nous contacter pour en parler. Vous pouvez vous adresser aux ressources en santé mentale mentionnées ci-dessous, à votre contact au centre de transition, à votre commandant, à votre aumônier, à vos contacts à l'école, à votre famille et à vos proches.

Pour plus d'information, cliquez sur les liens ci-dessous :

[Forces armées canadiennes – Services et avantages sociaux du personnel militaire](#)

Anciens Combattants Canada, Santé mentale et mieux-être

Identité

De militaire à personne civile

Les forces vous ont beaucoup apporté au fil des ans, notamment une carrière, un réseau, des possibilités de formation et une voie toute tracée pour atteindre les objectifs que vous vous étiez fixés. Il est également probable qu'elle soit devenue une part importante de votre identité. Porter l'uniforme est significatif, et cette signification a grandi et changé au fur et à mesure de votre carrière. Vous entamez désormais une transition vers une vie différente, et cela peut représenter certains défis.



Image 2 graphique de militaire à personne apprenante : Identité

Transition. Vous entendez probablement souvent ce mot en ce moment, un peu trop peut-être. Le problème de la transition est qu'il est parfois difficile de savoir quand elle commence, quand elle se termine et comment on va se sentir tout au long de ce parcours. La Dre Anne Irwin, qui a servi dans les Forces armées canadiennes, nous fait part de ses réflexions à ce sujet :

« La transition a quelque chose d'universel. Tout le monde passe par des phases de transition régulièrement : lorsque l'on grandit et vieillit, lorsque l'on déménage, lorsque l'on obtient notre diplôme, etc. Il y a définitivement quelque chose d'universel dans tout cela. Mais en même temps, il y a quelque chose d'unique et de complexe dans le fait de quitter les forces. Ce genre de transition est très intense. C'est comme si l'on vous arrachait à ce que vous étiez, pour faire de vous quelqu'un de nouveau. Il faut que vous laissiez complètement derrière vous ce que vous étiez auparavant. Il y a vraiment une notion de perte dans tout cela. Et quand on remet cela dans le contexte du monde militaire, on parle d'une perte très importante. » (The Military Lifestyle, 2019)

Dans ce contexte, il est donc important de passer en revue les avantages de cette transition, ainsi que les changements que vous allez expérimenter au cours de la période qui sépare votre entrée dans les forces de votre retraite. Voici ce qu'en pense la Dre Anne Irwin :

Vous pouvez écouter le balado intitulé « The Transition out of the Military » tiré du *Military Lifestyle Podcast* avec la Dre Irwin ici (en anglais seulement) :

<https://esquimaltmfrc.com/the-transition-out-of-the-military/>.

« Je n'ai plus besoin de porter d'uniforme. Qu'est-ce que cela signifie ? Eh bien, quand vous êtes dans les forces armées, vous portez un uniforme et votre identité est claire pour tout le monde. Tout le monde sait qui vous êtes grâce à cet uniforme. Et tout le monde sait ce que vous faites dans la vie juste en vous regardant. Plus d'uniforme ? Comment allez-vous décider quoi porter ? Comment allez-vous vous présenter ? Il faut commencer à décortiquer tout cela et à examiner tout ce qui touche à la perte d'identité et à la manière dont l'identité et la représentation de l'identité ont un impact sur vous. Comment vous percevez-vous dans le monde aujourd'hui ? » (The Military Lifestyle, 2019)



Essayez-le !

Utilisez le tableau ci-dessous pour réfléchir aux avantages de la transition et aux changements qui l'accompagnent.

Ces changements peuvent être positifs, négatifs ou neutres !

Faites le
jeu-questionnaire ou
l'activité chaque fois
que vous voyez l'icône
Essayez-le !

Avantages	Changements	Sentiment
Par exemple : je n'ai plus besoin de porter d'uniforme	Je pourrai choisir mes propres vêtements et ce qu'ils signifieront aux yeux des gens qui me croiseront.	☐ Positif ☐ Négatif ☐ Neutre ☐ Mélange
		☐ Positif ☐ Négatif ☐ Neutre ☐ Mélange

Avantages	Changements	Sentiment
		☐ Positif ☐ Négatif ☐ Neutre ☐ Mélange
		☐ Positif ☐ Négatif ☐ Neutre ☐ Mélange

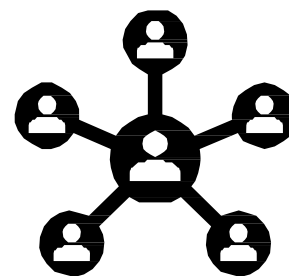
Nous espérons que ce module vous aidera à comprendre les nouvelles perspectives qui s'offrent à vous, à renforcer votre identité, à créer de nouvelles relations et de nouveaux liens, à découvrir de nouvelles communautés et, enfin, à trouver une nouvelle manière d'utiliser vos compétences et vos aptitudes !

Pour en savoir plus sur le sujet, [Mon guide de transition](https://www.canada.ca/content/dam/dnd-mdn/documents/reports/2018/transition-guide/Mon_Guide_de_transition_de_la_vie_militaire_a_la_vie_civile_V1.pdf) offre plus d'informations à la page 14 de l'exemplaire physique ou sur ce lien sous la rubrique « Identité personnelle » https://www.canada.ca/content/dam/dnd-mdn/documents/reports/2018/transition-guide/Mon_Guide_de_transition_de_la_vie_militaire_a_la_vie_civile_V1.pdf

Bâtir une communauté

Nouer des liens à l'âge adulte n'est pas quelque chose de facile ni d'aussi naturel que lorsque l'on est enfant. Le plus simple est de trouver des gens avec qui vous avez des points communs.

Dans cette optique, lorsque vous cherchez à intégrer une communauté, il faut commencer par faire une petite introspection. Comme nous l'avons mentionné dans la partie portant sur l'identité ci-dessus, ainsi que dans le guide « *Qui êtes-vous en tant que personne apprenante adulte ?* », la connaissance de vos propres centres d'intérêt et de certains termes identitaires peut conduire à la formation de groupes sociaux. Par exemple, si vous aimez la musique, vous vous identifiez peut-être comme musicien ou musicienne, ce qui pourrait vous aider à trouver un groupe de musique local avec lequel jouer.



C'est le cas de Brad Thomas, un vétéran de les forces américaine. En effet, il est essentiel de nouer des liens avec des personnes qui ne sont pas dans les forces, car vous allez passer moins de temps sur le terrain et plus de temps au sein de votre communauté locale.

Dans le balado intitulé « Life After the Military: Brad Thomas », Brad raconte comment il a renoué avec son amour de jeunesse : la musique et comment cela lui a permis de nouer des liens et de faire la transition quand il a quitté les forces armées.

Pour Brad, ça a été simple : aider, se connecter et créer. L'épisode contient d'excellentes recommandations et idées sur la manière de réfléchir à son identité et d'intégrer une communauté après une carrière dans les forces armées. Bien que nous vous encourageons

Q : À quel point est-ce important pour les personnes qui traversent une période de transition de trouver des moyens de développer leur forme mentale ? Tout le monde se dit « je sais ce que c'est », mais rien ne se passe vraiment comme prévu. Il faut faire plus d'efforts sur le plan mental pour faire travailler nos méninges. Quel conseil donneriez-vous aux personnes en transition pour qu'elles comprennent l'importance de cette démarche et qu'elles trouvent leur propre manière de faire ?

R : Cela prend du temps. On parle de 4-5 ans. Je pense que s'intégrer à la communauté et nouer des liens au sein de cette communauté est important. Rester dans son coin n'est pas une bonne idée. Vous allez continuer à devoir gérer des histoires de santé mentale même 30 ans plus tard. Ce n'est ni dans l'alcool ni dans les drogues que vous trouverez des réponses, il faut se mettre en route mentalement, même si vous devez parler à quelqu'un. S'exprimer par l'art, l'écriture, le dessin, la peinture, la création de toute sorte, le travail du bois, la fabrication de fanions, peu importe, trouvez quelque chose, aidez votre prochain, faites preuve de positivisme, de créativité et contribuez à la vie au sein de la communauté (Mike, 2023).

à écouter l'épisode au complet, nous tenons à souligner qu'il s'agit d'un balado américain et que les références militaires ne vous seront peut-être pas aussi familières.



Lien vers l'épisode « Life After the Military: Brad Thomas » (en anglais seulement)

<https://podcasts.apple.com/us/podcast/life-after-the-military-brad-thomas/id1568340637?i=1000565793262>

Attention : cet épisode aborde le problème de la santé mentale des militaires en transition ainsi que le taux de suicide élevé parmi ces personnes aux États-Unis. C'est un sujet sensible et nous tenons à vous rappeler qu'il y a des ressources en santé mentale au début de ce module et que c'est à vous de décider si vous voulez l'écouter ou non.

Dans le module « *Qui êtes-vous en tant que personne apprenante adulte ?* », nous avons abordé la question de savoir comment trouver des groupes de personnes avec lesquelles nouer des liens quand on prévoit de reprendre des études loin de chez soi. Il en va de même si on reste dans sa région et qu'on se sent déconnecté de sa communauté.

Au cours de votre carrière dans les forces, vous avez sûrement participé à des activités sociales liées à vos intérêts militaires ou à votre travail, comme des soirées dansantes et des soupers. Il est maintenant temps de devenir un touriste dans votre propre ville et de vous renseigner sur les événements, les clubs et les groupes qui existent dans votre communauté. La bibliothèque locale, le magasin de jeux, la page des événements de la ville, le centre communautaire ou les centres de loisirs sont de bons points de départ !

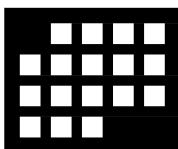


Réflexion !

Parmi les options ci-dessous, quelles sont celles qui me semblent les mieux adaptées à la création d'une nouvelle communauté ?

- | | |
|---|---|
| ☐ Club de lecture | ☐ Équipe sportive locale |
| ☐ Comités ou conseils municipaux | ☐ Club parents-enfants |
| ☐ Club universitaire | ☐ Groupe religieux |
| ☐ Groupe de bricolage | ☐ Club sportif |
| ☐ Groupes environnementaux | ☐ Bénévolat |
| ☐ Événements organisés par la bibliothèque | ☐ Groupe de bien-être |
| ☐ Autre : | |
| ☐ Autre : | |

Quel est le groupe, le club ou l'événement en dehors des forces auquel vous pourriez vous engager à participer une fois au cours du mois prochain pour essayer ?



Défi bonus : consultez le site de ce club dès maintenant, trouvez le prochain événement, inscrivez-vous et mettez-le dans votre calendrier !

Alpha Bravo Charlie : parler le langage civil

Les forces armées canadiennes ont un langage qui leur est propre et qu'il est difficile de déchiffrer quand on n'est pas militaire ! Le jargon militaire, l'argot et les acronymes ont fait partie de votre vie quotidienne jusqu'à votre transition et vous allez devoir apprendre à vous familiariser avec un nouveau langage, ainsi qu'avec les acronymes et le jargon du monde civil.

Évitez d'utiliser des acronymes ou des abréviations. Prononcez ou écrivez les mots au complet. Certaines personnes ne sont pas familières avec le système d'horaires sur 24 heures non plus, donc essayez d'utiliser le système sur 12 heures. L'alphabet phonétique est probablement une seconde nature pour vous, mais dans le monde civil, il est souvent mal compris. Si vous dites que vous vous appelez Alpha Delta Alpha Mike, on risque de ne pas vous comprendre... ou d'écrire le tout en toutes lettres ! On dit plutôt « comme » entre la lettre et le mot. Par exemple, « A comme Alpha, D comme Delta », etc. et à une vitesse plus lente pour les personnes qui n'utilisent pas cet alphabet au quotidien.



Image 3 Badge d'identification
(ClementineDigitals, 2023)

Mon guide de transition : Groupe de transition des Forces armées canadiennes

Le groupe de transition des Forces armées canadiennes (GT FAC) a été créé en décembre 2018 et neuf unités de transitions (UT) régionales ont remplacé les Unités interarmées de soutien au personnel (UISP) existantes. Maintenant, les Centres de transition (CT) ont remplacé les centres intégrés de soutien au personnel. Ces nouveaux Centres de transition offrent un soutien pour permettre une transition sans heurts et améliorer le bien-être des personnes, en accordant une attention particulière aux personnes malades ou blessées.

Les CT sont étroitement liés à des partenaires clés dont les conseillers et conseillères en transition et les coordinateurs et coordinatrices de services, les agents et agentes d'Anciens Combattants Canada, et les agents et agentes de liaison familiale.

Vous trouverez le centre de transition le plus proche de chez vous grâce à cet outil en ligne très utile : [Localisez le centre de transition le plus proche de chez vous | Forces armées canadiennes \(FAC\) Groupe de transition | Centre de transition numérique \(canada.ca\)](#)

La capture d'écran ci-dessous montre l'outil de recherche en ligne.

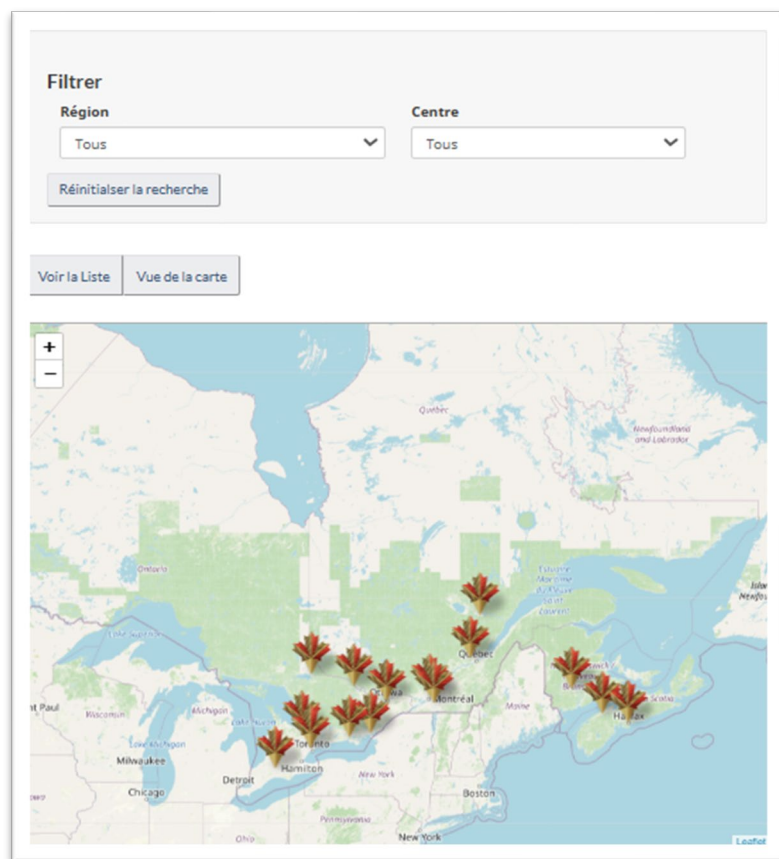


Image 4 Outil de localisation des centres de transition
(gouvernement du Canada, 2022a)

Le Groupe de transition des Forces armées canadiennes (GT FAC) a publié un guide dont la dernière mise à jour date de 2020, afin d'aider les membres en transition et leurs familles.

Depuis le 1^{er} avril 2019, tous les membres en transition suivent un processus de transition initial, en collaboration avec le commandant de leur unité, et doivent recevoir une copie de la part des FAC, *Mon guide de transition : de la vie militaire à la vie civile*. Vous trouverez une version PDF du document [ici](#).



Image 5 Mon guide de transition
(Groupe de transition des Forces armées canadiennes, 2020)

Ce guide est une ressource essentielle pour les membres en transition et n'est qu'une des nombreuses ressources disponibles pour vous aider dans ce processus ! Nous nous référerons à ce guide pour des informations et des lectures supplémentaires tout au long de ce module.

De l'expérience aux opportunités

Votre nouvelle carrière ! « Chaque année, environ 5 000 membres de la Force régulière des FAC passent de la vie militaire à la vie après le service. Dans le sondage de 2016 sur la vie après le service, 52 % des vétérans ont indiqué qu'ils s'adaptaient facilement à la vie civile, mais 32 % d'entre eux ont dit avoir de la difficulté à s'adapter à la vie après leur service. » (Gouvernement du Canada, 2022b)

Comme quand vous étiez dans les forces, il vous faut un plan ! Quelle est votre prochaine mission ? Pour de nombreux membres des forces armées en phase de transition, quitter les forces n'est pas synonyme de retraite. En fait, la plupart continuent de travailler.



Image 6 De militaire à personne apprenante : de l'expérience aux opportunités

Aujourd'hui, au Canada, il est relativement courant de changer de carrière au cours de sa vie. Les recherches montrent que les Canadiens et Canadiennes occupent une quinzaine d'emplois au cours de leur vie (Continuing Education, 2019). Près de neuf personnes sur dix qui ont changé de carrière affirment se sentir plus heureuses depuis, selon un récent sondage d'Indeed Canada ! Parmi ces personnes, 47 % se sont inscrites à des programmes de formation pour mener à bien leur réorientation professionnelle (Weikle, B. 2020).

Consultez les définitions des mots emploi, carrière et vocation à la page suivante et réfléchissez-y. Votre travail fait-il partie intégrante de votre identité ou n'est-il qu'une source de revenus ? C'est la question qui doit être au cœur de la discussion sur ce qui fait de votre travail un emploi ou une vocation.

EMPLOI

Un emploi constitue un moyen de parvenir à un objectif. C'est en quelque sorte une relation transactionnelle dans le cadre de laquelle on effectue une tâche et on reçoit une compensation financière. Un emploi peut ou non nécessiter des compétences ou une formation spécifiques. La motivation première quand on a un emploi est de gagner de l'argent.

CARRIÈRE

Une carrière est une succession d'emplois tout au long de la vie, dans le même secteur ou pas. Elle englobe toutes les formations et expériences qui vous permettent de progresser, notamment en acquérant de meilleures connaissances, une plus grande satisfaction, des revenus plus élevés ou davantage de responsabilités.

VOCATION

Une vocation est plutôt une sorte d'« engagement » lié à un objectif ou à ce que l'on s'efforce d'atteindre dans sa vie. Ce n'est pas quelque chose que l'on choisit, c'est en quelque sorte la vocation qui nous choisit et elle est intimement liée à nos valeurs, intérêts, passions, capacités et croyances.



Réflexion !

Les forces armées étaient-elles pour vous un emploi ou une vocation ? Ce sentiment a-t-il changé depuis que vous vous êtes engagé, par rapport à ce que vous ressentez au moment de quitter les forces ?

Qu'est-ce qui vous semble le plus important pour la suite ? Un emploi ou une vocation ?

Chronologie de la transition

Votre transition sera différente selon que vous suivez un processus de libération pour raisons médicales ou volontaire. Dans ce module, nous nous intéressons à votre préparation à une formation parallèlement à votre départ des forces armées. Nous évoquerons donc brièvement les différents types de départ, mais principalement pour expliquer comment ceux-ci s'inscrivent dans le cadre de la planification de la formation. Pour plus d'informations sur les modalités de libération qui ne sont pas liées à la formation, le document [Mon guide de transition](#) vous sera très utile.

Chronologie du processus de libération du service militaire

« La période de transition » commence six mois avant la date de libération décidée par le Directeur — Administration (Carrières Militaires) (DCM).

L'objectif de la **période de transition** de six mois est de permettre de continuer à accomplir ses tâches habituelles au sein des FAC, tout en s'occupant des aspects administratifs préliminaires, de la formation et de l'accès aux programmes et services en préparation de la transition. Le dernier mois avant la libération est une **période protégée**, aussi connue sous le nom de période de décompression, d'une durée obligatoire de 30 jours civils immédiatement avant la date de libération. Au cours de cette période, vous aurez peut-être accès à des programmes et à du soutien pour vous aider à prendre une décision concernant votre carrière après votre libération.

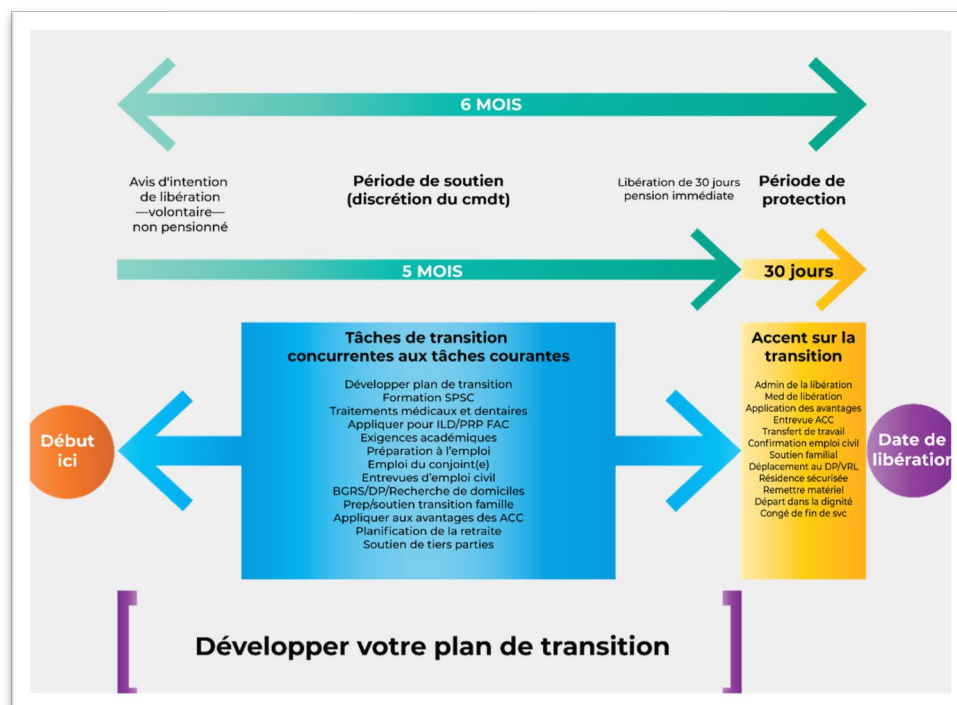


Image 7 Période de transition de 6 mois recommandée et période de protection de 30 jours (gouvernement du Canada, 2022c).

Le graphique ci-dessus montre les informations concernant la notification d'intention de libération, le moment où vous devez élaborer votre plan de transition personnalisé et les tâches qu'il est recommandé d'accomplir pendant la période de 6 mois et la période de protection de transition (gouvernement du Canada, 2022c).

Vous trouverez plus de détails à ce sujet dans le document intitulé [Mon guide de transition](#). Vous trouverez ce graphique à la page 159, sous « Annexe A — Aide-mémoire pour les commandants d'unité sur la transition des militaires », ainsi qu'une liste de contrôle en 12 étapes à l'annexe 1 pour vous aider à comprendre les responsabilités de votre commandant au cours de votre transition. Cliquez [ici](#) pour en savoir plus.

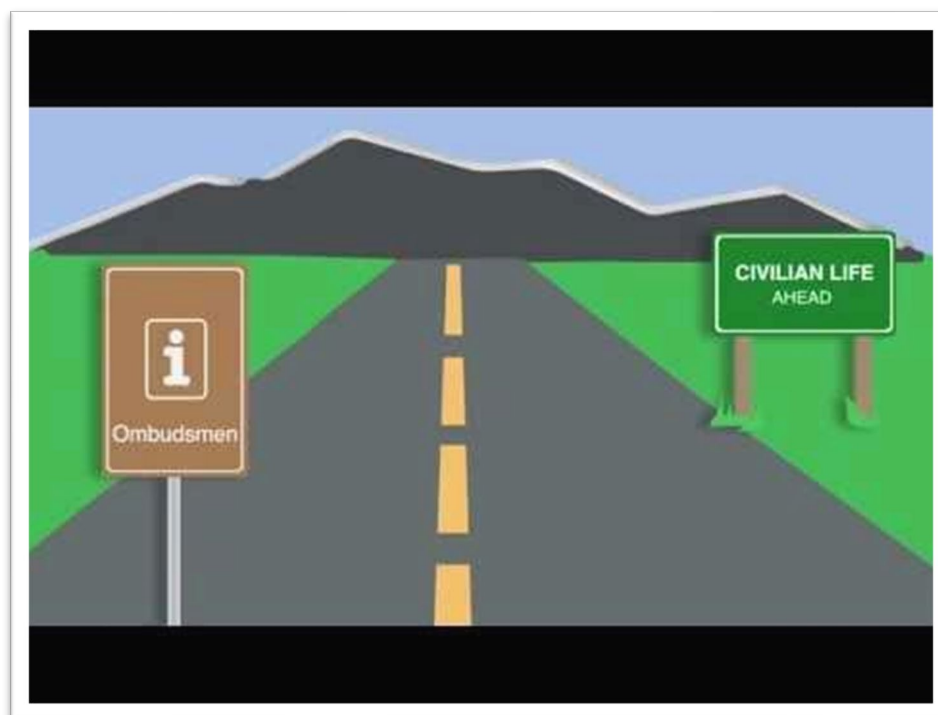
Chronologie du processus de libération pour raisons médicales

Votre commandant et votre centre de transition local devraient constituer votre principale source de soutien et d'information lors de votre préparation à une libération pour raisons médicales des Forces armées canadiennes. L'Ombudsman de la Défense nationale et des Forces armées canadiennes a mis à votre disposition cette vidéo comme premier élément d'information.

Faire la transition vers la vie civile

(Cliquez [ici](#) ou sur l'image ci-dessus pour visionner la vidéo | 2 minutes)

(Ombudsman de la Défense nationale et des Forces canadiennes, 2015).



Remarque importante : L'unité interarmées de soutien au personnel a été remplacée par l'Unité de transition régionale des Forces armées canadiennes.

	Phase	Chronologie
UN	Après votre blessure/maladie, mais avant que le directeur — Administration (Carrières militaires) ne prenne la décision de vous libérer pour raisons médicales.	Cette phase dure généralement six mois au minimum et deux ans en moyenne.
DEUX	Le délai entre la décision de libération pour raisons médicales et la date de votre libération.	Cette phase varie en fonction des circonstances individuelles et peut durer entre six mois et trois ans.
TROIS	C'est la période qui suit la libération et qui, pour certains, est une période d'adaptation.	Cette phase commence au moment de votre libération et peut se poursuivre pendant quelques années.

Adapté de : Ombudsman de la Défense nationale et des Forces canadiennes (2015).

Pour consulter un tableau plus détaillé ainsi qu'une FAQ sur la libération pour raisons médicales, consultez le site Internet suivant : [Les trois phases de la libération pour des raisons médicales](#) (Défense nationale et Forces armées canadiennes, 2022).

Chronologie de la préparation aux études

Voici quelques conseils pour vous aider à planifier un échéancier en vue de vous préparer.

Ne tardez pas à vous renseigner !



Impliquez-vous dans le processus de transition dès que vous le pouvez, idéalement avec les personnes qui vous soutiennent dans la vie. Utilisez cette liste de contrôle pour vous aider.

- ☐ Suivez un séminaire de [Service de préparation à une seconde carrière](#) en ligne ou en contactant les [Services de sélection du personnel](#) pour connaître les options en présentiel.
- ☐ Réfléchissez à vos [compétences transférables](#) et aux domaines que vous souhaitez perfectionner ou développer dans le cadre de votre départ des forces.
- ☐ Commencez à [nouer des liens](#) avec des gens qui ne sont pas dans les forces, dans votre région ou en ligne, pour élargir vos horizons.
- ☐ Faites une [entrevue de transition](#) avec ACC et créez-vous un [compte sur Mon dossier ACC](#) le plus rapidement possible.
- ☐ Allez sur [Le navigateur des avantages](#), un questionnaire en ligne qui identifie les programmes et services d'ACC adaptés à votre situation et auxquels vous pouvez prétendre.
- ☐ Faites une demande de [Services de réadaptation](#).

- ☐ Envoyez votre demande d'[AIP FAC](#).
- ☐ Demandez votre relevé de notes à votre école secondaire ou au conseil scolaire du district où elle se trouvait.
- ☐ Envisagez de faire un [perfectionnement scolaire](#) si vous n'avez pas terminé vos études secondaires, si elles ne correspondent plus à vos centres d'intérêt, si vos résultats scolaires n'étaient pas bons ou si vous voulez retrouver confiance en vous sur le plan scolaire.

Trouvez de l'information !



Posez des questions et cherchez le soutien et les outils dont vous allez avoir besoin tout au long du processus de transition.

- ☐ Rencontrez un représentant ou une représentante d'[Emploi Ontario](#) pour évaluer vos options sur le plan professionnel.
- ☐ Envisagez une reconnaissance des acquis pour vos notes du secondaire dans les domaines que vous maîtrisez ou pour lesquels vous avez suivi une formation continue en milieu de travail. L'école secondaire pour adultes de votre région peut vous aider dans cette démarche.
- ☐ Parcourez les sites Internet des établissements d'enseignement supérieur qui vous intéressent, et lisez les descriptions des cours des programmes qui vous intéressent. Si vous vous sentez mal à l'aise dans la plupart des cours, il est probable que vous n'apprécierez pas le programme dans son ensemble !

N'oubliez pas !



N'oubliez pas que vous n'êtes pas seul dans cette transition.

Des conseillers professionnels et des conseillères professionnelles sont disponibles auprès des Services de réorientation professionnelle d'ACC.

Les services de réadaptation peuvent vous aider à améliorer votre état de santé général afin que vous puissiez vous adapter à votre nouveau rôle à la maison, dans votre communauté ou au travail.

Plan



Le personnel d'Emploi Ontario, les agents et agentes d'admission des collèges et les services de soutien en santé mentale des FAC et d'ACC sont tous là pour vous.

Utilisez le guide « *Qui êtes-vous en tant que personne apprenante ?* », ainsi que la partie intitulée [S'entraîner et se préparer](#) ci-dessous pour vous aider.

Compétences transférables

En réalité, les anciens membres des FAC ont d'excellentes compétences à offrir à la société civile. Les années passées dans les forces vous ont permis d'acquérir un ensemble de qualités essentielles qui pourront servir de base à votre recherche d'emploi. La combinaison de ces qualifications et des compétences interpersonnelles développées tout au long de votre service peut faire de vous une personne extrêmement qualifiée. Vos atouts ont été précieux dans les forces armées canadiennes et vous pouvez les mettre en avant avec fierté dans le monde du travail civil !

Les compétences interpersonnelles, parfois appelées compétences transférables ou « générales », sont les compétences que vous avez acquises au cours de votre apprentissage ou de vos expériences de vie et de travail et qui peuvent être transférées d'un emploi à l'autre, comme une bonne communication ou des compétences en matière de leadership. Ces compétences sont très recherchées et vous en possédez beaucoup ! Réfléchissez-y : tout le monde n'est pas à l'aise avec le changement, mais vous, vous avez toujours dû vous adapter à des circonstances changeantes ! Vous avez probablement dû faire face à des changements de commandement, d'horaires, d'affectations, de formations, d'exercices sur le terrain ainsi qu'à des séparations familiales. Le changement a fait partie intégrante de votre quotidien et, utilisée à bon escient, cette compétence est très précieuse dans le monde du travail civil. Vous trouverez ci-dessous une liste d'autres compétences interpersonnelles essentielles que vous avez sans doute développées au cours de votre carrière dans les forces.



Essayez-le !

Vous pouvez classer les compétences (à la page suivante) en fonction de ce que vous estimez être la plus forte ou la plus développée (10) et la plus faible ou la moins développée (1). Une colonne supplémentaire permet de laisser des commentaires sur la manière dont vous avez développé ces compétences ou des idées pour les améliorer. Vous trouverez un exemple ci-dessous ! Ce document peut s'avérer utile pour rédiger un CV, s'entraîner à passer des entrevues ou vous aider à choisir un parcours professionnel en fonction de vos compétences.

Compétence	Classement	Exemples/opportunités
Exemple : Gestion du changement	8/10	<i>Déploiements et formations de dernière minute hors de la province, affectations, promotions avec plus de responsabilités, adaptation aux changements réguliers des politiques et procédures de longue date des FAC, changements démographiques des nouveaux membres.</i>
Communication		
Intégrité/éthique professionnelle		
Leadership		
Gestion du changement		
Planification		
Résolution de problèmes		
Travail d'équipe		

La bonne nouvelle, c'est que les compétences que vous avez acquises font partie des qualités les plus importantes que les employeurs recherchent.

Les compétences spécifiques à un emploi, parfois appelées compétences techniques, sont davantage propres à un secteur ou à une fonction en particulier, comme l'utilisation d'un logiciel ou d'outils ou la connaissance approfondie d'une procédure interne. Il est temps de faire l'inventaire des formations et des certifications que vous avez obtenues au cours de votre service en accédant à votre Sommaire des dossiers du personnel militaire (SDPM). Le SDPM est un dossier complet sur la formation, le cursus et l'expérience que vous avez acquise pendant votre service. Vos rapports d'appréciation du rendement (RAP) et d'évaluation du rendement (RÉR) ainsi que vos examens de la revue de développement du personnel (RDP) et vos notes de rétroaction (NR) peuvent également s'avérer très utiles lorsque vous faites l'inventaire de votre expérience et des compétences que vous avez développées.

Pour demander votre SDPM, vous allez avoir besoin de votre numéro de matricule, de votre date de naissance, de votre nom complet et de votre grade au moment de votre libération. Le tableau ci-dessous indique comment accéder à votre SDPM à différentes étapes de votre transition.

Sommaire des dossiers du personnel militaire	Contact
Moins de 5 ans depuis la libération	Directeur — Gestion du soutien aux blessés (D Gest SB) par courriel : DCSM-DGSB@forces.gc.ca
Plus de 5 ans depuis la libération	Accès à l'information et protection des renseignements personnels par courriel ou en ligne .
En service	Ressources administratives — Salle des rapports de l'unité ou équivalent

Services d'emploi

Emploi Ontario (EO) finance des organismes dans toute la province pour offrir des services en matière d'emploi à la population. Ce sont souvent les Centres de ressources pour les familles de militaires qui offrent des services pour ces programmes financés par la province dans les communautés militaires. Ce sont des spécialistes qui comprennent les défis uniques liés à la vie militaire et à la transition, qui offrent du soutien et des services par l'intermédiaire des FAC et d'ACC. Ces services sont confidentiels et les aiguillages ne sont pas retracés dans votre dossier militaire. L'accès à l'ensemble de ces services n'est possible que 30 jours avant la date de votre libération, mais vous pouvez commencer à travailler avec votre bureau local d'EO à n'importe quel moment de votre transition.

Le bureau des Services d'emploi du [CRFM de Petawawa](#) a fait part de certaines considérations, difficultés et opportunités que l'on rencontre fréquemment au cours du processus de recherche d'un nouvel emploi :

- Il est fréquent et tout à fait normal de ressentir beaucoup d'incertitude quant à l'avenir lorsque l'on commence à planifier sa transition.
- Le processus de prise de décision peut parfois sembler précipité et l'élaboration d'un plan assorti d'objectifs peut faciliter les choses.
- Dans les FAC, les possibilités de promotion et les prétentions salariales sont clairement définies, mais dans le monde du travail civil, ce n'est pas toujours aussi clair, et il faudra donc s'y adapter.
- Lorsque vous vous fixerez des objectifs professionnels, vous pourrez chercher des fonctions, un salaire et un lieu de travail similaires à ce dont vous avez l'habitude, mais vous devrez trouver un équilibre entre vos objectifs et les options offertes par le marché du travail local.

- Envisager des emplois pour lesquels une formation locale est disponible, par l'entremise d'un établissement d'enseignement supérieur ou d'options de formation de la main-d'œuvre, permet de rester plus facilement sur place pendant le processus.

Ce que les Services d'emploi peuvent apporter :

Vous mettre en lien avec les programmes locaux pertinents disponibles pour les membres en transition, comme :

- [Coding for Veterans](#) (offre de recycler ou d'acquérir des compétences en développement informatique pour faire carrière dans l'industrie technologique)
- [With You With Me Veteran Program](#) (offre des tests d'aptitude pour vous aider à trouver un emploi dans le domaine des technologies à forte demande)
- [Du régiment aux bâtiments](#) (offre des opportunités dans le secteur syndiqué de la construction pour les membres en transition)



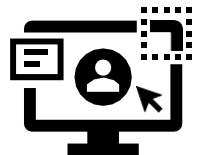
Bilans professionnels

- De plus amples informations sont disponibles dans le guide intitulé « Qui êtes-vous en tant que personne apprenante adulte ? ».
- L'Inventaire des intérêts professionnels Strong est recommandé par le Service à l'emploi pour les familles militaires de Petawawa pour les raisons suivantes :
 - Il vous aide à mettre des mots sur votre identité, à partir desquels vous pourrez vous construire (analytique ou créatif par exemple).
 - Les résultats comparent vos réponses à celles d'autres personnes qui ont occupé un emploi pendant trois ans ou plus et qui l'ont apprécié. Cela peut donner un meilleur aperçu que si l'on se contente de faire correspondre des compétences.



Opportunités à saisir :

- Certains bureaux des Services d'emploi peuvent proposer un stage afin de vérifier si l'emploi convient.
- Le bureau de Petawawa propose des technologies d'assistance à utiliser au travail. Vérifiez si votre bureau local propose cette technologie.



(M. Burton-Vardy, communication personnelle, 12 décembre 2022)

Vous pouvez prendre un rendez-vous en ligne au bureau d'**Emploi Ontario** le plus proche de chez vous en cliquant [ici](#).

Ce document ne couvre que quelques-unes des aides disponibles. Nous vous conseillons donc vivement de prendre contact avec votre bureau local.

Découverte de l'éducation

Perfectionnement scolaire

Le programme de perfectionnement scolaire permet aux personnes apprenantes d'améliorer leurs compétences en vue de s'inscrire dans un collège, de décrocher un emploi ou tout simplement d'avoir plus de facilité au quotidien. Ce programme délivre le certificat Accès Carrières Études (ACE) qui fait office d'équivalence de diplôme d'études secondaires et qui vous permet de vous inscrire dans les collèges de l'Ontario (Perfectionnement scolaire, s. o.). Cela signifie que même s'il vous manque des compétences clés pour suivre un programme d'études postsecondaires, vous pourriez être en mesure d'améliorer ces compétences et de répondre aux critères d'admissibilité du programme qui vous intéresse.



Le programme de perfectionnement scolaire peut porter d'autres noms en fonction de l'établissement (comme le programme de préparation à la carrière par exemple). Pour en savoir plus sur les ressources disponibles dans les collèges de l'Ontario, cliquez sur <https://www.ontariocolleges.ca/fr/nouvelles/preparation-etudes-collegiales>

En plus de ces raisons, vous pouvez également décider de participer au programme de perfectionnement scolaire pour l'une ou l'autre des raisons suivantes :

- Retourner dans un environnement scolaire.
- Rencontrer de nouvelles personnes.
- S'entraîner à créer son propre programme d'étude et explorer ses habitudes d'étude personnelles.
- Tester différentes matières avant de faire un choix d'études.
- Tester une école supérieure et un établissement en particulier pour voir si elle vous convient.
- Déterminer si vous avez des besoins en matière d'apprentissage ou de santé mentale qui pourraient nécessiter un soutien et, si c'est le cas, mettre en place des accommodements avant l'entrée à l'école.

Évaluation et reconnaissance des acquis pour les militaires

ÉRA — Évaluation et reconnaissance des acquis

(Cliquez [ici](#) ou sur l'image ci-dessous pour écouter la vidéo | 1,5 minute)

(Cours du Collège Cambrian, 2016)

L'ÉRA (Évaluation et reconnaissance des acquis) est un processus en vigueur dans les établissements d'enseignement postsecondaire qui permet d'obtenir des crédits correspondant à une expérience de vie non scolaire (emploi rémunéré, travail communautaire, formation indépendante, formation en cours d'emploi, bénévolat, voyages ou loisirs).

Qu'est-ce que cela signifie pour vous ?

Lors de la transition vers une formation scolaire, l'ÉRA peut s'avérer extrêmement utile pour gagner du temps en suivant moins de cours, ce qui vous permet de terminer votre programme plus tôt.



En fonction de votre expérience dans les forces armées canadiennes, vous pourriez obtenir des crédits ou être exempté de certains cours facultatifs, de cours de communication ou d'autres cours de base, selon ce qui aura été déterminé lors du rendez-vous avec le coordonnateur ou la coordonnatrice de l'ÉRA de l'établissement.

La vidéo ci-dessus, réalisée par le Collège Cambrian, traite de la procédure d'octroi de crédits pour les formations suivies en dehors du cadre officiel de l'enseignement supérieur.

Dans le cadre du processus d'ÉRA, il se peut que vous deviez soumettre votre Sommaire des dossiers du personnel militaire (SDPM) des FAC, passer un examen, présenter un portfolio, participer à une entrevue ou effectuer une tâche précise. Le type d'évaluation est déterminé pour chaque cours par le département concerné. Veuillez noter que le processus d'ÉRA est payant, mais qu'il est parfois gratuit pour les membres en voie de libération dans certains établissements d'enseignement supérieur.

La page suivante présente le processus de demande d'ÉRA pour les cours facultatifs de formation générale au Collège Algonquin. Ce processus est le même dans tous les établissements d'enseignement postsecondaire.

Processus de demande d'ÉRA pour les cours facultatifs de formation générale

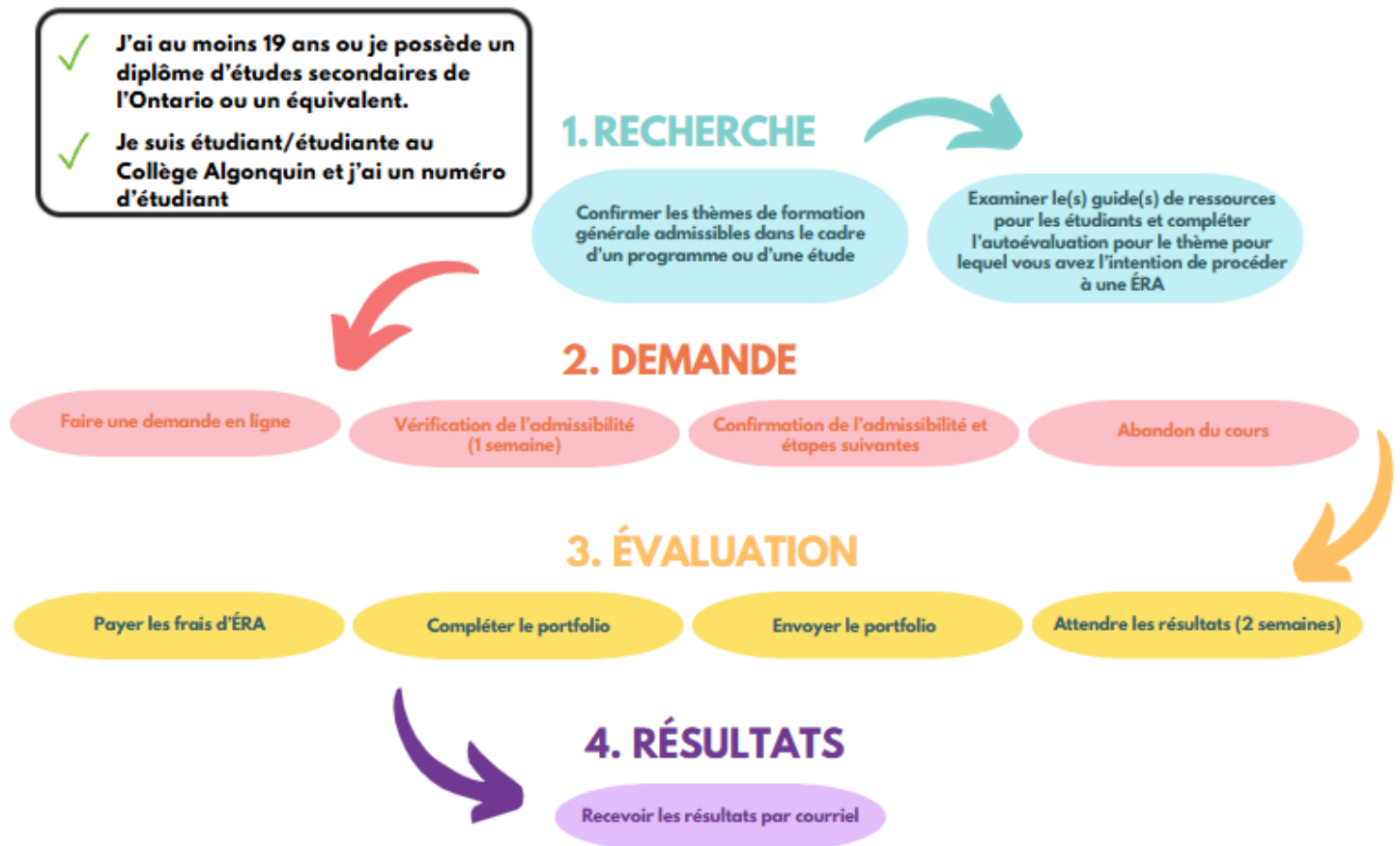


Image 8 Infographie Demande d'ÉRA pour les cours facultatifs de formation générale (Évaluation et reconnaissance des acquis, Collège Algonquin, s. o.)

Modes de prestation des programmes

La plupart des programmes d'enseignement postsecondaire sont proposés sous différentes formes : à temps plein, à temps partiel, en personne, en ligne, à distance, synchrone, asynchrone et multimodal. Cette partie décompose ces différentes définitions afin de vous aider à prendre une décision éclairée.

L'apprentissage à temps plein consiste à suivre des cours à plein temps, tandis que l'apprentissage à temps partiel vous permet de suivre moins de cours par semestre. Il est important de tenir compte de la durée des études lorsque l'on choisit l'apprentissage à temps partiel ou à temps plein. Si vous voulez travailler le plus rapidement possible dans le domaine que vous visez, optez pour l'apprentissage à temps plein. Le temps partiel peut être un bon choix si vous avez besoin de plus de temps pour réfléchir à vos choix de carrière et décider de ce que vous voulez f

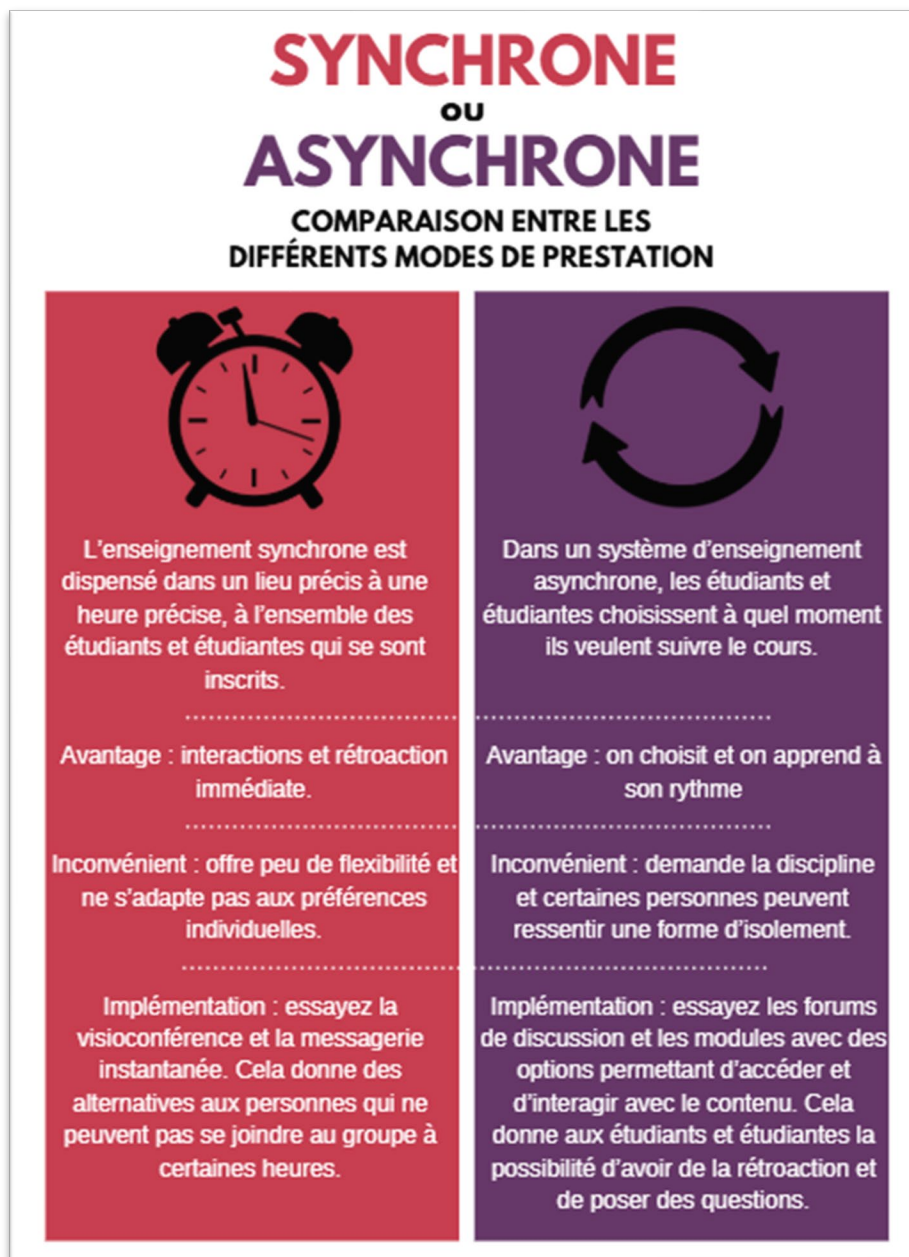


Image 9 Cours synchrones et asynchrones (Services d'apprentissage et d'enseignement, s. o.)

L'apprentissage en ligne ou à distance signifie que chaque partie du programme peut être dispensée à distance et que vous pouvez suivre tous les cours depuis chez vous, sans jamais mettre un pied sur le campus. L'apprentissage en ligne se divise en deux catégories : synchrone et asynchrone.

On parle d'apprentissage multimodal lorsqu'un cours est proposé selon plusieurs modes et que les étudiants et étudiantes choisissent comment suivre les cours. Il offre une flexibilité optimale, permettant de suivre les cours à distance ou en personne, en fonction de chaque cours.



Réflexion !

Compte tenu de votre style d'apprentissage déterminé dans « *Qui êtes-vous en tant que personne apprenante adulte ?* », de la vitesse à laquelle vous souhaitez terminer vos études et de la disponibilité des cours au niveau local, quel type d'apprentissage est le plus susceptible de vous convenir et pourquoi ?

Plaidoyer pour la réussite

Assistance professionnelle

Le Régime d'assurance-revenu militaire (RARM) offre des services financiers et d'assurance (Manulife), ainsi que des services de planification financière, des programmes d'éducation et d'assurance pour ses membres libérés. L'Assurance invalidité prolongée des Forces armées canadiennes (AIP) et le Programme de réadaptation professionnelle des Forces armées canadiennes (PRP) font partie des avantages de ce régime.

FAC = Forces armées canadiennes
AIP = Assurance invalidité prolongée
PRP = Programme de réadaptation professionnelle
DGCM = Directeur général — Carrières militaires

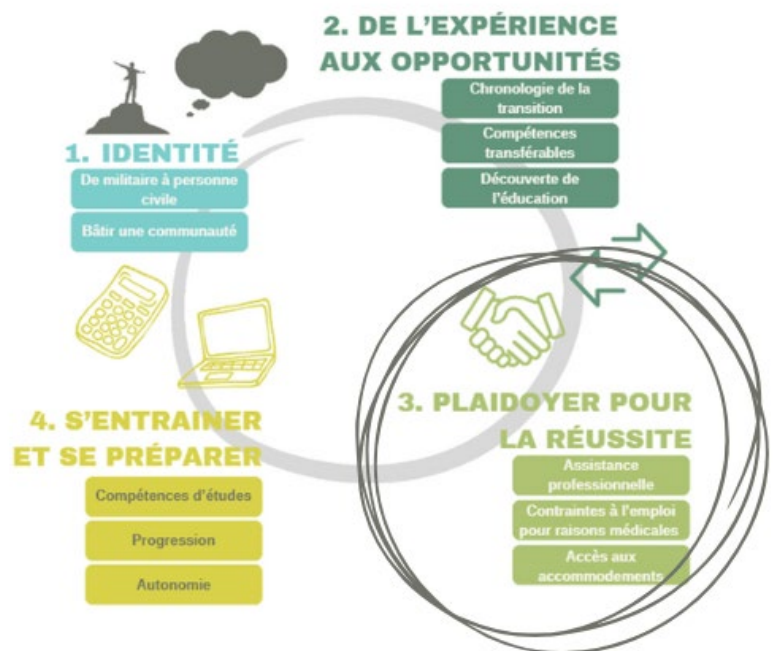


Image 40 De militaire à personne apprenante : plaidoyer pour la réussite

L'AIP couvre les maladies et les blessures liées ou non au service et constitue la première option pour les services de soutien professionnel. Le PRP est un élément facultatif de l'AIP, en fonction des besoins, et il n'est offert qu'aux membres admissibles qui ont été libérés pour raisons médicales.

La transition entre le moment de la blessure et la libération dure en moyenne plus de deux ans. Cela laisse beaucoup de temps pour commencer à planifier et à explorer les choix et les décisions liés aux projets professionnels dans le cadre du PRP des FAC.

Une recommandation est nécessaire pour le PRP, et l'AIP doit vous préapprouver avant que cette recommandation ne puisse être acceptée. Les demandes d'AIP peuvent être approuvées avant la libération et un aiguillage vers le PRP est possible jusqu'à six mois avant la date de votre libération. Il est recommandé de soumettre votre demande d'AIP dès la réception de votre dossier d'information de la part du Directeur général — Carrières militaires (DGCM). À compter de la date de votre libération, vous ne disposez que de 120 jours pour soumettre votre demande d'AIP.

Ma date de libération :	+ 120 jours :	Dernier jour pour faire la demande :
--------------------------------	----------------------	---

Le PRP a pour but de vous préparer à un retour sur le marché du travail après votre libération. Il est accessible à toutes les personnes admissibles à l'AIP et offre une période initiale de 30 mois maximum, jusqu'à six mois avant la date de libération et 24 mois consécutifs après la libération, à l'exception des personnes qui ont été classées comme « totalement invalides ».

Ce programme comporte ce qui suit :

- Conseils en matière de transition avec des spécialistes ayant de l'expérience.
- Orientation professionnelle et informations sur le marché du travail local.
- Orientation scolaire et admissibilité.
- Aide à la recherche d'emploi.
- Fixation d'objectifs.
- Reconversion professionnelle.

En plus du soutien des conseillers et conseillères du PRP, vous aurez également accès à l'équipe d'aide à la recherche d'emploi qui pourra vous aider avec ce qui suit :

- CV et lettres de motivation.
- Techniques d'entrevue.
- Pistes pour trouver des emplois.
- Subventions permettant de faciliter la transition vers le secteur privé.

Programme de réadaptation professionnelle :

- Prévu pour un seul programme offrant des possibilités d'emploi réalistes.
- La formation doit être sanctionnée par une licence, un certificat, un diplôme ou un titre délivré par un établissement de formation reconnu.
- Approbation du programme au cas par cas.
- Couvre 100 % des frais de scolarité obligatoires et des livres pour les programmes approuvés.

- Des indemnités supplémentaires peuvent être accordées pour les éléments suivants :
 - voyages, Internet, fournitures et garde d'enfants.
 - indemnité de logement si la formation n'est pas dispensée localement.
 - Tutorat.
 - équipement de sécurité obligatoire.
 - prêt sans intérêt pour l'achat d'équipements technologiques liés à la formation, comme des ordinateurs ou d'autres outils.

Si votre programme de formation du PRP est approuvé, vous pourriez être admissible au **Programme de réadaptation professionnelle à l'intention des militaires en activité de service (PRPMAS)** qui permet aux membres des FAC libérés pour raisons médicales de commencer une formation de réadaptation professionnelle six mois avant la date de leur libération, tout en étant considérés comme des membres actifs et en percevant l'intégralité de leur solde et de leurs prestations. Vous pourriez donc être autorisé à fréquenter un établissement d'enseignement secondaire pour vous perfectionner ou à suivre une formation professionnelle non rémunérée à temps plein ou partiel dans les six mois précédant la date de votre libération.

Adapté de :

Services de soutien au personnel et aux familles des Forces canadiennes (2022) et gouvernement du Canada (2019, 2021, 2023).

Libération pour raisons médicales : Assistance professionnelle d'Anciens Combattants Canada

Si vous rencontrez un obstacle à la réadaptation en raison d'un problème de santé mentale ou physique résultant principalement de votre service, vous pourriez avoir droit à une aide d'Anciens Combattants Canada (ACC) : les [Services de réadaptation](#). Ces services peuvent vous aider à vous réadapter à la vie après les forces armées. Vos besoins seront évalués et, en partenariat avec votre gestionnaire de cas et votre équipe de soutien, vous pourrez mettre au point un plan de réadaptation personnalisé. Ce plan peut inclure des traitements de réadaptation médicale et psychosociale. Une fois que vous serez apte à poursuivre les démarches, votre réadaptation pourra également inclure une réadaptation professionnelle dans le cadre du programme de [réadaptation professionnelle](#) (gouvernement du Canada, 2020).

Une partie du programme de réadaptation consistera à identifier un objectif de carrière adapté à votre situation actuelle et qui reflète votre expérience au sein des FAC. Les services de réadaptation professionnelle peuvent inclure une aide à l'identification d'un parcours professionnel et le développement de compétences en matière de recherche d'emploi. Votre programme de réadaptation professionnelle personnalisé définira votre nouvel objectif professionnel et, si une formation est nécessaire pour atteindre cet objectif, les coûts associés pourraient être pris en charge. Les coûts peuvent inclure les frais de scolarité, les livres, le matériel informatique et les logiciels nécessaires, l'équipement de sécurité, les outils et les frais pédagogiques, ainsi que les frais d'accès à Internet, les fournitures scolaires, les frais de tutorat, le transport, le stationnement et même l'hébergement temporaire. Le montant maximum pouvant être versé dans le cadre de ce programme est de 75 800 \$. (Anciens Combattants Canada, 2020)

Libération volontaire : Assistance professionnelle d'Anciens Combattants Canada

Les [Services de réorientation professionnelle](#) d'Anciens Combattants Canada (ACC) sont un outil de soutien professionnel pendant votre transition et sont accessibles à toute personne actuellement en service ou libérée après le 1^{er} avril 2006 et qui a suivi une formation de base. Ces services proposent l'aide de conseillers et conseillères d'orientation qui ont une connaissance approfondie de la vie et de la culture des FAC. Ils peuvent proposer une orientation professionnelle personnalisée, aider à la rédaction d'un CV, à la préparation d'une entrevue, à la recherche d'un emploi et, dans certains cas, au placement d'une personne. La vidéo ci-dessous vous donnera un aperçu de ces services.

Services de réorientation professionnelle (Cliquez [ici](#) ou sur l'image ci-dessous pour écouter la vidéo | 1,2 minute)



(Gouvernement du Canada, 2022)

Vous pouvez bénéficier d'un financement professionnel par le biais de l'[Allocation pour études et formation \(AEF\)](#). L'AEF offre un soutien financier pour un collège, une université, une école technique ou un programme court afin de vous aider à atteindre vos objectifs professionnels et pédagogiques. Vous avez jusqu'à 10 ans après votre libération pour bénéficier de ce financement. Si vous avez été libéré des Forces armées canadiennes entre le 1^{er} avril 2006 et le 31 mars 2018, vous avez jusqu'au 1^{er} avril 2028. **Remarque importante : l'Allocation pour études et formation est un avantage imposable.** Pour plus d'information, consultez le graphique sur la procédure de demande ci-dessous.



Image

11 Allocation pour études et formation (Anciens Combattants Canada, s. o.)

Vous pensez à un établissement en particulier ? Vérifiez s'il est agréé dans la liste ci-jointe : [Liste d'établissements d'enseignement agréés](#)

Contraintes à l'emploi pour raisons médicales Lorsque vous entamerez votre processus de libération, vous recevrez un document sur les Contraintes à l'emploi pour raisons médicales (CERM) qui énumérera les domaines dans lesquels vos capacités sont réduites par rapport à l'exécution de certaines tâches professionnelles. Ce document pourra aider votre commandant à déterminer les tâches que vous pouvez ou ne pouvez pas continuer à effectuer dans le cadre de votre emploi actuel.

Processus de demande

Le processus de demande de l'allocation pour études et formation (AEF) comporte deux étapes.

Pour accéder au financement, vous devez :

Étape 1 : Présenter une demande pour confirmer que vous y avez droit en soumettant une [demande d'allocation pour études et formation \(VAC 1547\)](#).

Étape 2 : Présenter une demande et faire approuver un plan d'études et de formation (programme officiel ou cours de courte durée) en soumettant soit :

- une [demande d'allocation pour études et formation - Plan de programme officiel \(VAC 1547\)](#), soit
- une [demande d'allocation pour études et formation - cours de courte durée \(VAC 1549\)](#); et
- une preuve d'inscription au programme ou au cours.

Vous pouvez vous attendre à être informé de la décision dans les quatre semaines qui suivent la soumission d'une demande dûment remplie. Si vous faites une demande et soumettez un plan d'études et de formation en même temps, vous pouvez vous attendre à être informé des deux décisions dans un délai de huit semaines.

Présenter une demande en ligne

Vous pouvez présenter une demande en ligne dès maintenant en utilisant Mon dossier ACC. C'est plus rapide et plus facile. Ouvrez une session dès maintenant ou inscrivez-vous à [Mon dossier ACC](#).

Par la poste

Téléchargez le formulaire de demande et envoyez votre demande dûment remplie directement à l'adresse indiquée sur le formulaire.

Vous avez besoin d'aide pour remplir le formulaire?

Envoyez-nous un message sécurisé en utilisant Mon dossier ACC ou appelez-nous au 1-866-969-3033.

Image 12 Procédure de demande d'Allocation pour études et formation (Anciens Combattants Canada, s. o.)

De la même manière, dans le monde universitaire, vous pouvez vous adresser aux services d'accessibilité pour obtenir une lettre recommandant des mesures d'adaptation (elle porte parfois un autre nom en fonction de l'établissement) qui informe le corps enseignant de la manière dont vous pouvez gérer votre temps en classe ou votre apprentissage différemment.

En effet, les militaires sont peu enclins à faire part de leurs besoins en matière d'apprentissage, ce qui peut les amener à s'interroger sur la nature de ces besoins une fois qu'ils ont rejoint un autre environnement, comme l'école.

Et il y a des raisons à cela.

Pour se protéger d'un traitement injuste et préjudiciable ou de la discrimination, une personne handicapée peut décider de ne pas partager ou d'éviter de divulguer son handicap ou sa situation de handicap par crainte d'une stigmatisation ou d'obstacles à l'emploi et à la promotion. Ce défaut de divulgation peut amener une personne handicapée à travailler et à vivre avec des handicaps cachés et entraver son accès aux services et à tout accommodement en milieu de travail dont elle pourrait avoir besoin. Il peut également en résulter un déni de son handicap ou une réticence à recourir à des ressources médicales, ce qui peut avoir une incidence négative sur l'intégration des personnes handicapées dans les FAC ou sur leur rétention à long terme (Arrabito & Leung, 2014).

Les données sur les facteurs de mécontentement liées au maintien en poste des personnes handicapées dans les FAC sont limitées, car leur taux de réponse aux Sondages sur le maintien des effectifs et de départ est faible, ce qui rend difficile de tirer des conclusions appropriées tout en préservant l'anonymat (gouvernement du Canada, 2022d).

Le plus important à savoir, c'est que l'école veut que vous réussissiez et qu'elle va vous aider à atteindre vos objectifs. Cela implique de vous aider à obtenir des ressources pour identifier vos besoins d'apprentissage et tout handicap caché auquel vous pourriez être confronté, et à obtenir des accommodements pour tout trouble d'apprentissage, physique ou mental que vous rencontrez.

Avoir accès à des accommodements

L'établissement que vous avez choisi aura très certainement un service qui gère les accommodements qui pourra vous aider à mettre en place les accommodements nécessaires. Il se peut que vous deviez fournir des documents appropriés émanant d'un professionnel de la santé agréé ou d'une professionnelle de la santé agréée avant que les services ne vous soient fournis.

Dans le cas d'un trouble d'apprentissage, une évaluation psychopédagogique récente pourrait être exigée et tous les rapports que vous avez obtenus dans le cadre de programmes antérieurs de services aux personnes handicapées seront utiles, y compris les Contraintes à l'emploi pour raisons médicales (CERM) antérieures. Pour plus d'informations, consultez le document « *Qui êtes-vous en tant que personne apprenante adulte ?* », parties Services d'accessibilité et Services d'accessibilité et documentation.

L'importance de défendre ses droits

Le ministère de la Défense nationale considère qu'il vous appartient de demander et de partager votre dossier médical afin que vous puissiez communiquer les informations que vous jugez les plus importantes, aux bonnes personnes et au bon moment.

Le secteur collégial exige également que vous demandiez de l'aide si vous en avez besoin. « Il est de votre responsabilité de signaler votre handicap dès que vous acceptez une offre d'admission. Une identification précoce nous permet d'offrir des accommodements appropriés en temps opportun ». (Collège Sir Sandford Fleming, 2023)

Recevoir l'aide dont on a besoin est un droit. Il existe toutes sortes d'aides, des suggestions à appliquer soi-même, comme changer la couleur du papier sur lequel on imprime pour faciliter la lecture, aux ajustements qu'un membre du corps enseignant peut faire, comme donner plus de temps pour un examen. Idéalement, ces différents types d'accommodements doivent être mis en place avant l'entrée au collège, dans le cadre d'un programme préparatoire, comme le perfectionnement scolaire, car cela vous donnera le temps, avec moins de pression, de voir ce qui vous convient le mieux en tant que personne apprenante.

En matière d'apprentissage, avoir certains besoins à cause d'un trouble physique ou mental est normal. Tout comme nous encourageons l'utilisation de béquilles pour vous déplacer sur le campus si vous avez la jambe cassée, nous voulons que le temps passé en classe soit pris en charge de la manière dont votre cerveau et votre corps ont besoin pour réussir au mieux votre apprentissage.

Il est important que vous sachiez que votre dossier scolaire est complètement séparé de votre service dans l'armée. Si quelque chose doit être partagé entre un établissement d'enseignement supérieur et une institution externe, nous allons toujours vous demander votre autorisation. Cela signifie que vous pouvez entamer le processus d'évaluation, demander des accommodements et poser des questions sur les besoins d'apprentissage pendant que vous êtes encore en service, sans que cela n'ait d'incidence sur la fin de votre carrière militaire.

S'entraîner et se préparer

Suivi de la progression : Devenir une personne apprenante autonome

Au cours de votre carrière, vous avez dû vivre des expériences qui vous ont permis d'améliorer vos compétences, de monter en grade ou de passer d'un métier à l'autre et de manipuler de nouveaux équipements. Votre apprentissage a pu inclure des opportunités pratiques, des exercices sur le terrain, des cours théoriques ou des présentations structurées. Les études supérieures vous amèneront à changer d'environnement, de style d'enseignement et de quantité d'apprentissages autonomes, ce qui peut représenter un grand bouleversement.

Prenez le temps de réfléchir. Quel type d'apprentissage vous semblait le plus répandu au cours de votre carrière militaire ? Quel est le type de source d'apprentissage que vous avez le plus apprécié ou qui vous a le plus marqué ?



Réflexion !

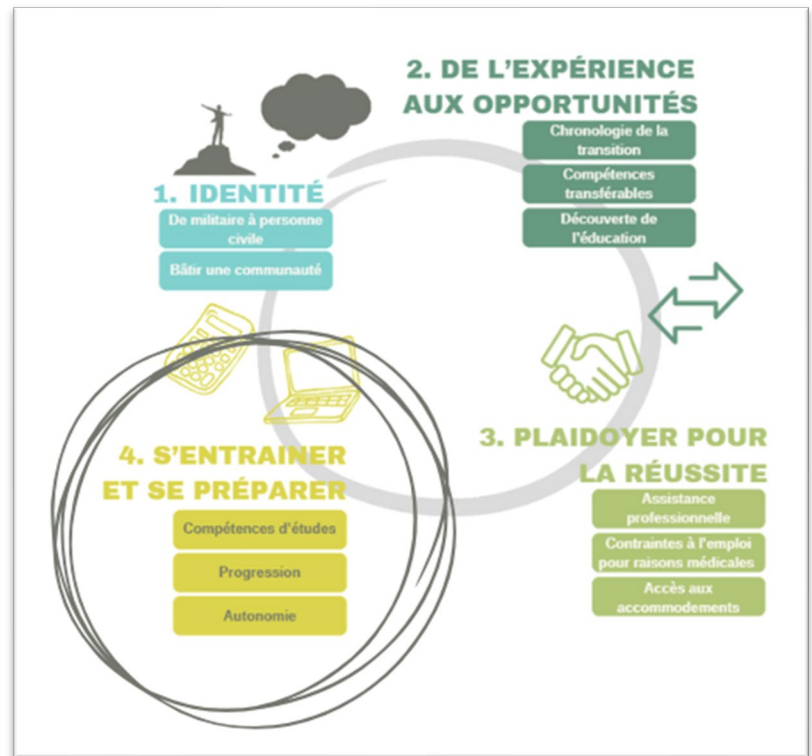


Image 13 De militaire à personne apprenante : S'entraîner et se préparer

À quoi ressemble la réussite scolaire pour vous ? Assister aux cours, atteindre les objectifs fixés, avoir de bonnes notes et remettre vos travaux dans les temps ? Pour y parvenir, vous devez organiser vos travaux et surveiller votre progression. Bien que cela puisse sembler intuitif, c'est parfois difficile à appliquer. Le fait de disposer d'un plan solide pour suivre votre progression vous permettra d'atteindre plus facilement les objectifs que vous vous êtes fixés et vous aidera à devenir une personne apprenante autonome.

Stratégies pour créer un plan semestriel

Suivez les étapes suivantes pour créer un plan semestriel qui vous aidera à vous organiser. Au début du semestre, votre professeur ou professeure vous fournira un emploi du temps ou qui contiendra tous les travaux et les examens, ainsi que les différentes échéances.



Notez toutes les échéances et surlignez les plus importantes. Surlignez également l'élément le plus important de chaque cours afin de faire ressortir ces dates clés.



Surlignez les semaines les plus occupées. Vérifiez tous les plans de cours et notez les semaines où vous avez plusieurs examens ou travaux à peu près en même temps. Le fait de connaître à l'avance les semaines les plus chargées vous aidera à vous organiser.



Relisez votre plan et mettez-le à jour régulièrement. Ajoutez les nouvelles échéances qui pourraient se présenter en cours de route.



Affichez votre plan. Comme on dit « Loin des yeux, loin du cœur ». Si vous ne le consultez pas régulièrement, vous risquez d'oublier certaines échéances.



N'effacez pas ce que vous avez terminé. À la place, rayez ou cochez les éléments du plan au fur et à mesure qu'ils sont terminés et gardez-les comme rappels visuels des étapes que vous avez franchies. Vous aurez ainsi le sentiment d'avoir accompli quelque chose tout au long du semestre. C'est une tactique particulièrement efficace pour les personnes neurodivergentes qui ont besoin de repères visuels pour rester motivées.



Planifiez pour la vie réelle. Il est probable que vous ayez beaucoup de choses à gérer. Soyez réaliste quant à ce que vous pouvez accomplir chaque jour et chaque semaine. Par exemple, prévoyez des périodes entre les activités pour le travail, les obligations familiales, les loisirs, les repas, les soins d'hygiène et les déplacements. N'oubliez pas non plus que des imprévus peuvent survenir et que vous devrez réorganiser certaines activités de votre plan en conséquence. Le fait de prévoir ces périodes dans votre emploi du temps vous permettra de faire tampon.



N'en faites pas trop ! Évitez de surcharger votre emploi du temps. Laissez-vous une marge de manœuvre. Il est tentant d'accepter des tâches supplémentaires lorsque l'on se sent bien ou que l'échéance est encore loin. Mais votre humeur et votre motivation pourraient changer et vous pourriez soudain vous retrouver avec une douzaine d'engagements différents.

N'oubliez pas : vous ne pourrez pas prévoir tous les événements inattendus qui peuvent ET VONT se produire.



Laissez-vous du temps. Comptez au moins 1 heure de travail à la maison pour chaque heure passée en classe. L'école, c'est un travail à temps plein. Consultez la partie intitulée [Comment faire mon travail à la maison ?](#) ci-dessous pour en savoir plus.



Faites un plan d'étude. Prévoyez des plages horaires régulières pendant lesquelles vous allez réviser et effectuer vos travaux, puis réfléchissez à ce que vous allez faire pendant chaque plage horaire.



Planifiez vos temps libres. Laissez du temps dans votre emploi du temps pour faire ce que vous aimez, comme vos loisirs ou passer du temps avec vos proches. Cet équilibre vous permettra de ressentir moins de stress et d'améliorer vos résultats scolaires. Pour plus de conseils, lisez ce [Guide de gestion du stress](#).



Répartissez votre charge de travail. Essayez de répartir vos activités « lourdes » et « légères » sur l'ensemble de la semaine afin qu'elles ne soient pas concentrées sur des journées déjà chargées.

Adapté de : « Créer un plan semestriel » (Essential Study Skills, 2022a).

Plan semestriel

Vous trouverez ci-dessous un exemple de plan semestriel que vous pouvez utiliser pour noter les dates d'échéance de chaque cours d'un semestre de 15 semaines.

Cliquez [ici](#) pour télécharger votre propre modèle.

S	Cours 1	Cours 2	Cours 3	Cours 4	Cours 5	Cours 6
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8	Semaine de relâche — Pas de cours					
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

Adapté de : Essential Study Skills (2022b).

Techniques d'étude

Avant de commencer à réviser, il est essentiel de savoir *ce que* vous devez réviser exactement. Vous aborderez de nombreux éléments au cours du semestre et le fait de vous concentrer sur les éléments les plus importants facilitera vos révisions et les rendra plus productives. Cette partie vous donnera des conseils pour savoir quoi réviser et dans quel ordre.

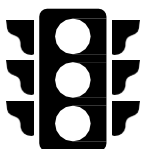


Soyez attentif ou attentive. Votre professeur ou professeure vous aidera à savoir sur quoi vous concentrer en priorité. Par exemple, « c'est quelque chose de très important à savoir », ou « ce sera dans l'examen ». Il vous dit cela dans le but de vous aider.

Faites également attention aux titres des chapitres et aux objectifs d'apprentissage des cours. Ces énoncés apparaîtront souvent sous forme de questions dans les interrogations et les tests.



Relisez vos notes. Lorsque vous relisez vos notes, entourez ou surlignez le contenu que vous connaissez le moins en rouge, le contenu avec lequel vous êtes relativement à l'aise en jaune et le contenu que vous connaissez bien en vert. (Remarque : vous pouvez bien sûr choisir d'autres couleurs)



Commencez par le plus difficile. Utilisez cette méthode si vous avez du mal à appliquer ou comprendre certains concepts clés.

ROUGE : apprenez ce que vous maîtrisez le moins.

JAUNE : étudiez ce que vous connaissez un peu.

VERT : révisez rapidement ce que vous savez déjà.



Vérifiez vos objectifs d'apprentissage. Consultez les objectifs d'apprentissage de votre cours et les documents à lire pour avoir une idée de ce sur quoi vous devez vous concentrer. Votre professeur ou professeure pourra énumérer les objectifs de la leçon dans le plan de cours, sur le site Web du cours ou même verbalement.

Adapté de : « Savoir quoi réviser » (Essential Study Skills, 2022c).

Comment effectuer mon travail à la maison

Si c'est la première fois que vous allez à l'Université ou si cela fait longtemps que vous n'êtes pas allé à l'école, vous n'êtes peut-être pas préparé à l'étape des travaux à faire à la maison, mais il n'est jamais trop tard pour apprendre !

Commencez par définir votre style d'apprentissage en faisant l'autoévaluation du module 1. Cela vous permettra de tirer parti de la manière unique dont votre cerveau synthétise l'information. Gardez à l'esprit vos cycles naturels de productivité. Certaines personnes sont plus actives et alertes le matin, d'autres le soir. Profitez de vos périodes de plus grande activité intellectuelle et faites coïncider vos travaux à faire à la maison avec ces périodes.

Voici quelques conseils.

Étape 1 : Recueillir des informations

1. Imprimez, si possible, un exemplaire papier du devoir que vous avez à faire.
2. Lisez les consignes à voix haute.
3. Surlignez ou entourez les idées clés ou les consignes détaillées. S'il y a plusieurs étapes, vous pouvez les numéroter ou les réécrire sous forme de liste.
4. Réfléchissez à des idées.

Étape 2 : Calculez la durée des travaux à faire à la maison

Déterminez le temps que vous allez consacrer à vos travaux à faire à la maison à l'aide du tableau ci-dessous. Pour chaque tranche de 5 %, vous devez prévoir 2 heures. En fonction du temps nécessaire, vous devrez peut-être bloquer plusieurs périodes dans votre calendrier sur quelques jours ou semaines. Cela vous aidera à planifier le moment où vous devrez commencer un devoir.

Par exemple, si vous avez un travail à faire qui vaut pour 30 %, cela signifie que vous devez y consacrer 12 heures. Si vous prévoyez de consacrer 4 heures par semaine aux travaux pour ce cours, vous devrez commencer trois semaines avant la date d'échéance.

5 % = 2 heures	25 % = 10 heures
10 % = 4 heures	30 % = 12 heures
15 % = 6 heures	35 % = 14 heures
20 % = 8 heures	40 % = 16 heures

Adapté de : « Planifier les travaux » (Essential Study Skills, 2022d).

Gestion du stress et résolution de problèmes

Grâce à votre expérience dans les forces armées, vous êtes quelqu'un de résilient ayant acquis une multitude de compétences pour gérer les transitions et les changements, car même si le changement est parfois grisant, il peut aussi être stressant. On parle de problème lorsqu'on éprouve une difficulté particulière et qu'on ne trouve pas de solution. Les problèmes peuvent être d'ordre pratique ou émotionnel. Souvent, ces deux types de problèmes se combinent et semblent difficiles à résoudre. Cette partie explique quelques stratégies pratiques utiles pour résoudre les problèmes.

La résolution de problèmes fait appel à des stratégies qui peuvent vous aider à surmonter les problèmes de manière productive. Utilisez l'approche en 5 étapes ci-dessous pour vous aider.

1. Identifiez le problème et ce que vous aimeriez changer.
2. Réfléchissez aux différentes manières de résoudre ce problème
3. Réfléchissez à vos choix et déterminez ceux qui sont possibles, raisonnables et réalistes.
4. Faites des choix réalistes.
5. Analysez les résultats. Vos actions ont-elles résolu le problème ? Examinez les progrès que vous avez réalisés ou non et pourquoi. Revenez à votre liste d'options réalistes pour choisir une autre solution.

Toujours pas de solution en vue ? Essayez ce qui suit :



Réfléchissez de manière pratique. Il sera plus facile d'arriver à vos fins si vous réfléchissez à des manières précises et réalistes de résoudre votre problème.



Demandez de l'aide. Demander de l'aide quand on en a besoin est important et utile pour résoudre les problèmes.



Discutez avec votre professeur ou professeure. Si vous rencontrez des difficultés, votre professeur ou professeure peut vous apporter des éclaircissements ou vous aider.



Réessayez ! Si votre situation reste inchangée, essayez d'appliquer une autre solution que vous avez imaginée. Il y a parfois plusieurs moyens de parvenir à ses fins !



Contactez d'autres ressources comme votre coordinateur ou coordinatrice de programme, votre conseiller ou conseillère pédagogique, vos pairs, votre conseiller ou conseillère d'éducation. Les collègues disposent de beaucoup de ressources pour vous aider.

Adapté de Essential Study Skills (2022e).

Envie de découvrir d'autres stratégies de résolution de problèmes ? Consultez ce guide des Bibliothèques des collèges de l'Ontario : <https://tlp-lpa.ca/techniques-detude/>

Gestion du temps

Dans les forces armées, il est possible que votre emploi du temps ait été planifié par vos supérieurs plutôt que par vous-même. En général, tout le monde vit au jour le jour en planifiant et en accomplissant les tâches un jour à la fois. En adoptant des stratégies de gestion du temps, vous pourrez avoir une approche plus proactive et planifier à long terme. Les stratégies de gestion du temps vous permettent d'effectuer vos tâches tout en ayant une vie plus équilibrée et moins stressante. Dans cette partie, nous allons voir pourquoi vous avez besoin de techniques de gestion du temps et comment les utiliser.

- Réfléchissez au temps dont vous avez besoin. Déterminez le temps dont vous avez besoin chaque semaine, que ce soit pour étudier, dormir ou vous déplacer. C'est probablement plus que vous ne le pensez. Si vous n'êtes pas certain, le suivi peut être un excellent moyen de vérifier combien de temps vous prennent certaines tâches du quotidien.
- Anticipez le semestre. Vous aurez probablement plus de travaux et d'examens à rendre au cours de la deuxième partie du semestre. Il serait donc judicieux de planifier certaines choses. Allez-vous avoir besoin de faire garder vos enfants davantage afin d'avoir plus de temps pour étudier ? Faudrait-il que vous planifiez les repas ?
- Répartissez vos tâches. Pensez à répartir vos heures de cours et de révision comme s'il s'agissait d'une journée de travail, avec un objectif de 6 à 8 heures par jour. Par exemple, si vous avez six heures de cours le mardi, n'ajoutez pas plus de deux heures de révision supplémentaires. En répartissant votre temps de révision sur 7 jours, il ne vous faudra probablement que 2 à 3 heures de révision par jour en dehors des heures de cours. Travailler un peu tous les jours permet d'établir une routine et d'améliorer l'apprentissage et la mémoire.
- Respectez votre horloge de travail interne. Êtes-vous efficace à une heure du matin ? Tous les moments de la journée ne sont pas égaux. Une heure de qualité vaut mieux que trois heures sans résultat. C'est autant une question de qualité que de quantité.

- Tenez compte de l'évolution de la charge de travail. Au début du semestre, vous n'aurez probablement pas beaucoup de travail à la maison ni d'examens, mais au fil du temps, votre charge de travail va augmenter. Vous aurez probablement plusieurs travaux et examens importants à rendre à peu près en même temps. N'oubliez pas que vous pouvez planifier plus d'une semaine à la fois. Si vous avez plusieurs semaines chargées plus tard dans le semestre, il peut être utile de commencer une semaine plus tôt, lorsque vous avez plus de temps.

Adapté de : Essential Study Skills (2022f).

Comment éviter la procrastination

La procrastination est la tendance à remettre à plus tard quelque chose qui mériterait d'être fait tout de suite. Lorsque vous remettez certaines tâches à plus tard, vous risquez de devoir vous dépêcher pour terminer vos travaux à la dernière minute ou carrément de manquer de temps pour tout terminer. Dans cette partie, vous trouverez diverses stratégies pour éviter la procrastination. N'oubliez pas que vous pouvez avoir de l'[aide](#)!



Commencez sans tarder. La motivation augmente au fur et à mesure que l'on se rapproche de la concrétisation d'une tâche. Le plus grand défi consiste à trouver la motivation nécessaire pour s'atteler à la tâche. Une fois que vous aurez commencé, ce sera plus facile de terminer.



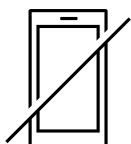
Apportez des modifications à la tâche pour la rendre plus agréable. Prenez une tâche ennuyeuse et faites-en un jeu.

Par exemple :

- Utilisez des fiches pour rendre les révisions plus stimulantes.
- Relevez le défi de répondre correctement à 80 % des questions de l'exercice.
- Récompensez-vous après chaque chapitre relu.



Fixez-vous une limite de temps. Fixez une limite précise pour effectuer une tâche. Laisser trainer en longueur les tâches désagréables ne fait qu'encourager la procrastination. Une limite de temps vous encourage à terminer la tâche plus rapidement.



Déconnectez-vous ! Les réseaux sociaux et les jeux vidéos sont un terrain propice à la procrastination. Chaque vidéo sur YouTube est susceptible d'apparaître comme un moyen plus intéressant d'occuper votre temps que le devoir que vous essayez de terminer. Limitez-vous à l'utilisation de la technologie dont vous avez besoin pour effectuer votre tâche.

Adapté de : « Faire les choses » (Essential Study Skills, 2022g).

Références

CAMPUS PEMBROKE DU COLLÈGE ALGONQUIN Rattrapage scolaire (s. o.), *Academic upgrading : Your destination for preparing for college or the workplace!* (en anglais) <https://www.algonquincollege.com/pembroke/future/academic-upgrading/>

COLLÈGE ALGONQUIN Perfectionnement scolaire (2020), *Program coordinator's overview of the PLAR process* [PDF] (en anglais) <https://www.algonquincollege.com/plar/files/2020/09/Program-Coordinators-Overview-of-PLAR-2020-21.pdf>

COURS DU COLLÈGE CAMBRIAN (29 novembre 2016), *PLAR-Prior learning assessment and recognition* [vidéo] YouTube (en anglais) <https://www.youtube.com/watch?v=9AMRQoc7XVk>

GROUPE DE TRANSITION DES FORCES ARMÉES CANADIENNES (2020), *Mon guide de transition de la vie militaire à la vie civile* [PDF]. https://www.canada.ca/content/dam/dnd-mdn/documents/reports/2018/transition-guide/Mon_Guide_de_transition_de_la_vie_militaire_a_la_vie_civile_V1.pdf

SERVICES DE BIENÊTRE MORAL DES FORCES CANADIENNES (2022), *Assurance invalidité prolongée*. <https://sbmfc.ca/assurance-finances/assurance/assurance-invalidite-prolongee>

ZAZZLE, Clementine Digitals (2023), *Hello my names is label* [Image] (en anglais) https://www.zazzle.ca/hello_my_name_is_label-106722800675317566?rf=238030096316136395&tc=Cj0KCQiAutyfBhCMARIsAMgcRJTOIvHFF51BiRbmG2_Rz87ahllBOz6ANyS80HefBYar9lg7qyXVQhcaAtlyEALw_wcB&utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=ca_shopping_office1&utm_term=&ca_chid=2001810&ca_source=gaw&ca_ace=&ca_nw=g&ca_dev=c&ca_pl=&ca_pos=&ca_cid=596312144626&ca_agid=134017661257&ca_caid=17085616018&ca_adid=596312144626&ca_kwt=&ca_mt=&ca_fid=&ca_tid=pla-1593466201899&ca_lp=1002381&ca_li=&ca_devm=&ca_plt=&gncclsrc=aw.ds&gclid=Cj0KCQiAutyfBhCMARIsAMgcRJTOIvHFF51BiRbmG2_Rz87ahllBOz6ANyS80HefBYar9lg7qyXVQhcaAtlyEALw_wcB

LE PORTAIL D'APPRENTISSAGE, Bibliothèque des collèges de l'Ontario (7 février 2023), *Introduction à la gestion du temps* <https://tlp-lpa.ca/techniques-detude/intro-gestion-du-temps>

COLLÈGE COLUMBIA Continuing Education. (16 septembre 2019), *How often do people change careers in Canada?* (en anglais) <https://www.columbia.ab.ca/often-people-change-careers-canada/>

SERVICES DE SOUTIEN À LA POPULATION ÉTUDIANTE DU COLLÈGE ALGONQUIN Essential Study Skills (24 novembre 2022), *Creating a semester plan* (en anglais) <https://algonquincollege.libguides.com/studyskills/semesterPlan>

SERVICES DE SOUTIEN À LA POPULATION ÉTUDIANTE DU COLLÈGE ALGONQUIN Essential Study Skills (24 novembre 2022) *Deciding what to study* (en anglais) <https://algonquincollege.libguides.com/studyskills/deciding-what-to-study>

Essential Study Skills (24 novembre 2022), *Getting things done* (en anglais) <https://algonquincollege.libguides.com/studyskills/GettingThingsDone>

SERVICES DE SOUTIEN À LA POPULATION ÉTUDIANTE DU COLLÈGE ALGONQUIN
Essential Study Skills (24 novembre 2022) *Planning an assignment* (en anglais) <https://algonquincollege.libguides.com/studyskills/assignment-tracker>

SERVICES DE SOUTIEN À LA POPULATION ÉTUDIANTE DU COLLÈGE ALGONQUIN
Essential Study Skills (24 novembre 2022), *Problem solving to manage stress* (en anglais) <https://algonquincollege.libguides.com/studyskills/problem-solving-to-manage-stress>

SERVICES DE SOUTIEN À LA POPULATION ÉTUDIANTE DU COLLÈGE ALGONQUIN
Essential Study Skills (24 novembre 2022), *Semester plan template* [document Word] (en anglais) <https://algonquincollege.libguides.com/studyskills/semesterPlan>

SERVICES DE SOUTIEN À LA POPULATION ÉTUDIANTE DU COLLÈGE ALGONQUIN
Essential Study Skills (s. o.), *Stoplight technique bookmark* [document PDF] (en anglais) https://algonquincollege.libguides.com/ld.php?content_id=14837150

GOUVERNEMENT DU CANADA (16 avril 2019), *Service de préparation à une seconde carrière en ligne*. <https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/services/avantages-militaires/transition/spsc-video.html>

GOUVERNEMENT DU CANADA (3 mars 2020), *Études et emploi*. <https://www.veterans.gc.ca/fr/etudes-et-emploi>

GOUVERNEMENT DU CANADA (12 mai 2021), *Canadian armed forces long term disability (CAF LTD) benefit and the Canadian armed forces vocational rehabilitation program (CAF VRP)* [vidéo] (en anglais)

GOUVERNEMENT DU CANADA (17 mars 2022), *Centres de transition des Forces armées canadiennes*. <https://www.military-transition.canada.ca/fr/localiser-les-centres>

GOUVERNEMENT DU CANADA (6 octobre 2022), *Annexe A : Les populations sous-représentées dans la stratégie de maintien des effectifs*. <https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/organisation/rapports-publications/strategie-de-maintien-des-effectifs/les-populations-sous-representees-dans-la-strategie-de-maintien-des-effectifs.html>

GOUVERNEMENT DU CANADA (10 novembre 2022), *Services de réorientation professionnelle* [Vidéo]. <https://www.veterans.gc.ca/fr/nouvelles-et-medias/videos-sur-les-services-et-prestations>

GOUVERNEMENT DU CANADA (23 février 2023), *Transition de carrière pour les militaires*. <https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/services/avantages-militaires/transition.html>

COLLÈGE ALGONQUIN Learning and Teaching Services. (s. o.). *Synchronous or asynchronous delivery?* (en anglais) <https://www.algonquincollege.com/lts/synchronous-or-asynchronous-delivery/>

PIVOTAL MOMENTS MEDIA, Mike, C. (Animateur) (2023). Brad Thomas [épisode de balado], *In Life After the Military: Veterans Transitioning Into Civilian Life* (en anglais) <https://podcasts.apple.com/us/podcast/life-after-the-military-brad-thomas/id1568340637?i=1000565793262>

YOUTUBE, Ombudsman de la Défense nationale et des Forces canadiennes (20 novembre 2015), *La transition vers la vie civile* [vidéo] [La transition vers la vie](#)

COLLÈGE ALGONQUIN, Prior Learning and Recognition. (s. o.). *General education elective PLAR application process* [Image] (en anglais) <https://www.algonquincollege.com/plar/gen-ed-plars/>

COLLÈGE SIR SANDFORD FLEMING (2023). *Accessible education services* (en anglais) <https://flemingcollege.ca/student-experience/accessible-education-services>

CRFM D'ESQUIMALT, The Military Lifestyle (Animateur) (22 octobre 2019), The transition out of the military [Transcription de balado], In *The Military Lifestyle Podcast* (en anglais) <https://esquimaltmfrc.com/the-transition-out-of-the-military/>

GOUVERNEMENT DU CANADA, Anciens combattants Canada (30 décembre 2020), *Services de réadaptation professionnelle et d'assistance professionnelle — Dépenses liées à la formation*. <https://www.veterans.gc.ca/fr/propos-dacc/rapports-politiques-et-legislation/politiques/services-de-readaptation-professionnelle-et-dassistance-professionnelle-depenses-liees-la-formation>

GOUVERNEMENT DU CANADA, Anciens combattants Canada (s. o.), *Questions and answers : Changes to rehab and income support* (en anglais)

GOUVERNEMENT DU CANADA, Anciens combattants Canada (s. o.), *What is the education and training benefit?* [PDF] (en anglais) <https://public.cdn.cloud.veterans.gc.ca/pdf/education-and-jobs/back-to-school/education-training-benefit/etb-kit.pdf>

CBC News, Weikle, B. (2 janvier 2020), *Most Canadians who switch careers are happier for it, survey finds* (en anglais) <https://www.cbc.ca/news/business/canadian-career-change-1.5370391>