

# Liste de vérification pour la transition – Parcours vers la vie civile (PVVC)

<p><b>Pensez à ce que sera la vie après avoir quitté les Forces armées canadiennes :</b></p> <p><b>Pour chacun des énoncés ci-dessous, choisissez la réponse qui s'applique à vous.</b></p>	Oui	Dans une certaine mesure	Non
<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ S'il y a lieu, je sais quelles sont les mesures à prendre pour :               <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Obtenir un bon emploi.</li> <li>▪ M'inscrire dans un établissement scolaire.</li> <li>▪ Me préparer à la retraite</li> </ul> </li> <li>◦ J'ai ce qu'il me faut pour trouver un emploi satisfaisant ou une autre activité valorisante.</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Sur le plan financier, je suis prêt à la vie civile.</li> <li>◦ Je parviendrai à joindre les deux bouts.</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Ma santé physique et ma santé mentale me permettront de bien fonctionner au quotidien après ma libération.</li> <li>◦ Je connais les mesures à prendre pour obtenir les soins de santé dont j'aurai besoin après ma libération.</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ J'obtiendrai le soutien dont j'ai besoin de ma famille et de mes amis après ma libération.</li> <li>◦ J'ai des loisirs et des intérêts à l'extérieur du milieu militaire.</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Mes conditions de logement seront adéquates après ma libération.</li> <li>◦ Je serai en mesure de vivre dans la région que je préfère.</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Je m'adapterai bien à la vie civile.</li> <li>◦ S'il y a lieu, ma famille s'adaptera bien à ma transition à la vie civile.</li> </ul>			
<p><b>Si vous avez besoin d'aide en ce qui concerne quoi que ce soit des éléments mentionnés ci-dessus - emploi, finances, soins de santé, soutien social, logement ou autre aspect de la vie - consultez pour des services qui peuvent aider</b></p>	<b>Tout devrait bien aller</b>	<b>Pensez-y!</b>	<b>Il faudra peut-être demander de l'aide</b>