



Goose Bay Military Family Resource Centre **COMMUNITY NEWS**



Restez en contact avec le MFRC

Si vous souhaitez participer aux programmes, ateliers ou autres activités du MFRC, veuillez envoyer votre adresse e-mail personnelle à Jessica Crane à l'adresse Jessica.crane@forces.gc.ca

En nous communiquant votre adresse e-mail, vous recevrez des informations sur les prochaines opportunités, notamment les déjeuners-conférences, les pauses-café, les ateliers et les autres services proposés par le MFRC. En restant inscrit sur notre liste de diffusion, vous êtes assuré de recevoir les annonces et les informations d'inscription dès leur publication, ce qui vous permettra de réserver votre place dans les ateliers et programmes les plus prisés.



A L'INTÉRIEUR:

- la Journée nationale de la vérité et de la réconciliation
- Coup de projecteur sur la communauté
- Ligne d'information pour les familles (FIL)
- Service d'assistance d'ACC

Coffrets Out of the Blue

Connaissez-vous quelqu'un qui aurait besoin d'un petit coup de pouce?

Nous avons tous besoin d'un peu de soutien supplémentaire de temps à autre — et vous connaissez peut-être quelqu'un qui aurait bien besoin d'un sourire aujourd'hui. Le CRFM aimerait contribuer à égayer sa journée en lui redonnant de l'énergie, en améliorant son humeur et en lui remontant le moral. Pour soutenir notre communauté, nous préparons des troussees spéciales « Out of the Blue » destinées à ceux qui pourraient avoir besoin d'un peu plus d'attention et d'encouragements.

Proposez un candidat

Nous sollicitons votre aide pour proposer la candidature d'une personne parmi les suivantes :

Un militaire

Un conjoint de militaire

Un enfant de militaire

Toutes les candidatures resteront confidentielles.

Courriel : jessica.crane@forces.gc.ca

Téléphone : 709-896-6900, poste 555-2155



Enfants et adolescents

- Programme périscolaire : début le mercredi 9 septembre.
- Rencontres communautaires : début le mardi 8 septembre.
- Club des enfants : les 11 et 25 septembre.
- Soirée des jeunes : les 8 et 22 septembre.

Nous avons hâte de vous retrouver tous cet automne !



Vous venez d'arriver?

Avez-vous récemment été affecté à la 5e Escadre de Goose Bay? Si oui, avez-vous déjà visité le CRFM? Si ce n'est pas le cas, passez au CRFM de Goose Bay pour une visite d'accueil, rencontrez notre équipe et recevez une trousse de bienvenue! Nous sommes situés au 564, chemin Rivers et sommes ouverts du lundi au vendredi, de 8 h à 16 h 30.

Nous avons hâte de vous rencontrer et de vous souhaiter la bienvenue au sein de notre communauté!

Ateliers

Le MFRC propose une grande variété d'ateliers destinés aux adultes et cherche sans cesse à faire découvrir de nouvelles compétences et idées. Nous sommes également ouverts à toute suggestion concernant de nouveaux ateliers ou cours que vous aimeriez voir proposés.

À l'honneur en septembre : la Journée nationale de la vérité et de la réconciliation

À l'occasion de la Journée nationale de la vérité et de la réconciliation, le 30 septembre, nous encourageons notre communauté militaire à prendre le temps de réfléchir, d'apprendre et d'honorer les voix et les expériences des Premières Nations, des Inuits et des Métis. Ici, au Labrador, nous avons la chance de partager cette région avec les communautés innues et inuites, dont les cultures, les histoires et les traditions continuent de façonner ce lieu que nous appelons notre foyer.

Que vous participiez à un événement local, que vous portiez un t-shirt orange, que vous lisiez l'œuvre d'un auteur autochtone ou que vous preniez le temps de vous informer sur l'histoire et les répercussions durables des pensionnats indiens, chaque pas vers la compréhension contribue à renforcer la réconciliation. Ensemble, nous pouvons bâtir une communauté fondée sur le respect, l'apprentissage et des liens significatifs.



Services de santé mentale

Où trouver de l'aide

Pour bénéficier de services de soutien psychologique, les membres des Forces armées canadiennes et leurs familles peuvent s'adresser au MIR afin d'obtenir une prise en charge professionnelle. L'équipe du MIR peut également vous orienter vers des services de santé mentale pour enfants si nécessaire.

De plus, votre régime d'avantages sociaux Canada Life peut couvrir toute une gamme de services de santé mentale, notamment le soutien psychologique et la thérapie.

Services de santé mentale

Où trouver de l'aide:

Pour bénéficier de services de counseling, les membres des Forces armées canadiennes et leurs familles peuvent s'adresser au MIR afin d'obtenir une prise en charge professionnelle. L'équipe du MIR peut également vous orienter vers des services de santé mentale pour enfants si nécessaire.

De plus, votre régime d'assurance de Canada Life peut couvrir toute une gamme de services de santé mentale, notamment le counseling et la thérapie.

Ressources communautaires à votre disposition:

Il existe de nombreuses ressources locales et nationales de confiance pour vous soutenir, vous et votre famille :

Labrador-Grenfell Health – Santé mentale et toxicomanie

709-897-2343

Évaluation confidentielle, counseling, intervention en cas de crise et orientation vers des services spécialisés

Centre de services de santé 27 des FC (Goose Bay)

709-896-6900, poste 555 7222

Soins médicaux primaires et services de santé pour les membres des FC

Libra House

709-896-8251

Conseil de la condition féminine de Mokami

709-896-3484

Défense des droits, programmes et soutien pour la sécurité et le bien-être des femmes

Centre d'amitié du Labrador / Banque alimentaire

709-896-8302

Soutien communautaire, programmes culturels et aide alimentaire

Services de justice familiale

709-896-7941

Médiation, soutien parental et services liés à la séparation et à la garde des enfants

NL HealthLine

811 ou 1-888-709-2929

Conseils de santé gratuits et confidentiels prodigués par des infirmières diplômées

Aumônier de la 5e Escadre

709-896-7474

Conseils confidentiels et accompagnement spirituel pour tous, quelle que soit la confession religieuse

The Journey Project

1-709-217-6824

Accompagnement juridique gratuit et adapté aux traumatismes, ainsi qu'une aide à la navigation dans le système pour les victimes de violences sexuelles ou de violences conjugales

Association d'information juridique publique de Terre-Neuve-et-Labrador

709-896-5235

Informations juridiques, ressources et sensibilisation du public gratuites

Lignes d'écoute et de soutien 24 h/24, 7 j/7

Kids' Help Phone

1-800-668-6868 | Envoyez « 686868 » par SMS

Ligne d'aide par SMS pour les enfants de militaires

Envoyez « CAFKIDS » par SMS au 686868

Ligne d'aide d'urgence en cas d'agression sexuelle (Terre-Neuve-et-Labrador)

1-800-726-2743

Ligne d'aide d'urgence en santé mentale (Terre-Neuve-et-Labrador)

1-888-737-4668

Soutien par les pairs CHANNAL

1-855-753-2560

Ligne d'information pour les familles

1-800-866-4546

Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes

1-800-268-7708

Vous n'êtes pas seul(e)

Nous comprenons que les changements dans les systèmes d'accompagnement ou les périodes de transition puissent sembler difficiles à gérer. N'oubliez pas que vous pouvez toujours compter sur notre aide et que nous sommes là pour vous accompagner.

Si vous avez des questions ou si vous avez besoin d'aide pour accéder à ces services, veuillez contacter le MFRC au 709-896-6900, poste 555 6060, et nous veillerons à ce que vous soyez orienté vers l'aide dont vous avez besoin.

Votre bien-être reste notre priorité.



Renforcez votre lien — depuis le confort de votre domicile

Vous souhaitez approfondir votre relation et renforcer le lien affectif avec votre partenaire ? Le MFRC a le plaisir de vous proposer un accès en ligne au programme « Hold Me Tight » : une expérience éprouvée, fondée sur la recherche, conçue pour aider les couples à se rapprocher et à évoluer ensemble.

Grâce à ce programme en ligne, vous et votre partenaire pourrez :

- Renforcer votre lien émotionnel
- Découvrir des outils pratiques pour résoudre les conflits
- Réduire le stress, l'anxiété et le sentiment de déconnexion
- Renforcer votre confiance en vous et améliorer votre conscience de soi

Grâce à son format virtuel flexible, vous pouvez suivre le programme à votre rythme, dans le confort et l'intimité de votre domicile. Cela en fait une excellente option pour les personnes ayant un emploi du temps chargé, celles vivant dans des régions éloignées ou isolées, comme Goose Bay, ainsi que pour toute personne ne pouvant pas assister à des séances en présentiel.

Offre spéciale

Nous disposons également d'un nombre limité d'exemplaires du livre « Hold Me Tight » à offrir. Que vous préfériez disposer d'un support papier ou que vous souhaitiez compléter le programme en ligne, il vous suffit de nous faire savoir si vous êtes intéressé(e).

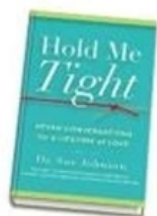
Pour en savoir plus, rendez-vous sur : <https://holdmetightonline.com>

Remarque : le programme en ligne n'est actuellement disponible qu'en anglais.

Si vous souhaitez participer ou si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter. Contactez Jessica à l'adresse jessica.crane@forces.gc.ca ou au 709-896-6900, poste 555-2155.

The Hold Me *Tight*® PROGRAM

CONVERSATIONS for CONNECTION
A Relationship Education Group for Couples

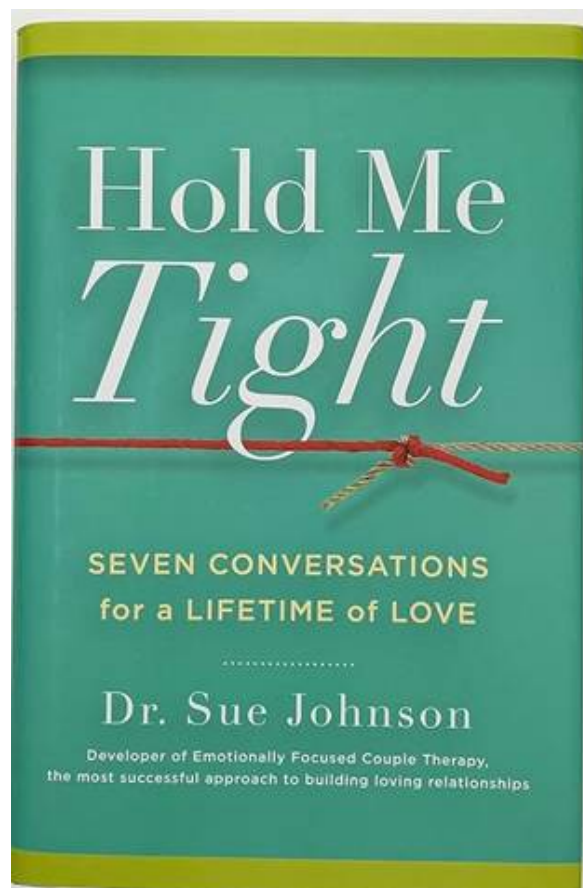


Based on the book

*Hold Me Tight: Seven Conversations
for a Lifetime of Love*

By: Dr. Sue Johnson

www.drsuejohnson.com



Coup de projecteur sur la communauté

Vous cherchez quelque chose à faire ? Happy Valley-Goose Bay a beaucoup à offrir, des sentiers de randonnée pittoresques et des parcs locaux aux événements communautaires et aux activités familiales. N'oubliez pas de jeter un œil à ce qui se passe au MFRC ! Des ateliers pratiques aux programmes familiaux, vous pourrez acquérir de nouvelles compétences, découvrir un nouveau passe-temps et nouer des liens avec d'autres militaires et leurs familles.

Nous serions ravis de vous accueillir!

Formation en langues étrangères

Vous souhaitez améliorer vos compétences en français ou en anglais? Le programme LRDG – Pour l'amour du français MD / For the Love of English™ est une plateforme d'apprentissage linguistique en ligne captivante, conçue pour accompagner les apprenants de tous les niveaux. Composé de 16 modules structurés et alignés sur les normes linguistiques A, B et C du gouvernement du Canada, ce programme propose une approche complète et pratique du développement linguistique.

Accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, tant sur ordinateur que sur tablette, LRDG vous permet d'apprendre à votre rythme, n'importe quand et n'importe où. Son format interactif s'adapte à vos besoins individuels, ce qui en fait une option d'apprentissage flexible et efficace.

Prêt à vous lancer? Communiquez avec Jessica Crane à l'adresse jessica.crane@forces.gc.ca pour vous inscrire dès aujourd'hui.



Matins Cafe

Joignez-vous à nous pour notre « Café du matin » mensuel au MFRC! C'est une excellente occasion de rencontrer d'autres membres de la communauté, de rester au courant des événements locaux et de profiter d'une ambiance détendue et accueillante. Les enfants sont toujours les bienvenus.

Prochain « Coffee Morning » : le 16 septembre 2026



Soutien aux familles des militaires en déploiement

Avez-vous, ou l'un de vos proches, un être cher actuellement en déploiement ? Le Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM) de Goose Bay est là pour soutenir les familles du Labrador dont un membre des Forces armées canadiennes (FAC) est en déploiement. Nous offrons un soutien avant, pendant et après les déploiements.

Les militaires en déploiement sont encouragés à communiquer les coordonnées de leur plus proche parent au CRFM le plus proche. Les proches des membres des FAC sont également invités à contacter directement le Centre de ressources pour les familles des militaires de Goose Bay. Nous proposons toute une gamme de services d'accompagnement et de ressources pour aider les familles à gérer les facteurs de stress spécifiques liés au mode de vie militaire et au déploiement.

Si l'un de vos proches sert dans l'armée et est actuellement déployé, veuillez contacter Jennifer au 896-6900, poste 555-2157.

Ligne d'information pour les familles (FIL)

La FIL s'adresse aux membres des Forces armées canadiennes, aux anciens combattants et à leurs familles, qu'il s'agisse de leur famille proche ou élargie. Que vous vous trouviez au Canada, aux États-Unis ou à l'étranger, il suffit d'un simple coup de fil ou d'un e-mail pour joindre l'équipe.

Ses membres comprennent le mode de vie militaire et sont là pour vous aider à trouver des réponses aux questions qui se posent dans le cadre de votre vie militaire. Ses conseillers forment une équipe de professionnels de l'aide. En tant que conseillers qualifiés, ils sont là pour vous accompagner dans un espace sécurisant.

Chercher de l'aide et du soutien lorsque vous êtes confronté à une situation difficile peut souvent sembler accablant et intimidant. Que vous ayez besoin de conseils pour gérer vos relations familiales, que vous recherchiez des services de soutien psychologique ou que vous ayez simplement des questions sur ce à quoi vous attendre face aux aléas de la vie militaire, la Ligne d'information pour les familles est là pour vous fournir les ressources et les conseils dont vous avez besoin.

Grâce à des conseillers bienveillants disponibles 24 h/24 et 7 j/7, vous pouvez compter sur cette ligne comme une source fiable de soutien lorsque vous en avez le plus besoin. Alors si vous vous sentez dépassé(e) ou ne savez pas vers qui vous tourner, n'hésitez pas à nous contacter : la Ligne d'information pour les familles est là pour vous.

Téléphone : 1-800-866-4546

E-mail : FIL-LIF@cfmws.com

Service d'assistance d'ACC

Vous avez besoin d'aide pour des problèmes qui affectent votre bien-être ?

Le Service d'assistance d'ACC peut vous aider dans les domaines suivants :

- Problèmes liés au travail
- Problèmes de santé
- Problèmes familiaux et conjugaux
- Difficultés psychologiques
- Deuil
- Autres problèmes affectant votre bien-être

Appelez le 1-800-268-7708 ou le 1-800-567-5803 (TDD) pour parler à un professionnel de la santé mentale.

Confidentiel et gratuit, ce service est accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, aux anciens combattants, aux membres de leur famille et à leurs aidants.



Le Programme pour les familles des anciens combattants

Le Programme pour les familles des anciens combattants est financé par Anciens Combattants Canada, en partenariat avec les Services du moral et du bien-être des Forces canadiennes. Les Services aux familles des militaires (une division des Services du moral et du bien-être des Forces canadiennes) collaborent avec les Centres de ressources pour les familles des militaires afin d'offrir des services aux anciens combattants libérés pour raisons médicales et à leurs familles partout au Canada. Un coordinateur du Programme pour les familles des anciens combattants est à disposition pour accompagner la transition vers la vie civile des membres des Forces armées canadiennes libérés pour raisons médicales, des anciens combattants libérés pour raisons médicales et de leurs familles. La libération des Forces armées canadiennes peut être difficile à vivre pour les membres et leurs familles, mais elle l'est d'autant plus lorsqu'elle résulte d'un problème de santé. Lorsqu'un membre des Forces armées canadiennes passe du service actif au statut d'ancien combattant, sa famille vit également cette transition. Le Programme pour les familles des anciens combattants a pour objectif de faciliter cette transition en proposant des services améliorés d'information et d'orientation, des programmes de transition spécialisés ainsi que certains des programmes traditionnels offerts par les Centres de ressources pour les familles des militaires. Le Programme pour les familles des anciens combattants vient en aide aux membres des Forces armées canadiennes libérés pour raisons médicales, aux anciens combattants libérés pour raisons médicales et à leurs familles en les aidant à s'y retrouver dans le processus complexe de la libération, à relever les défis qui peuvent se présenter et à faire face aux répercussions parfois inattendues sur leur bien-être social, émotionnel et financier. Les programmes et les services visent toujours à répondre aux besoins individuels et à trouver des solutions et du soutien. Le Programme pour les familles des anciens combattants peut compléter d'autres services fournis par le Groupe de transition des Forces armées canadiennes, Anciens Combattants Canada et d'autres organismes de la communauté locale. Veuillez contacter Jennifer au 896-6900, poste 555-2157, si vous souhaitez obtenir des informations ou si vous avez des questions concernant le Programme pour les familles des anciens combattants.

Soins de relève

Soins de relève : Le CRFM offre des soins de relève aux familles lorsqu'un militaire est déployé ou absent pour quelque raison que ce soit. Cela permet à ces familles de profiter d'un moment de répit si elles en ressentent le besoin. Les familles doivent s'inscrire à l'avance pour bénéficier des services de relève, en raison du nombre limité de places à la garderie Robin's Nest. Le CRFM financera également jusqu'à 9 \$ l'heure, pour un maximum de neuf heures par semaine, les services d'une gardienne pendant la journée ou en soirée s'il n'y a pas de place disponible à la garderie. Pour plus d'information, veuillez communiquer avec Jennifer au 896-6900, poste 555-2157.

THE ROAD TO MENTAL READINESS (R2MR)

<https://r2mrfamily.ca/>

Le site web « R2MR for Family Life » a été conçu pour mettre le programme R2MR à la disposition de l'ensemble du personnel de la Défense et de leurs familles. Les compétences enseignées dans le cadre du programme R2MR s'appliquent à tous les domaines de notre vie ; ce site web donne donc accès aux informations et stratégies fondamentales du programme R2MR, qui mettent davantage l'accent sur les aspects individuels de la performance et du bien-être que sur les aspects opérationnels.

Programme « La voie vers la préparation mentale »

Le programme « La voie vers la préparation mentale » (R2MR) propose une formation en résilience et en santé mentale aux membres des Forces armées canadiennes (FAC) tout au long de leur carrière.

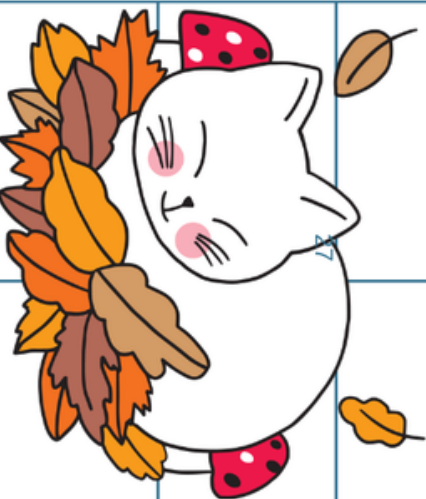
Formation destinée aux familles

Le programme aide également les membres de la famille à gérer le stress lié à la vie militaire, notamment lors des déploiements.

Formation en vue d'un déploiement

Une formation est proposée avant et après le déploiement. La formation préalable au déploiement aide les membres des FAC à se préparer à leur nouvel environnement, tandis que la formation post-déploiement vise à les aider à s'adapter à leur retour chez eux.

SEPTEMBRE 2026

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
	FÊTE DU TRAVAIL AFRC FERMÉ	LIENS AVEC LA COMMUNAUTÉ AFRC	DÉBUT DU PROGRAMME PÉRISCOLAIRE	LIENS AVEC LA COMMUNAUTÉ AFRC		
13	14	15	16	17	18	19
		LIENS AVEC LA COMMUNAUTÉ AFRC	MATINS CAFE 	LIENS AVEC LA COMMUNAUTÉ AFRC	CLUB ENFANTS / SOIRÉE JEUNES BIENVENUE AU GOOSE 17 H - 19 H	JOURNÉE D'HOMMAGE AUX MILITAIRES PETIT-DÉJEUNER DE 9 H À 11 H JEUX ET ANIMATIONS DE 11 H À 13 H
20	21	22	23	24	25	26
		LIENS AVEC LA COMMUNAUTÉ AFRC	REPAS-PARTAGE POUR ADULTES À 18 H 30	LIENS AVEC LA COMMUNAUTÉ AFRC		
27	28	29	30			
		LIENS AVEC LA COMMUNAUTÉ AFRC	JOURNÉE NATIONALE DE LA VÉRITÉ ET DE LA RÉCONCILIATION AFRC FERMÉ			

Club pour enfants, de 17 h à 19 h. Pour les enfants âgés de 5 à 11 ans. Centre communautaire du CRFM. Entrée : 5 \$.

Soirée jeunesse, de 18 h 30 à 20 h 30. Pour les 11 à 18 ans.

Centre communautaire du CRFM.

Entrée : 5 \$.

Liens communautaires Mardi et Jeudi de 9:30 à 11:00 Centre communautaire du CRFM

Matinée café 9:30-11:00 CRFM