



Canada

VOUS N'ÊTES PAS SEUL



Aider les familles des militaires à accéder aux programmes de santé mentale et de bien-être social





VOUS N'ÊTES PAS SEUL

Si vous ne savez pas où obtenir de l'aide,appelez la **Ligne d'information pour les familles (LIF)**:

- **1-800-866-4546**
(Amérique du Nord)
- **1-613-995-5234**
(appel à frais virés)

Des conseillers sont à votre disposition 24 heures par jour, 7 jours sur 7.

Il suffit d'un appel pour retrouver la paix d'esprit.

© Services aux familles des militaires, 2014

La santé mentale et le bien-être des militaires et de leur famille sont au sommet des priorités des Forces armées canadiennes. En tant que chef d'état-major de la défense, je dois faire en sorte que les familles des militaires soient bien appuyées et qu'elles puissent mener une vie enrichissante et stimulante, comparable à celle des autres familles canadiennes.

Nous avons préparé ce guide pour renseigner les familles des militaires sur les services et programmes de santé mentale dans nos communautés. Bon nombre de ces ressources sont conçues pour renforcer et soutenir votre capacité de gérer le stress inhérent à la vie des familles des militaires. Toutefois, sachez que vous n'êtes pas seul en cas problème de santé mentale ou de difficultés chez vos proches. Du soutien et des services sont à votre disposition.

En plus de consulter ce guide, vous pouvez obtenir de l'information et des services à votre Centre de ressources pour les familles des militaires ou sur le site Web www.forcedelafamille.ca. La Ligne d'information pour les familles, au 1-800-866-4546, offre des services confidentiels et bilingues 24 heures par jour, 7 jours sur 7. Des conseillers professionnels vous renseigneront sur les nombreux programmes à l'intention des familles des militaires et vous aiguilleront vers les ressources communautaires les mieux adaptées à vos besoins.

J'espère que ces renseignements vous seront utiles et que vous n'hésitez pas à faire appel aux ressources présentées dans ce guide pour mieux traverser une période difficile.

Prenez les devants et demandez les services dont vous avez besoin. Ils sont là pour vous.



Le chef d'état-major de la défense,



A handwritten signature in blue ink that reads "Tom Lawson".

Général Tom Lawson

Table des matières

Introduction : Aider les familles des militaires à accéder aux programmes de santé mentale et de bien-être social	6
Qu'est-ce que la santé mentale ?	6
Qu'est-ce qu'une maladie mentale ?	6
Qu'est-ce qu'une blessure de stress opérationnel (BSO) ?	6
Où puis-je obtenir de l'aide ?	6
Centres de ressources pour les familles des militaires (CRFM)	8
Ligne d'information pour les familles (LIF)	8
Site Web Force de la famille	9
Énergiser les Forces	10
Soutien aux blessés	11
Association canadienne pour la santé mentale	12

Programmes pour les familles

Enfants et jeunes	14
Capacité d'adaptation	14
Faire face à une maladie ou une blessure chez un membre de la famille	15
Loisirs et sports	18
Membres adultes de la famille	19
Capacité d'adaptation	19
Faire face à une maladie ou une blessure chez un membre de la famille	22
Habilétés de communication	25
Stress	26
Dépendances (alcool, drogue, jeu)	28
Sensibilisation au suicide et prévention du suicide	29
Deuil et perte	30
Loisirs, conditionnement physique et sports	32
Bien-être spirituel et religieux	32
Counselling financier	33
Police militaire	34

Programmes pour les militaires

Membres des Forces armées canadiennes	36
Capacité d'adaptation	37
Vivre avec une maladie ou une blessure	40
Habilétés de communication	43
Stress	44
Dépendances (alcool, drogue, jeu)	46
Sensibilisation au suicide et prévention du suicide	47
Loisirs, conditionnement physique et sports	49
Bien-être spirituel et religieux	50
Police militaire	51
Counselling financier	51
Fonds de soutien	52
Programme Appuyons nos troupes	52
Fonds pour les familles des militaires (FFM)	52
Fonds de bien-être dans les hôpitaux	52
Caisse d'assistance au personnel des Forces canadiennes	53
Programme Sans limites	53

Ressources

Glossaire des acronymes et abréviations	55
Centres de ressources pour les familles des militaires (CRFM)	56
Au Canada	56
Aux États-Unis	58
En Europe	59
Centres médicaux des Forces armées canadiennes au Canada	60
Centres intégrés de soutien du personnel (CISP) au Canada	63

Introduction : Aider les familles des militaires à accéder aux programmes de santé mentale et de bien-être social

Qu'est-ce que la santé mentale ?

La santé mentale, c'est trouver un juste équilibre dans tous les aspects de votre vie : social, physique, spirituel, économique et mental.

Parfois, le balancier penche davantage d'un côté et il faut travailler pour retrouver le point d'équilibre.

L'équilibre de chaque personne est unique. Vous devez le conserver pour rester en bonne santé mentale.

Qu'est-ce qu'une maladie mentale ?

La notion de maladie mentale fait référence à une variété de troubles mentaux qui peuvent être diagnostiqués.

Les troubles mentaux sont des états de santé caractérisés par une altération de la pensée, de l'humeur ou du comportement (voire la combinaison de ces éléments) accompagnée d'un dysfonctionnement ou d'une détresse, voire les deux.

Qu'est-ce qu'une blessure de stress opérationnel (BSO) ?

Une blessure de stress opérationnel (BSO) est tout problème psychologique persistant découlant de l'exercice de fonctions dans les Forces armées canadiennes (FAC).

Il ne s'agit pas d'un terme médical ou légal, mais plutôt d'une expression générale qui englobe un large éventail de troubles de santé mentale, dont :

- des problèmes médicaux diagnostiqués comme les troubles anxieux, la dépression et le syndrome de stress post-traumatique (SSPT)
- d'autres problèmes moins sévères qui entravent tout de même le fonctionnement au quotidien



Après une expérience traumatisante, il est normal de ressentir une certaine détresse. Toutefois, une BSO peut se développer après un événement traumatisant, un combat, un deuil, la perte d'un proche, des situations très stressantes ou comme résultat de la fatigue opérationnelle.

Heureusement, des services d'aide sont disponibles. Une intervention rapide est la clé d'un bon rétablissement.

Où puis-je obtenir de l'aide ?

L'objectif de ce guide est de vous indiquer où obtenir de l'aide.

Vous trouverez aux pages suivantes la description de programmes et de services qui offrent aux familles des militaires et aux autres proches un soutien pour retrouver l'équilibre dans leur vie.



La santé mentale est aussi importante que la santé physique.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) considère que le bien-être mental fait partie intégrante de la définition de la santé.

Selon l'OMS, la santé est « un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ».

ACSM

Le guide fournit des renseignements au sujet de la Ligne d'information pour les familles (LIF) (1-800-866-4546), du site Web Force de la famille (www.forcedelafamille.ca) et des divers organismes qui proposent des programmes de santé mentale et de bien-être social. Vous y trouverez de l'information sur :

- les programmes et services pour les enfants et les jeunes
- les programmes et services pour les membres adultes de la famille
- les programmes et services pour les membres des Forces armées canadiennes

Le guide fournit également les coordonnées des Centres de ressources pour les familles des militaires (CRFM) au Canada, aux États-Unis et en Europe; des Centres intégrés de soutien du personnel (CISP) au Canada; et des Centres médicaux des Forces armées canadiennes (FAC) au Canada.

Nous vous invitons à tirer parti de ces ressources pour obtenir l'aide dont vous avez besoin et pour prendre le tournant vers une vie plus saine et équilibrée.



Centres de ressources pour les familles des militaires (CRFM)

Les Centres de ressources pour les familles des militaires (CRFM) offrent de l'information, des ressources et des services dans les communautés des Forces armées canadiennes (FAC).

Les CRFM ont comme mission d'enrichir la vie des personnes et des familles dans les communautés des FAC grâce à une action positive, à l'éducation et au soutien. Ils offrent des programmes et des services pertinents qui favorisent l'autonomie et la force chez les membres des FAC et leur famille.

Les CRFM sont chargés de la prestation du Programme des services aux familles des militaires (PSFM). Ils reçoivent, à cet effet, des fonds des Services aux familles des militaires (SFM). De plus, les CRFM sont attentifs aux besoins de la communauté qu'ils servent et envers laquelle ils sont redevenables.



Ligne d'information pour les familles (LIF)

- **1-800-866-4546 (Amérique du Nord)**
- **1-613-995-5234 (appel à frais virés)**

La Ligne d'information pour les familles (LIF) est à la disposition des proches des membres des Forces armées canadiennes (FAC). Vous pouvez obtenir du soutien afin de relever les défis associés à la vie militaire, incluant les problèmes de santé mentale.

La LIF offre un soutien confidentiel, personnel et bilingue 24 heures par jour, 7 jours sur 7.

Les conseillers vous aideront à obtenir l'information dont vous avez besoin. Ils vous rassureront, vous appuieront et vous aiguilleront vers les services à l'intention des familles des FAC.

Site Web Force de la famille

- www.forcedelafamille.ca

Ce site est le principal carrefour d'information pour les familles des militaires canadiens.

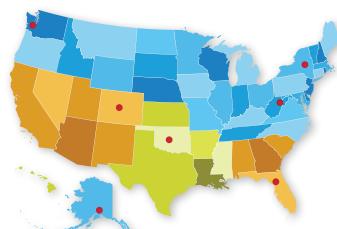
Vous y trouverez des renseignements sur tous les Centres de ressources pour les familles des militaires (CRFM) au Canada, aux États-Unis et en Europe, ainsi que sur tous les programmes offerts par l'entremise des CRFM, y compris ceux liés à la santé mentale et au bien-être social.

Où sont situés les Centres de ressources pour les familles des militaires?



CANADA

- Il y a 32 centres situés à travers le Canada qui partagent des installations avec les bases et stations militaires



ÉTATS-UNIS

- Colorado Springs (Colorado)
- Elmendorf (Alaska)
- Rome (New York)
- Base des Forces aériennes des États-Unis de Tinker (Oklahoma)
- Base des Forces aériennes des États-Unis de Tyndall (Floride)
- Whidbey Island (Washington)
- Washington (D.C.)



EUROPE ET
ROYAUME-UNI

- Royaume-Uni
- Belgique
- Italie
- Allemagne
- Soutien à plus de 20 endroits situés dans des régions éloignées en Europe

« La stigmatisation rattachée aux maladies mentales présente un obstacle sérieux, non seulement pour le diagnostic et le traitement, mais également pour l'acceptation dans la communauté. »

ACSM



Énergiser les Forces

Une excellente santé améliore la capacité, le rendement et la sécurité des membres des Forces armées canadiennes (FAC) lors des opérations. La santé est aussi synonyme d'une qualité de vie supérieure. Le programme de promotion de la santé Énergiser les Forces aide les membres de la Force régulière et de la Première réserve à prendre en main leur santé et leur bien-être. Ce programme fournit de l'information et des outils, tout en aidant les membres à acquérir les habiletés dont ils ont besoin.

Le programme Énergiser les Forces porte sur quatre domaines importants et interreliés du mode de vie sain :

- Sensibilisation et prévention en matière de dépendances
- Prévention des blessures et vie active
- Bien-être nutritionnel
- Bien-être social

Certains programmes sont ouverts aux familles et aux autres membres de l'équipe de la Défense nationale.

Pour en savoir davantage, communiquez avec le Bureau de promotion de la santé de votre base ou escadre ou consultez le site Web www.portailfc.com.





Soutien aux blessés

Le Soutien aux blessés offre un appui aux membres actifs et retraités des Forces armées canadiennes (FAC) qui sont malades ou blessés, à leur famille et aux plus proches parents des membres décédés.

Si vous avez besoin de renseignements, votre meilleure source d'information est votre Centre intégré de soutien du personnel (CISP).

En dehors des heures normales de bureau, ou si vous désirez obtenir des renseignements par écrit, consultez *Le Guide sur les prestations, les programmes et les services à l'intention des membres actifs et retraités des Forces armées canadiennes et de leur famille*, qui fournit de l'information détaillée sur le soutien aux blessés : www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-avantages-malades-blesses-decedes/guide-tdm.page.

L'objectif du Guide consiste à donner aux militaires actifs et retraités de la Force régulière et de la Force de réserve, ainsi qu'à leur famille, un aperçu des prestations, des programmes et des services auxquels ils peuvent être admissibles en cas d'invalidité, de maladie, de blessure ou de décès survenant pendant leur service dans les FAC.

Le Guide comprend de l'information détaillée sur les programmes et services administrés par :

- le Directeur – Gestion du soutien aux blessés et Unité interarmées de soutien du personnel (DGSB/UISP)
- les FAC (excluant le DGSB/UISP)
- les gouvernements fédéral et provinciaux
- Anciens Combattants Canada
- d'autres organisations

Pour plus de renseignements, communiquez avec le CISP le plus proche ou consultez la section Soutien aux blessés du site Web de la Défense nationale et des FAC : www.forces.gc.ca.

« L'Organisation mondiale de la santé estime que d'ici 2020 la dépression deviendra la principale cause de handicap dans les pays développés comme le Canada. »

ACSM



Association canadienne pour la santé mentale (ACSM)

L'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) a été fondée en 1918. Il s'agit d'une des plus anciennes organisations bénévoles du Canada. Chaque année, elle fournit des services essentiels et du soutien à plus d'un demi-million de Canadiens grâce aux efforts combinés de plus de 10 000 bénévoles et employés travaillant dans plus de 120 collectivités d'un océan à l'autre.

À titre de chef de file nationale et de championne en matière de santé mentale, l'ACSM facilite l'accès aux ressources dont les citoyens ont besoin pour maintenir et rehausser leur santé mentale et leur intégration communautaire, pour accroître leur résilience et pour se rétablir d'une maladie mentale.

Consultez le site www.acsm.ca pour trouver le bureau le plus près, pour obtenir des ressources et des outils, et pour vous renseigner sur les services de santé mentale dans votre région.



Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

PROGRAMMES POUR LES
FAMILLES





PROGRAMMES POUR LES **FAMILLES**

Il n'est jamais trop
tôt pour penser à
la santé mentale
d'un enfant.

Enfants et jeunes

Capacité d'adaptation

Programme FRIENDS

Le programme FRIENDS peut aider votre enfant à surmonter ses peurs, ses inquiétudes et ses sentiments de dépression.

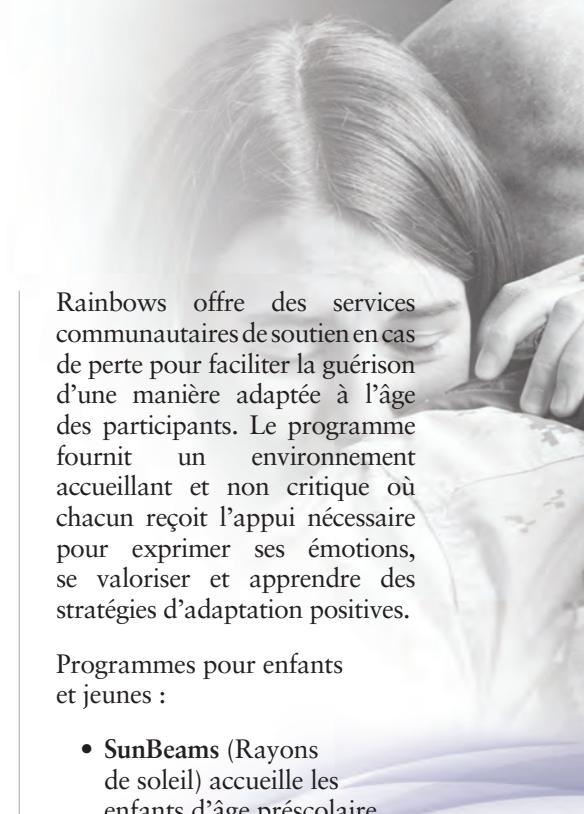
FRIENDS rehausse la résilience et l'estime de soi des enfants pour qu'ils soient en mesure de relever les défis. Les participants acquièrent des habiletés cognitives et émotionnelles grâce à des activités simples et bien structurées.

- **FRIENDS for Life** (Amis pour la vie) est l'un des meilleurs programmes au monde pour la prévention et le traitement de l'anxiété et de la dépression chez les enfants de 8 à 11 ans et chez les jeunes de 12 à 16 ans. Les participants découvrent des stratégies concrètes et utiles pour résister au stress et bâtir une résilience émotionnelle qui leur sera utile toute leur vie.
- **FUN FRIENDS** (Moi, mes amis) est un programme de traitement et de prévention de l'anxiété chez les enfants de 4 à 7 ans. Les ateliers aident les jeunes enfants à acquérir une résilience émotionnelle sur laquelle ils pourront compter toute leur vie. Le programme mise sur des stratégies concrètes et utiles pour surmonter le stress, l'inquiétude, la peur et la tristesse.

Communquez avec votre CRFM pour obtenir plus d'information au sujet de ce programme. La disponibilité des programmes peut varier.

Rainbows

Votre famille a vécu un divorce, une séparation ou un décès? Il se peut que les enfants éprouvent de la colère, qu'ils soient désorientés, que leur douleur entraîne des comportements inappropriés ou qu'ils s'isolent de façon malsaine. Rainbows propose des solutions dynamiques à ces problèmes.



Rainbows offre des services communautaires de soutien en cas de perte pour faciliter la guérison d'une manière adaptée à l'âge des participants. Le programme fournit un environnement accueillant et non critique où chacun reçoit l'appui nécessaire pour exprimer ses émotions, se valoriser et apprendre des stratégies d'adaptation positives.

Programmes pour enfants et jeunes :

- **SunBeams** (Rayons de soleil) accueille les enfants d'âge préscolaire (3 à 5 ans)
- **Rainbows** (Arcs-en-ciel) s'adresse aux enfants du jardin d'enfants à la 8^e année
- **Spectrum** (Spectre) est conçu pour les adolescents de la 9^e à la 12^e année

Renseignez-vous au sujet du programme Rainbows en communiquant avec votre CRFM, en consultant le site www.rainbows.ca (en anglais seulement) ou en composant le 1-877-403-2733. La disponibilité des programmes peut varier.



« Les recherches démontrent que le succès de l'adaptation des enfants à la séparation et au divorce dépend en grande partie du succès de l'adaptation des parents. »

ACSM

Faire face à une maladie ou une blessure chez un membre de la famille

E=MC³ (Ensemble pour mieux comprendre)

Les blessures de stress opérationnel (BSO) peuvent toucher tous les membres de la famille — y compris les enfants. Le programme E=MC³ est conçu pour les familles ayant des enfants de 4 à 12 ans dont un membre a subi une BSO.

E=MC³ vise à développer les forces de chaque membre de la famille pour améliorer le bien-être individuel et familial. Plusieurs thèmes sont abordés lors d'activités amusantes et éducatives :

- Les BSO
- Les sentiments
- Ma place de parent dans ma famille
- Avoir du plaisir en famille

Communiquez avec votre CRFM pour obtenir plus d'information au sujet de ce programme. La disponibilité des programmes peut varier.





Le pouvoir de l'esprit

Les adolescents qui habitent avec quelqu'un aux prises avec une blessure de stress opérationnel (BSO) peuvent avoir besoin d'aide pour s'y adapter. Le pouvoir de l'esprit... Comprendre la BSO d'un membre de votre famille est une série de huit vidéos interactives sur le Web conçues spécifiquement pour les adolescents.

Les vidéos permettent aux adolescents d'en apprendre davantage sur la BSO, ainsi que sur l'effet qu'elle peut avoir sur la vie quotidienne d'une famille. Les thèmes suivants sont abordés : mieux communiquer; gérer ses sentiments; faire face à la colère des parents; surmonter la dépression; comprendre les changements de rôles au sein de la famille; gérer les pensées de colère; et contrôler les comportements colériques.

Ces vidéos sont un outil unique en son genre destiné aux familles des Forces armées canadiennes (FAC). Elles proposent des solutions concrètes pour aider les adolescents à aborder des situations difficiles.

Les vidéos Le pouvoir de l'esprit se trouvent sur la page www.forcedelafamille.ca/FR/Pages/OSI.aspx.

Jeunes dont les parents ont vécu un traumatisme (JPVT)

La blessure de stress opérationnel (BSO) d'un membre de la famille peut être une source de complexité et de désorientation pour les jeunes. Grâce à un soutien clinique et à l'appui de leurs pairs, les jeunes peuvent se prendre en main et comprendre qu'ils ne sont pas seuls à vivre cette expérience transformatrice.

Le programme Jeunes dont les parents ont vécu un traumatisme (JPVT) offre un contexte sûr et confidentiel où les jeunes de 12 à 18 ans sont libres de parler de leurs sentiments, de leurs pensées et de leurs comportements dans le cadre d'activités et d'exercices. Les participants découvrent leurs forces et leurs capacités et acquièrent des stratégies d'adaptation pour bâtir un avenir prometteur et constructif.

Divers sujets sont abordés : comprendre les blessures invisibles; exprimer ses sentiments; explorer sa colère; s'assumer pleinement; gérer les sentiments déchirants; vaincre le stress; et remplir sa « boîte à outils » (estime de soi, résilience, ressources).

Communquez avec votre CRFM pour obtenir plus d'information au sujet de ce programme. La disponibilité des programmes peut varier.



Réussite individuelle à travers l'autonomisation par les pairs (iSTEP)

Ce programme comporte 10 rencontres hebdomadaires à l'intention des enfants de 6 à 12 ans dont un parent est touché par une blessure de stress opérationnel (BSO).

Le soutien entre les participants est au cœur de l'intervention en groupe. Cet esprit d'entraide contribue à réduire le sentiment d'isolement et à normaliser et valider les sentiments associés aux changements survenus dans la vie des participants à la suite de la blessure de leur parent.

Le programme reconnaît que chaque enfant est unique et a la force et la capacité de trouver des outils d'adaptation pour surmonter les défis et connaître un avenir positif.

Communquez avec votre CRFM pour obtenir plus d'information au sujet de ce programme. La disponibilité des programmes peut varier.

« Au Canada, seulement
1 enfant sur 5 ayant besoin
de services de santé
mentale les reçoit. »

ACSM

Loisirs et sports

Programmes de soutien du personnel (PSP)

Les loisirs favorisent la santé et l'épanouissement personnel. L'activité physique stimule également l'esprit et contribue à la santé mentale et au bien-être social de tous.

Les Programmes de soutien du personnel (PSP) offrent des activités de loisirs novatrices et de grande qualité dans chacune des communautés des Forces armées canadiennes (FAC). Les membres des FAC, les familles, les enfants et l'ensemble de la collectivité profitent d'activités de loisirs de premier ordre, de programmes novateurs et d'installations récréatives qui répondent à leurs besoins.

On compte plus de 500 types d'activités, des arts aux activités aquatiques, du ballon-panier au jeu de boules, de la danse à la décoration, des premiers soins au conditionnement physique, du golf au jardinage, de la peinture au Pilates, des camps sportifs aux programmes de relâche scolaire, et du tennis au tai-chi.

Les services de loisirs des PSP possèdent l'agrément HIGH FIVE. Il s'agit d'une norme de qualité complète pour les programmes de sports et de loisirs pour enfants, qui repose sur cinq principes du développement sain de l'enfant. HIGH FIVE présente une approche globale fondée sur des preuves pour faire vivre aux enfants des expériences de qualité qui leur permettront d'exceller dans la vie quotidienne.

Pour en savoir plus sur les programmes et services de votre base, escadre ou unité, rendez-vous sur le site www.portailcommunautairefc.ca. Pour savoir comment vous pouvez initier votre propre club de loisirs, veuillez visiter les services locaux de loisirs des PSP. Pour plus d'information au sujet du programme HIGH FIVE, consultez le site www.highfive.org/fr.





Si vous ne savez pas où obtenir de l'aide,appelez la **Ligne d'information pour les familles (LIF) :**

- **1-800-866-4546**

(Amérique du Nord)

- **1-613-995-5234**

(appel à frais virés)

Des conseillers sont à votre disposition 24 heures par jour, 7 jours sur 7.

Membres adultes de la famille

Capacité d'adaptation

Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes (PAMFC)



- **1-800-268-7708**

Le Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes (PAMFC) fournit un service de counselling volontaire et confidentiel de courte durée (maximum de huit séances). Le service est gratuit et disponible 24 heures par jour, 365 jours par année. Il suffit de composer le 1-800-268-7708.

Domaines d'intervention :

- Vie familiale et conjugale
- Relations interpersonnelles
- Besoins personnels et émotionnels
- Stress et épuisement professionnel
- Soutien professionnel
- Harcèlement ou agression sexuelle
- Alcool, drogue et médicaments
- Finances
- Rôle parental
- Toute autre préoccupation

Services de santé mentale des FAC

Les services de santé mentale des Forces armées canadiennes (FAC) sont offerts par l'entremise de 30 centres de services de santé et 26 cliniques de santé mentale répartis dans des bases au Canada et en Europe. La taille de ces cliniques varie selon la taille de la formation, de la base, de l'escadre, de la station ou de l'unité qu'elles appuient. Les plus petites cliniques fournissent seulement des services psychosociaux, tandis que les plus grandes offrent une gamme de programmes permettant de combler tous les besoins en matière de santé mentale des membres des FAC.

La prestation des soins de santé mentale est guidée par des pratiques exemplaires fondées sur les résultats, et elle est assurée par des équipes multidisciplinaires constituées entre autres de cliniciens de soins primaires, de psychiatres, de psychologues, de travailleurs sociaux, d'infirmiers spécialisés en santé mentale, d'intervenants en toxicomanie et d'aumôniers spécialisés en santé mentale.

Il est important de souligner qu'une bonne partie des soins de santé mentale est offerte aux membres des FAC par des cliniciens en soins primaires. Dans bien des cas, le médecin de soins primaires à la clinique des FAC constitue le premier point de contact des membres qui sont aux prises avec des problèmes de santé mentale. Le médecin fournit les soins nécessaires ou aiguille le membre vers la ressource appropriée.

Les services fonctionnent à deux niveaux. Les Services psychosociaux sont le premier échelon, tandis que les Services de santé mentale constituent le deuxième échelon.

Les Services psychosociaux offrent des soins de santé mentale de premier recours, auxquels les membres des FAC ont un accès direct, sans avoir besoin d'une référence par un médecin. Les services suivants sont notamment offerts : counselling individuel, conjugal et familial pour les militaires et leur famille; gestion de crise; sensibilisation à la toxicomanie; soutien administratif à l'égard de processus tels que les déménagements imprévus ou pour motifs personnels; et dépistage pré-déploiement et post-déploiement. Ce programme est offert à toutes les cliniques des FAC.



Les Services de santé mentale, qui se trouvent au deuxième échelon, sont des services spécialisés structurés de façon à offrir des soins multidisciplinaires fondés sur les résultats; il faut être référé par un médecin civil ou militaire pour se prévaloir de ces services. Ces programmes secondaires sont offerts par les grands centres qui sont responsables des services à l'échelle régionale. La prestation des Services de santé mentale s'articule autour de groupes de programmes qui comprennent le Programme de traitement de la toxicomanie et les Centres de soins pour trauma et stress opérationnels.

Pour en savoir plus à ce sujet, communiquez avec votre centre médical des FAC.



R2MR
RVPM

www.forces.gc.ca/R2MR-RVPM

En route vers la préparation mentale (RVPM)

Pour beaucoup de familles, les déploiements sont particulièrement difficiles. Les séparations prolongées, une augmentation de la charge de travail, l'anxiété au sujet de la sécurité de l'être cher et la gestion des problèmes de transition et de ré intégration une fois le déploiement terminé sont autant de facteurs qui contribuent à augmenter le stress.

C'est pourquoi le programme En route vers la préparation mentale (RVPM) comporte une section conçue pour les membres des familles, qui offre des conseils et appuie l'acquisition de compétences pour réduire le stress lié au déploiement. La formation comprend une séance de trois heures avant le déploiement et une séance de trois heures après le déploiement. Elle est offerte au Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM) ou en ligne.

L'objectif de la formation RVPM est d'améliorer le bien-être des militaires et leur rendement à court terme, et d'atténuer les problèmes de santé mentale qui pourraient toucher, à long terme, les militaires et les membres de leur famille.

Pour plus de renseignements, consultez la section En route vers la préparation mentale du site Web de la Défense nationale et des Forces armées canadiennes : www.forces.gc.ca.

Si vous ne savez pas où obtenir de l'aide,appelez la **Ligne d'information pour les familles (LIF) :**

- **1-800-866-4546**
(Amérique du Nord)
- **1-613-995-5234**
(appel à frais virés)

Des conseillers sont à votre disposition 24 heures par jour, 7 jours sur 7.

Faire face à une maladie ou une blessure chez un membre de la famille

Officiers de liaison avec les familles

Les officiers de liaison avec les familles viennent en aide aux familles des militaires en service qui sont malades ou blessés et offrent notamment les services suivants :

- Soutien pour les enfants, les parents et le conjoint du membre malade ou blessé
- Appui pour l'adaptation à la suite de la blessure ou de la maladie
- Hébergement accessible pour le membre malade ou blessé et sa famille
- Accès à des services de garde d'enfants au cours de la convalescence pour prévenir et diminuer le stress
- Information sur les programmes et services pertinents
- Appui à l'adoption de stratégies d'adaptation positives
- Constitution de groupes et réseaux de soutien comprenant d'autres familles
- Aiguillage vers des services de santé mentale
- Accès aux programmes communautaires d'éducation et de prévention
- Service de soutien externe

Pour joindre un officier de liaison avec les familles, communiquez avec le Centre intégré de soutien du personnel (CISP) le plus proche ou avec votre CRFM.



« Tous les Canadiens sont indirectement touchés par la maladie mentale d'un membre de la famille, d'un ami ou d'un collègue. »

Soutien social aux blessés de stress opérationnel (SSBSO)

Il peut être difficile de vivre avec une personne qui souffre d'une blessure de stress opérationnel (BSO). Vous pouvez ressentir de la culpabilité ou de la frustration, étant donné votre incapacité à soulager ses problèmes physiques ou mentaux ou à contrôler sa consommation d'alcool ou de drogue. Il se peut que vous négligiez vos propres besoins. Et vous ressentez peut-être une grande solitude.

Un coordonnateur du soutien aux familles du SSBSO peut vous appuyer et être une source d'espérance et d'acceptation, car il a déjà été dans une situation similaire à la vôtre.

Les coordonnateurs du soutien aux familles ont de bons réseaux de ressources communautaires et peuvent vous diriger vers les ressources de votre choix. Ils savent où trouver les outils et les trucs qui vous aideront à faire face aux symptômes chez l'être cher. Ils peuvent aussi vous indiquer comment prendre soin de vous-même lorsque vous en avez le plus besoin.

Composez le 1-800-883-6094 ou envoyez un courriel à un coordonnateur du réseau de soutien par les pairs dans votre région (www.osiss.ca/fr/contact.html) pour fixer un rendez-vous téléphonique ou en personne.



Le pouvoir de l'esprit

Si vous habitez avec quelqu'un qui est aux prises avec une blessure de stress opérationnel (BSO), vous avez peut-être besoin d'aide pour vous y adapter. Le pouvoir de l'esprit... Comprendre la BSO d'un membre de votre famille est une série de quatre vidéos interactives sur le Web conçues spécifiquement pour les conjoints de militaires.

Les vidéos vous permettent d'en apprendre davantage sur la BSO, ainsi que sur l'effet qu'elle peut avoir sur la vie quotidienne d'une famille. Les thèmes suivants sont abordés : faire face à la colère d'un conjoint; comprendre les changements de rôles au sein de la famille; reconnaître un problème de consommation; et gérer le monologue intérieur.

Ces vidéos sont un outil unique en son genre destiné aux familles des Forces armées canadiennes (FAC). Elles proposent des solutions concrètes pour aider les conjoints à aborder des situations difficiles.

Les vidéos Le pouvoir de l'esprit se trouvent sur la page www.forcedelafamille.ca/FR/Pages/OSI.aspx.



Connexion TSO

Connexion TSO est une application mobile gratuite d'autogestion et d'apprentissage en santé mentale conçue pour aider les personnes atteintes de traumatismes liés au stress opérationnel (TSO) et leur famille à comprendre la nature des TSO ainsi que pour leur fournir un soutien par l'entremise du Réseau des cliniques pour TSO au Canada.

Connexion TSO offre des ressources pour aider à surmonter les défis qui ont trait au stress post-traumatique et aux facteurs déclencheurs, à la dépression, à la colère, aux troubles du sommeil, à l'abus d'alcool ou d'autres drogues, à la gestion du stress, et plus. L'application est mise à jour régulièrement, riche en renseignements et interactive. Elle comprend des évaluations, des vidéos et des renseignements clairs pour les vétérans et les autres personnes atteintes de TSO, notamment sur la façon d'obtenir un rendez-vous dans une clinique spécialisée.

Connexion TSO est compatible avec les appareils iPhone, iPad, iPod, BlackBerry et Android. L'application peut être téléchargée gratuitement à même l'App Store, Google Play et BlackBerry World.



Coach ESPT Canada

Cette application mobile comprend des renseignements sur l'état de stress post-traumatique (ESPT), une auto-évaluation à des fins de dépistage, de l'information sur les traitements professionnels et les sources de soutien, ainsi que des outils pour gérer le stress de tous les jours. Coach ESPT Canada fournit des outils pour favoriser la détente, encourager le discours intérieur positif et maîtriser la colère, ainsi que d'autres stratégies courantes d'auto-assistance. L'application a été conçue à l'intention des membres des Forces armées canadiennes et des vétérans qui sont atteints de l'ESPT ou qui croient en être atteints.

Coach ESPT Canada est compatible avec les appareils iPhone, iPad, iPod, BlackBerry et Android. L'application peut être téléchargée gratuitement à même l'App Store, Google Play et BlackBerry World.

Habiletés de communication

INTER-COMM



Le cours INTER-COMM s'adresse aux personnes qui souhaitent améliorer les communications dans leurs relations personnelles. Le cours a été élaboré spécifiquement pour les militaires et les membres de leur famille qui veulent apprendre à mieux gérer les conflits et à communiquer plus efficacement.

Le cours s'étend sur plusieurs séances animées par des facilitateurs spécialisés. Par l'entremise d'activités et d'encadrement, les participants apprennent à comprendre les conflits, à écouter activement et à collaborer et communiquer pour forger des relations saines et enrichissantes.

Loin de se vouloir un programme de médiation, de counselling pour les couples ou de résolution de conflits, INTER-COMM met plutôt l'accent sur l'amélioration de la communication dans les relations saines.

Communquez avec votre CRFM ou votre Bureau de promotion de la santé pour en savoir plus à propos de ce programme.



Stress

Le stress : Ça se combat!

La gestion du stress est un exercice d'équilibre quotidien qui influence le bien-être physique et mental. Si vous voulez augmenter votre résistance au stress, améliorer votre performance et accroître votre résilience, inscrivez-vous au programme Le stress : Ça se combat! Ce programme de gestion du stress a été conçu et éprouvé spécifiquement pour favoriser la santé et le bien-être chez les militaires canadiens.

Le stress : Ça se combat! offre une approche d'autogestion du stress par la prise de conscience, la modification du comportement et le développement des compétences. Cette approche vous aidera à cerner les stratégies que vous utilisez déjà et celles que vous commencerez à utiliser pour optimiser votre résistance au stress.

Le programme comprend huit modules de 2,5 heures chacun qui vous permettront de :

- comprendre la réaction au stress dans le contexte militaire
- choisir et mettre en pratique des compétences particulières pour diminuer votre niveau de stress et accroître votre résilience
- tirer profit d'exercices réguliers de réponse de relaxation

Les participants reçoivent des cahiers et effectuent des exercices.

Le programme est offert aux militaires et aux membres de leur famille âgés de 18 ans ou plus.

Pour en savoir davantage, communiquez avec le Bureau de promotion de la santé PSP de votre base ou escadre ou consultez le site Web www.portailfc.com.



« Environ 10 % à 20 % des jeunes Canadiens sont touchés par une maladie mentale ou un trouble mental. Il s'agit des troubles les plus incapacitants au monde. »

ACSM

Nos enfants et le stress

Le stress fait partie de la vie de tous les jours pour chacun d'entre nous, enfants et adultes. Il nous motive et constitue une source de défi positif. Par contre, le stress peut être contre-productif et envahissant. Un niveau de stress trop élevé :

- fait en sorte que les enfants ont plus de difficulté à s'entendre entre eux
- compromet la capacité des enfants à se concentrer et à réfléchir
- peut avoir un profond effet négatif sur la santé physique, mentale et émotionnelle des enfants

En aidant vos enfants à acquérir des stratégies d'adaptation positives par rapport au stress, vous contribuerez au développement de leur résilience afin d'éviter que le stress ne dégénère en détresse, en anxiété et en crises de colère.

Le programme Nos enfants et le stress vous permettra de mieux comprendre le stress chez les enfants et de les outiller à faire face au stress de manière efficace.

Communiquez avec votre CRFM pour obtenir plus d'information au sujet de ce programme. La disponibilité des programmes peut varier.





Dépendances (alcool, drogue, jeu)

Sensibilisation aux problèmes liés à l'alcool, aux autres drogues et au jeu excessif

Le cours Sensibilisation aux problèmes liés à l'alcool, aux autres drogues et au jeu excessif donne des renseignements à jour sur ces types de dépendances.

La formation est basée sur le principe de l'apprentissage interactif pour adultes. Chaque thème peut être traité en deux heures environ. Vous pouvez choisir plus d'un thème parmi les suivants, selon vos besoins ou vos intérêts :

- Toxicomanies 101
- Alcool : Respecter les limites
- Conduite avec facultés affaiblies
- Fêter en sécurité
- Drogues illicites et tolérance zéro
- Médicaments sous ordonnance et en vente libre
- Une introduction au jeu excessif et aux problèmes de dépendance au jeu
- Discussion sur l'alcool et autres drogues
- Comprendre et modifier la culture au sein d'une organisation
- Solutions de rechange à la consommation d'alcool et d'autres drogues

Pour en savoir davantage, communiquez avec le Bureau de promotion de la santé PSP de votre base ou escadre ou consultez le site Web www.portailfc.com.



« Les maladies mentales sont la deuxième cause d'hospitalisation chez les personnes de 20 à 44 ans. »

ACSM

Sensibilisation au suicide et prévention du suicide

Force mentale et sensibilisation au suicide (FMSS)



Le cours Force mentale et sensibilisation au suicide (FMSS) fournit un modèle ACE convivial (« Ask, Care, Escort », rendu en français par « Interroger, S'en occuper, Accompagner ») qui peut être utilisé par quiconque pour aider une personne en détresse, qu'il s'agisse d'un collègue, d'un ami ou d'un membre de la famille.

Un cours d'une journée s'adresse à l'ensemble du personnel des Forces armées canadiennes (FAC) et à leur famille, et touche aux sujets suivants :

- Découvrir comment se mettre en « forme » mentale — et le demeurer
- Connaître les obstacles à l'accès aux services d'aide
- Comprendre la stigmatisation associée aux troubles de santé mentale
- Communiquer de manière efficace
- Accroître sa résilience individuelle

La formation FMSS donne aux participants les outils pour promouvoir la santé mentale et minimiser l'incidence des troubles de santé mentale — dont les comportements autodestructeurs et le suicide — au sein de la communauté militaire.

Pour en savoir davantage, communiquez avec le Bureau de promotion de la santé PSP de votre base ou escadre ou consultez le site Web www.portailfc.com.



Deuil et perte

ESPOIR

La transition peut être très difficile après la mort d'un être cher. Même si la famille, les amis et, dans certains cas, des conseillers professionnels peuvent offrir du soutien, plusieurs personnes endeuillées expriment également le désir de parler avec quelqu'un ayant vécu une expérience similaire à la leur.

Le programme ESPOIR offre un soutien social aux familles qui sont touchées par la perte d'un être cher en les jumelant à des pairs bénévoles spécialement formés.

Ce programme vient en aide aux familles qui ont perdu un être cher ayant servi dans les Forces armées canadiennes (FAC). Il peut s'agir d'un membre actif ou retraité des FAC, ayant servi dans la Force régulière ou la Force de réserve. Le décès peut être attribuable au service militaire ou à toute autre cause.

ESPOIR est un programme complémentaire qui ne vise pas à remplacer les services traditionnels de soutien des personnes endeuillées. Les bénévoles, qui ont eux-mêmes vécu la perte d'un être cher, donnent du soutien et agissent à titre d'exemple à suivre pour surmonter cette épreuve. Les pairs ont un point de vue unique et peuvent transmettre leur expérience. Ils sont en quelque sorte une source d'espoir.

Vous pouvez communiquer avec le programme ESPOIR au 1-800-883-6094 ou par courriel à l'adresse HOPE-ESPOIR@forces.gc.ca.



Services de deuil du PAMFC

- **1-800-268-7708**

Si vous traversez une épreuve de deuil, vous pouvez consulter un conseiller professionnel par téléphone en tout temps et de n'importe quel endroit.



« Affronter le deuil efficacement est essentiel à notre santé mentale. »

ACSM

Les Services de deuil du Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes (PAMFC) sont un service téléphonique bilingue et sans frais offert 24 heures sur 24, 365 jours par année, à l'intention des parents, du conjoint, des enfants, des enfants par alliance, du fiancé ou de la fiancée ou de toute autre personne d'importance pour un militaire décédé en cours de service.

Un rendez-vous sera fixé dans un délai maximal de 48 heures. Des options de consultation à court et à long terme sont offertes gratuitement.

Pour plus d'information à ce sujet ou pour obtenir un rendez-vous, composez le 1-800-268-7708 (ou le 1-800-567-5803 pour les personnes malentendantes).

Rainbows

Rainbows offre des services communautaires de soutien en cas de perte pour faciliter la guérison d'une manière adaptée à l'âge des participants. Le programme fournit un environnement accueillant et non critique où chacun reçoit l'appui nécessaire pour exprimer ses émotions, se valoriser et apprendre des stratégies d'adaptation positives.

Plusieurs services s'adressent aux enfants, mais deux programmes sont conçus pour les adultes :

- **Kaleidoscope** (Kaléidoscope) accueille les jeunes d'âge collégial ou universitaire ainsi que les adultes qui ont subi une perte récente ou une perte au cours de leur enfance.
- **Prism** (Prisme) est ouvert aux parents seuls et aux beaux-parents. Le programme aide les participants à faire leur propre deuil, à appuyer le cheminement de leurs enfants et à reconstruire leur famille.

Renseignez-vous au sujet du programme Rainbows en communiquant avec votre CRFM, en consultant le site www.rainbows.ca (en anglais seulement) ou en composant le 1-877-403-2733. La disponibilité des programmes peut varier.



A division of CF Morale & Welfare Services
Une division des services de bien-être et moral des FC

Loisirs, conditionnement physique et sports

Programmes de soutien du personnel (PSP)

Les loisirs, le conditionnement physique et les sports favorisent la santé et l'épanouissement personnel. L'activité physique stimule également l'esprit et contribue à la santé mentale et au bien-être social de tous.

Les Programmes de soutien du personnel (PSP) offrent des activités de loisirs novatrices et de grande qualité dans chacune des communautés des Forces armées canadiennes (FAC). Les membres des FAC, les familles, les enfants et l'ensemble de la collectivité profitent d'activités de loisirs de premier ordre, de programmes novateurs et d'installations récréatives qui répondent à leurs besoins.

On compte plus de 500 types d'activités, des arts aux activités aquatiques, du ballon-panier au jeu de boules, de la danse à la décoration, des premiers soins au conditionnement physique, du golf au jardinage, de la peinture au Pilates, des camps sportifs aux programmes de relâche scolaire, et du tennis au tai-chi.

Pour plus de renseignements, consultez la section PSP du site Web Services de bien-être et moral des Forces canadiennes : www.cfmws.com. Pour savoir comment vous pouvez initier votre propre club de loisirs, veuillez visiter les services locaux de loisirs des PSP. Pour en savoir plus sur les programmes et services de votre base, escadre ou unité, rendez-vous sur le site www.portailcommunautairefc.ca.

Bien-être spirituel et religieux

Aumônerie

En tant qu'intervenants spirituels et religieux ayant reçu une formation, les aumôniers des Forces armées canadiennes (FAC) contribuent grandement à la santé mentale et spirituelle des militaires des FAC et de la famille de ceux-ci. Ils sont disponibles tous les jours, 24 heures sur 24, pour répondre aux besoins des membres en difficulté et pour



fournir du soutien et des conseils à la chaîne de commandement et aux fournisseurs de soins.

- **Mission de l'aumônerie :** Soutenir et contribuer à l'efficacité des FAC dans leur ensemble — les leaders, les hommes et les femmes qui sont au service de leur pays ainsi que les membres de leur famille — en offrant du soutien, des conseils et des services variés en matière de spiritualité.
- **Vision de l'aumônerie :** Être une aumônerie adaptée aux opérations qui soutient et prend soin de tous les membres des FAC et de leur famille, peu importe où ils vivent ou travaillent, pour renforcer leurs aptitudes morales et spirituelles afin qu'ils puissent répondre aux exigences du service militaire.

Pour consulter un aumônier dans votre région, communiquez avec votre CRFM ouappelez la Branche des services de l'aumônerie des FAC au 1-866-502-2203.



Counselling financier

Services financiers du RARM

Le programme Counselling financier du RARM offre des services gratuits, confidentiels et opportuns qui ont pour but d'aider les membres des Forces armées canadiennes (FAC), ainsi que leur conjoint, qui éprouvent des difficultés financières. Les conseillers du RARM élaborent avec les familles un plan pour redresser leur situation financière et mettent à leur disposition les outils, les techniques et les connaissances dont elles ont besoin pour gérer leurs finances de façon saine et efficace.

Pour plus de renseignements, consultez le site Web des Services financiers du RARM : www.cfmws.com/fr/AboutUs/SISIPFS.

Police militaire



Programme d'assistance aux victimes

Ce programme vient en aide aux victimes d'actes criminels, et particulièrement aux victimes de crimes violents. La Police militaire fait en sorte que les victimes soient traitées de façon équitable en leur fournissant de l'information immédiate, en leur donnant des références aux services de soutien et en communiquant continuellement avec elles au cours de l'enquête.

Pour plus de renseignements, consultez le site Web de la Police militaire : www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-services-soutien-police-militaire/index.page.





PROGRAMMES POUR LES
MILITAIRES

PROGRAMMES POUR LES MILITAIRES



PROGRAMMES POUR LES
MILITAIRES

Les maladies
mentales peuvent
être traitées
éfficacement.



« 20 % des Canadiens seront personnellement touchés par la maladie mentale au cours de leur vie. »

ACSM

Membres des Forces armées canadiennes

Les programmes et services présentés aux pages suivantes s'adressent aux membres des Forces armées canadiennes. Toutefois, il est également important pour leurs proches d'en connaître l'existence afin de pouvoir suggérer des ressources si le besoin devait s'en faire sentir — qu'il s'agisse d'une blessure de stress opérationnel, de troubles de santé mentale ou d'autres besoins.

Il est important de savoir quels programmes et services sont disponibles, mais il est encore plus important d'y accéder. Sachez que vous n'êtes pas seul. Il existe une variété de services et de mesures de soutien pour vous et pour votre famille.

Si vous ne savez pas où obtenir de l'aide,appelez la **Ligne d'information pour les familles (LIF)** :

- **1-800-866-4546**
(Amérique du Nord)
- **1-613-995-5234**
(appel à frais virés)

Des conseillers sont à votre disposition 24 heures par jour, 7 jours sur 7.



Capacité d'adaptation

Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes (PAMFC)

- 1-800-268-7708

Le Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes (PAMFC) fournit un service de counselling volontaire et confidentiel de courte durée (maximum de huit séances). Le service est gratuit et disponible 24 heures par jour, 365 jours par année. Il suffit de composer le 1-800-268-7708.

Domaines d'intervention :

- Vie familiale et conjugale
- Relations interpersonnelles
- Besoins personnels et émotionnels
- Stress et épuisement professionnel
- Soutien professionnel
- Harcèlement ou agression sexuelle
- Alcool, drogue et médicaments
- Finances
- Rôle parental
- Toute autre préoccupation

Services de santé mentale des FAC

Les services de santé mentale des Forces armées canadiennes (FAC) sont offerts par l'entremise de 30 centres de services de santé et 26 cliniques de santé mentale répartis dans des bases au Canada et en Europe. La taille de ces cliniques varie selon la taille de la formation, de la base, de l'escadre, de la station ou de l'unité qu'elles appuient. Les plus petites cliniques fournissent seulement des services psychosociaux, tandis que les plus grandes offrent une gamme de programmes permettant de combler tous les besoins en matière de santé mentale des membres des FAC.

La prestation des soins de santé mentale est guidée par des pratiques exemplaires fondées sur les résultats, et elle est assurée par des équipes multidisciplinaires constituées entre autres de cliniciens de soins primaires, de psychiatres, de psychologues, de travailleurs sociaux, d'infirmiers spécialisés en santé mentale, d'intervenants en toxicomanie et d'aumôniers spécialisés en santé mentale.

Il est important de souligner qu'une bonne partie des soins de santé mentale est offerte aux membres des FAC par des cliniciens en soins primaires. Dans bien des cas, le médecin de soins primaires à la clinique des FAC constitue le premier point de contact des membres qui sont aux prises avec des problèmes de santé mentale. Le médecin fournit les soins nécessaires ou aiguille le membre vers la ressource appropriée.

Les services fonctionnent à deux niveaux. Les Services psychosociaux sont le premier échelon, tandis que les Services de santé mentale constituent le deuxième échelon.

Les Services psychosociaux offrent des soins de santé mentale de premier recours, auxquels les membres des FAC ont un accès direct, sans avoir besoin d'une référence par un médecin. Les services suivants sont notamment offerts : counselling individuel, conjugal et familial pour les militaires et leur famille; gestion de crise; sensibilisation à la toxicomanie; soutien administratif à l'égard de processus tels que les déménagements imprévus ou pour motifs personnels; et dépistage pré-déploiement et post-déploiement. Ce programme est offert à toutes les cliniques des FAC.



Les Services de santé mentale, qui se trouvent au deuxième échelon, sont des services spécialisés structurés de façon à offrir des soins multidisciplinaires fondés sur les résultats; il faut être référé par un médecin civil ou militaire pour se prévaloir de ces services. Ces programmes secondaires sont offerts par les grands centres qui sont responsables des services à l'échelle régionale. La prestation des Services de santé mentale s'articule autour de groupes de programmes qui comprennent le Programme de traitement de la toxicomanie et les Centres de soins pour trauma et stress opérationnels.

Pour en savoir plus à ce sujet, communiquez avec votre centre médical des FAC.



En route vers la préparation mentale (RVPM)

En route vers la préparation mentale (RVPM) est un programme de formation et d'éducation en santé mentale qui a pour but d'améliorer la résilience des membres des Forces armées canadiennes (FAC) et d'accroître leurs connaissances en santé mentale. RVPM est conçu de manière à :

- démystifier la santé mentale
- donner aux individus les outils dont ils ont besoin pour gérer les situations stressantes
- réduire le risque de maladie mentale

Ce programme est adapté de manière à prendre en considération les exigences et les responsabilités qui incombent aux membres des FAC à chacun des stades de leur carrière et en cours de déploiement. Ainsi, il fournit l'instruction dont les membres ont besoin pour être prêts mentalement à surmonter les difficultés qu'ils pourraient rencontrer.

L'objectif de la formation RVPM est d'améliorer le bien-être des militaires et leur rendement à court terme, et d'atténuer les problèmes de santé mentale qui pourraient toucher, à long terme, les militaires et les membres de leur famille. Pour ce faire, on enseigne comment reconnaître les premiers signes et symptômes de la maladie mentale; l'importance de l'appui des pairs et des supérieurs; les gestes appropriés à poser en tant que chef; les obstacles à l'obtention de soins de santé mentale (y compris la stigmatisation); et les ressources disponibles en matière de santé mentale.

On enseigne également des techniques de résilience, notamment la respiration tactique, la visualisation mentale, l'établissement d'objectifs et le dialogue intérieur afin de mieux gérer le stress opérationnel et non opérationnel. Les participants reçoivent du mentorat et apprennent dans quelles circonstances mettre les techniques en application.

Pour plus de renseignements, consultez la section En route vers la préparation mentale du site Web de la Défense nationale et des FAC : www.forces.gc.ca.

**R2MR
RVPM**

www.forces.gc.ca/R2MR-RVPM

« Les personnes aux prises avec la dépression ne voient pas la lumière au bout du tunnel. Elles ne voient qu'un long tunnel noir devant elles. »

ACSM

Vivre avec une maladie ou une blessure

Soutien social aux blessés de stress opérationnel (SSBSO)

Vous avez de la difficulté à reprendre le dessus à la suite d'une blessure de stress opérationnel (BSO)? Des services de soutien sont à votre disposition.

Les coordonnateurs du soutien par les pairs sont triés sur volet, formés et reçoivent du mentorat. Ce sont généralement d'anciens membres des Forces armées canadiennes (FAC) ou des membres de la famille d'un vétéran ou d'un membre des FAC. Les coordonnateurs comprennent ce que vous vivez puisqu'ils sont passés par là eux aussi.

Chacun des membres du réseau a une expérience personnelle et une connaissance pratique de ce qu'est une BSO ou vivre avec quelqu'un qui en souffre. Ils ont constaté les bienfaits qu'apportait le partage de leurs expériences.

Les coordonnateurs ont appris à surmonter leur blessure et veulent maintenant aider leurs pairs, en toute confidentialité. Votre coordonnateur vous écoutera, vous soutiendra et vous fera des suggestions... à vous de décider du moment et de la façon.

Composez le 1-800-883-6094 ou envoyez un courriel à un coordonnateur du réseau de soutien par les pairs dans votre région (www.osiss.ca/fr/contact.html) pour fixer un rendez-vous téléphonique ou en personne.



Connexion TSO

Connexion TSO est une application mobile gratuite d'autogestion et d'apprentissage en santé mentale conçue pour aider les personnes atteintes de traumatismes liés au stress opérationnel (TSO) et leur famille à comprendre la nature des TSO ainsi que pour leur fournir un soutien par l'entremise du Réseau des cliniques pour TSO au Canada.

Connexion TSO offre des ressources pour aider à surmonter les défis qui ont trait au stress post-traumatique et aux facteurs déclencheurs, à la dépression, à la colère, aux troubles du sommeil, à l'abus d'alcool ou d'autres drogues, à la gestion du stress, et plus. L'application est mise à jour régulièrement, riche en renseignements et interactive. Elle comprend des évaluations, des vidéos et des renseignements clairs pour les vétérans et les autres personnes atteintes de TSO, notamment sur la façon d'obtenir un rendez-vous dans une clinique spécialisée.

Connexion TSO est compatible avec les appareils iPhone, iPad, iPod, BlackBerry et Android. L'application peut être téléchargée gratuitement à même l'App Store, Google Play et BlackBerry World.



Coach ESPT Canada

Cette application mobile comprend des renseignements sur l'état de stress post-traumatique (ESPT), une auto-évaluation à des fins de dépistage, de l'information sur les traitements professionnels et les sources de soutien, ainsi que des outils pour gérer le stress de tous les jours. Coach ESPT Canada fournit des outils pour favoriser la détente, encourager le discours intérieur positif et maîtriser la colère, ainsi que d'autres stratégies courantes d'auto-assistance. L'application a été conçue à l'intention des membres des Forces armées canadiennes et des vétérans qui sont atteints de l'ESPT ou qui croient en être atteints.

Coach ESPT Canada est compatible avec les appareils iPhone, iPad, iPod, BlackBerry et Android. L'application peut être téléchargée gratuitement à même l'App Store, Google Play et BlackBerry World.

Réseau des soldats blessés

Si vous êtes un membre de la Force régulière ou de la Force de réserve des Forces armées canadiennes (FAC) et que vous êtes malade ou blessé, vous trouverez un solide réseau de soutien par les pairs auprès du Réseau des soldats blessés.

S'appuyant sur l'idée que personne ne devrait faire face seul à une maladie ou à une blessure qui change la vie, le Réseau fait le lien entre les membres malades et blessés des FAC et leur offre la possibilité de bénéficier du soutien particulier d'un pair aidant dans leur région, au moment où ils en ont besoin.

Comme membres des FAC, les pairs aidants bénévoles du Réseau des soldats blessés ont eux-mêmes dû surmonter une maladie ou une blessure physique qui a changé leur vie. Tous les bénévoles sont formés, certifiés et prêts à offrir des services confidentiels.

Pour obtenir de l'aide ou plus de renseignements, composez le 1-800-883-6094, envoyez un courriel à l'adresse ISN-RSB@forces.gc.ca, ou communiquez avec le Centre intégré de soutien du personnel (CISP) le plus proche.



« Une fois la dépression diagnostiquée, 80 % des personnes recevant de l'aide peuvent reprendre leurs activités habituelles. »

ACSM

A black and white photograph of a woman with light hair tied back, wearing a dark t-shirt. She is looking down intently at a blue and red puzzle piece she is holding in her hands.

« 3 % des Canadiens,
soit près de 1 million
de personnes, ont
une maladie mentale
grave et persistante. »

ACSM



Habiletés de communication

INTER-COMM

Le cours INTER-COMM s'adresse aux personnes qui souhaitent améliorer les communications dans leurs relations personnelles. Le cours a été élaboré spécifiquement pour les militaires et les membres de leur famille qui veulent apprendre à mieux gérer les conflits et à communiquer plus efficacement.

Le cours s'étend sur plusieurs séances animées par des facilitateurs spécialisés. Par l'entremise d'activités et d'encadrement, les participants apprennent à comprendre les conflits, à écouter activement et à collaborer et communiquer pour forger des relations saines et enrichissantes.

Loin de se vouloir un programme de médiation, de counselling pour les couples ou de résolution de conflits, INTER-COMM met plutôt l'accent sur l'amélioration de la communication dans les relations saines.

Communquez avec votre CRFM ou votre Bureau de promotion de la santé pour en savoir plus à propos de ce programme.

Stress

Le stress : Ça se combat!

La gestion du stress est un exercice d'équilibre quotidien qui influence le bien-être physique et mental. Si vous voulez augmenter votre résistance au stress, améliorer votre performance et accroître votre résilience, inscrivez-vous au programme Le stress : Ça se combat! Ce programme de gestion du stress a été conçu et éprouvé spécifiquement pour favoriser la santé et le bien-être chez les militaires canadiens.

Le stress : Ça se combat! offre une approche d'autogestion du stress par la prise de conscience, la modification du comportement et le développement des compétences. Cette approche vous aidera à cerner les stratégies que vous utilisez déjà et celles que vous commencerez à utiliser pour optimiser votre résistance au stress.

Le programme comprend huit modules de 2,5 heures chacun qui vous permettront de :

- comprendre la réaction au stress dans le contexte militaire
- choisir et mettre en pratique des compétences particulières pour diminuer votre niveau de stress et accroître votre résilience
- tirer profit d'exercices réguliers de réponse de relaxation

Les participants reçoivent des cahiers et effectuent des exercices.

Le programme est offert aux militaires et aux membres de leur famille âgés de 18 ans ou plus.

Pour en savoir davantage, communiquez avec le Bureau de promotion de la santé PSP de votre base ou escadre ou consultez le site Web www.portailfc.com.

Health Promotion in the Canadian Forces
**STRENGTHENING
THE
FORCES**
ÉNERGISER LES
FORCES
Promotion de la santé dans les Forces canadiennes





« Apprendre à gérer efficacement le stress permet de détendre notre corps et notre esprit. »

ACSM



Gérer les moments de colère

Health Promotion in the Canadian Forces
STRENGTHENING THE FORCES
ÉNERGISER LES **FORCES**
Promotion de la santé dans les Forces canadiennes



Le cours Gérer les moments de colère a pour but d'examiner et de traiter les problèmes de colère alors qu'ils sont encore gérables, de façon à prévenir une escalade éventuelle vers l'agression physique ou verbale.

Gérer les moments de colère s'adresse à toute personne qui cherche à maîtriser sa colère dans des circonstances qui en provoquent le déclenchement. Son objectif est de prévenir la violence dans les Forces armées canadiennes (FAC).

Le programme est divisé en sept modules d'environ deux heures chacun, présentés sur sept semaines, qui touchent aux thèmes suivants :

1. Comprendre la colère
2. La colère, le stress et la force mentale
3. Les pensées qui déclenchent la colère et les pensées et stratégies qui permettent de la maîtriser
4. Reformuler les pensées trompeuses
5. Communiquer en s'affirmant : régler les conflits tout en gérant sa colère
6. Savoir pardonner
7. Apporter des changements durables

Pour en savoir davantage, communiquez avec le Bureau de promotion de la santé PSP de votre base ou escadre ou consultez le site Web www.portailfc.com.



Dépendances (alcool, drogue, jeu)

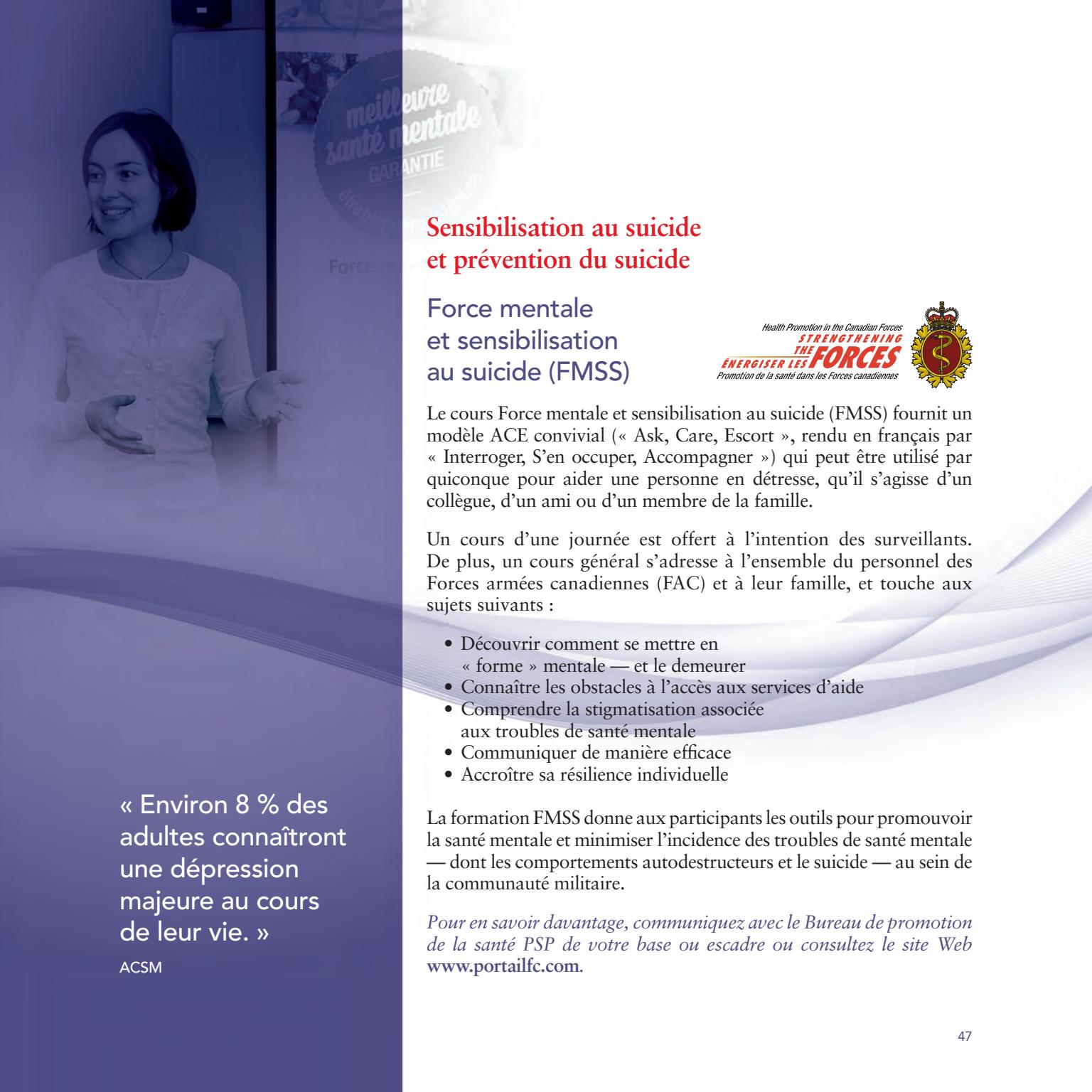
Sensibilisation aux problèmes liés à l'alcool, aux autres drogues et au jeu excessif

Le cours Sensibilisation aux problèmes liés à l'alcool, aux autres drogues et au jeu excessif donne des renseignements à jour sur ces types de dépendances.

La formation est basée sur le principe de l'apprentissage interactif pour adultes. Chaque thème peut être traité en deux heures environ. Vous pouvez choisir plus d'un thème parmi les suivants, selon vos besoins ou vos intérêts :

- Toxicomanies 101
- Alcool : Respecter les limites
- Conduite avec facultés affaiblies
- Fêter en sécurité
- Drogues illicites et tolérance zéro
- Médicaments sous ordonnance et en vente libre
- Une introduction au jeu excessif et aux problèmes de dépendance au jeu
- Discussion sur l'alcool et autres drogues
- Comprendre et modifier la culture au sein d'une organisation
- Solutions de rechange à la consommation d'alcool et d'autres drogues

Pour en savoir davantage, communiquez avec le Bureau de promotion de la santé PSP de votre base ou escadre ou consultez le site Web www.portailfc.com.



Sensibilisation au suicide et prévention du suicide

Force mentale et sensibilisation au suicide (FMSS)



Le cours Force mentale et sensibilisation au suicide (FMSS) fournit un modèle ACE convivial (« Ask, Care, Escort », rendu en français par « Interroger, S'en occuper, Accompagner ») qui peut être utilisé par quiconque pour aider une personne en détresse, qu'il s'agisse d'un collègue, d'un ami ou d'un membre de la famille.

Un cours d'une journée est offert à l'intention des surveillants. De plus, un cours général s'adresse à l'ensemble du personnel des Forces armées canadiennes (FAC) et à leur famille, et touche aux sujets suivants :

- Découvrir comment se mettre en « forme » mentale — et le demeurer
- Connaître les obstacles à l'accès aux services d'aide
- Comprendre la stigmatisation associée aux troubles de santé mentale
- Communiquer de manière efficace
- Accroître sa résilience individuelle

La formation FMSS donne aux participants les outils pour promouvoir la santé mentale et minimiser l'incidence des troubles de santé mentale — dont les comportements autodestructeurs et le suicide — au sein de la communauté militaire.

Pour en savoir davantage, communiquez avec le Bureau de promotion de la santé PSP de votre base ou escadre ou consultez le site Web www.portailfc.com.

« Environ 8 % des adultes connaîtront une dépression majeure au cours de leur vie. »

ACSM

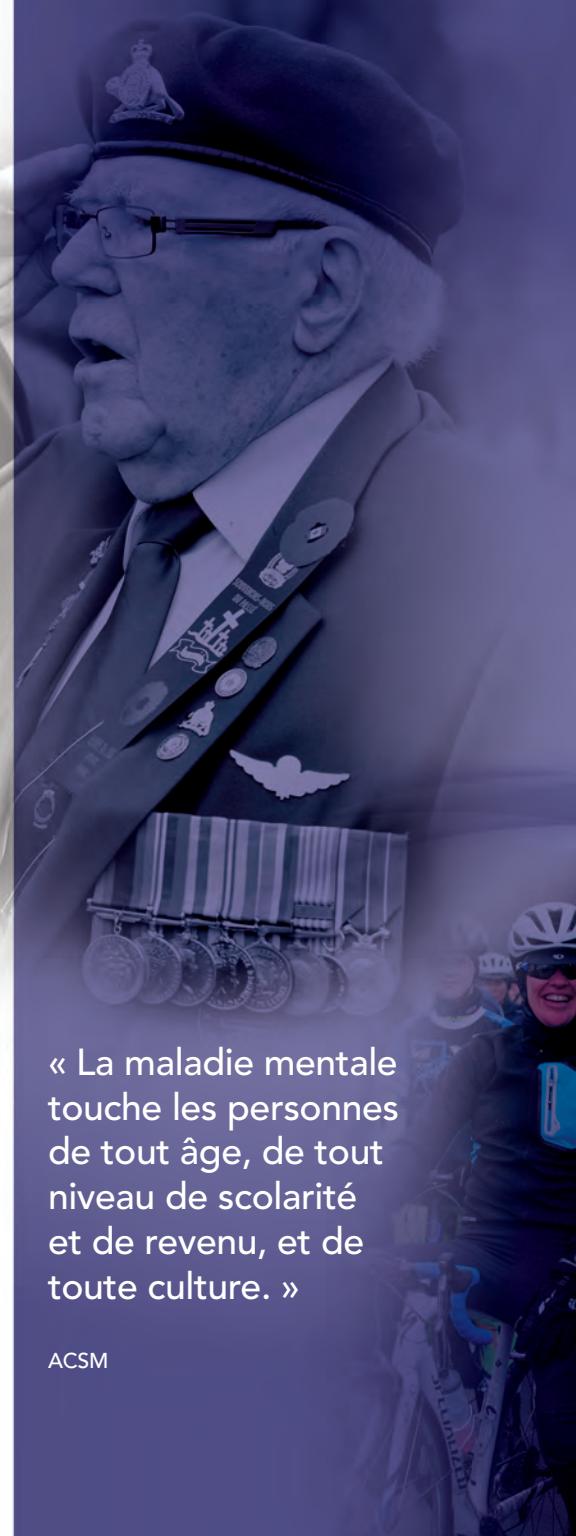


Anciens Combattants Canada (ACC)

Anciens Combattants Canada (ACC) offre divers services et programmes en santé mentale conçus pour aider les vétérans et les membres des Forces armées canadiennes et de la Gendarmerie royale du Canada (GRC), ainsi que leur famille.

- Le Service d'aide et d'aiguillage d'ACC (1-800-268-7708, sans frais) permet aux vétérans et à leur famille d'obtenir, 24 heures par jour, les services immédiats de conseillers professionnels et d'avoir accès à d'autres ressources, y compris du soutien pour des problèmes émotifs et psychologiques.
- La trousse Le bien-être comprend des feuilles de renseignements sur une variété de sujets liés à la santé mentale.
- ACC offre des renseignements détaillés au sujet du syndrome de stress post-traumatique (SSPT), incluant les documents Le SSPT et la famille : Pour les parents ayant de jeunes enfants; Le SSPT et le stress lié à la guerre; En savoir plus sur l'ESPT (état de stress post-traumatique); et En savoir plus sur le traitement de l'ESPT.
- ACC fournit également des documents d'information sur la dépression, l'anxiété et divers autres sujets.

Pour plus de renseignements, consultez la section Santé mentale du site Web d'ACC : www.ancienscombattants.gc.ca.



« La maladie mentale touche les personnes de tout âge, de tout niveau de scolarité et de revenu, et de toute culture. »

ACSM



Loisirs, conditionnement physique et sports

Programmes de soutien du personnel (PSP)

Les loisirs, le conditionnement physique et les sports favorisent la santé et l'épanouissement personnel. L'activité physique stimule également l'esprit et contribue à la santé mentale et au bien-être social de tous.

Les Programmes de soutien du personnel (PSP) offrent des activités de loisirs novatrices et de grande qualité dans chacune des communautés des Forces armées canadiennes (FAC). Les membres des FAC, les familles, les enfants et l'ensemble de la collectivité profitent d'activités de loisirs de premier ordre, de programmes novateurs et d'installations récréatives qui répondent à leurs besoins.

On compte plus de 500 types d'activités, des arts aux activités aquatiques, du ballon-panier au jeu de boules, de la danse à la décoration, des premiers soins au conditionnement physique, du golf au jardinage, de la peinture au Pilates, des camps sportifs aux programmes de relâche scolaire, et du tennis au tai-chi.

Pour plus de renseignements, consultez la section PSP du site Web Services de bien-être et moral des Forces canadiennes : www.cfmws.com. Pour savoir comment vous pouvez initier votre propre club de loisirs, veuillez visiter les services locaux de loisirs des PSP. Pour en savoir plus sur les programmes et services de votre base, escadre ou unité, rendez-vous sur le site www.portailcommunautairefc.ca.



Bien-être spirituel et religieux

Aumônerie



En tant qu'intervenants spirituels et religieux ayant reçu une formation, les aumôniers des Forces armées canadiennes (FAC) contribuent grandement à la santé mentale et spirituelle des militaires des FAC et de la famille de ceux-ci. Ils sont disponibles tous les jours, 24 heures sur 24, pour répondre aux besoins des membres en difficulté et pour fournir du soutien et des conseils à la chaîne de commandement et aux fournisseurs de soins.

- **Mission de l'aumônerie :** Soutenir et contribuer à l'efficacité des FAC dans leur ensemble — les leaders, les hommes et les femmes qui sont au service de leur pays ainsi que les membres de leur famille — en offrant du soutien, des conseils et des services variés en matière de spiritualité.
- **Vision de l'aumônerie :** Être une aumônerie adaptée aux opérations qui soutient et prend soin de tous les membres des FAC et de leur famille, peu importe où ils vivent ou travaillent, pour renforcer leurs aptitudes morales et spirituelles afin qu'ils puissent répondre aux exigences du service militaire.

Pour consulter un aumônier dans votre région, communiquez avec votre CRFM ouappelez la Branche des services de l'aumônerie des FAC au 1-866-502-2203.

Si vous ne savez pas où obtenir de l'aide, appelez la **Ligne d'information pour les familles (LIF) :**

- **1-800-866-4546**
(Amérique du Nord)
- **1-613-995-5234**
(appel à frais virés)

Des conseillers sont à votre disposition 24 heures par jour, 7 jours sur 7.

Police militaire



Programme d'assistance aux victimes

La Police militaire tient à axer davantage ses efforts sur les besoins des victimes d'actes criminels. La mise au point d'un programme national où un policier militaire communique périodiquement avec les victimes d'actes criminels et les plaignants assure, de façon pratique, une plus grande efficacité de l'assistance aux victimes. Ce programme favorise également la participation de plusieurs autres organismes de soutien au sein des Forces canadiennes et du ministère de la Défense nationale, dont des partenaires civils.

Pour plus de renseignements, consultez le site Web de la Police militaire : www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-services-soutien-police-militaire/index.page.

Counselling financier

Services financiers du RARM

Le programme Counselling financier du RARM offre des services gratuits, confidentiels et opportuns qui ont pour but d'aider les membres des Forces armées canadiennes (FAC), ainsi que leur conjoint, qui éprouvent des difficultés financières. Les conseillers du RARM élaborent avec les familles un plan pour redresser leur situation financière et mettent à leur disposition les outils, les techniques et les connaissances dont elles ont besoin pour gérer leurs finances de façon saine et efficace.

Pour plus de renseignements, consultez le site Web des Services financiers du RARM : www.cfmws.com/fr/AboutUs/SISIPFS.



Fonds de soutien



Programme Appuyons nos troupes

Le programme Appuyons nos troupes est une ressource précieuse qui relève des Services de bien-être et moral des Forces canadiennes (SBMFC). Il s'agit de l'un des moyens d'aider les membres des Forces armées canadiennes (FAC) et leur famille à relever les défis attribuables au service militaire. Appuyons nos troupes est entièrement financé grâce aux dons généreux de la population canadienne. Les paragraphes suivants présentent quelques-uns des services clés offerts aux militaires et à leur famille.

Pour savoir comment accéder à ces fonds, veuillez visiter www.sbmfc.com.

Fonds pour les familles des militaires (FFM)

Le Fonds pour les familles des militaires (FFM) offre une aide financière aux familles des militaires qui ont des besoins urgents, imprévus et immédiats associés au service, y compris un soutien pour les conjoints et les enfants endeuillés à la suite du décès d'un membre des Forces armées canadiennes (FAC) au combat. Le Fonds pour les familles des militaires peut entre autres :

- payer les frais de transport médical pour les familles vivant en région éloignée
- offrir une aide financière pour des services de counselling dans des situations exceptionnelles
- faciliter la transition à un emploi à l'extérieur des FAC
- répondre à divers besoins pour lesquels il n'y a aucun autre mécanisme de financement

Fonds de bien-être dans les hôpitaux

Le Fonds de bien-être dans les hôpitaux procure des articles de bien-être essentiels aux membres des Forces armées canadiennes (FAC) qui sont hospitalisés plus de 48 heures à cause d'une maladie, d'une blessure, d'un accident ou d'une chirurgie. Les services sont offerts aux membres des FAC dans les hôpitaux civils au Canada et à l'étranger, comme au Centre médical régional de Landstuhl en Allemagne.



Caisse d'assistance au personnel des Forces canadiennes

La Caisse d'assistance au personnel des Forces canadiennes ne fait pas officiellement partie du programme Appuyons nos troupes, mais il s'agit d'un organisme de bienfaisance enregistré qui offre une aide financière aux militaires sous forme de subventions et de prêts à faible taux d'intérêt par l'entremise de quatre programmes (Programme des petites allocations, Programme de prêts d'études, Programme de prêts d'auto-amélioration, Programme d'aide financière d'urgence). La Caisse est gérée conjointement avec le programme Appuyons nos troupes dans le but d'offrir un soutien optimal à la communauté militaire.



Programme Sans limites

Le programme Sans limites fournit des ressources et organise des activités pour inciter les membres des Forces armées canadiennes (FAC) en service ou à la retraite qui ont une blessure ou une maladie chronique ou permanente à adopter un mode de vie actif en participant à des activités physiques, récréatives ou sportives. Les participants deviennent plus autonomes, acquièrent de nouvelles compétences, atteignent des objectifs et s'ouvrent à d'autres perspectives de la vie. Par exemple, le programme Sans limites a offert un appui sous forme de subventions afin de couvrir les dépenses suivantes :

- Achat d'équipement de sport adapté et d'appareils fonctionnels, y compris un vélo de montagne sur mesure, un fauteuil roulant pour le ballon-panier, une luge pour le hockey, une embarcation pour l'aviron et des centres d'entraînement sur mesure à domicile
- Activités sportives, de loisirs ou de conditionnement physique qui contribuent directement au maintien d'un mode de vie sain et actif

Pour plus de renseignements, consultez le site du programme Sans limites : www.sans-limites.ca.



Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

Remerciements

Nous tenons à remercier l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) d'avoir accepté de fournir des ressources pour cette publication.

Des données, des extraits et des renseignements factuels de ce guide sont tirés du site Web de l'ACSM.

Pour en savoir plus sur l'ACSM ou pour obtenir plus d'information sur les services de santé mentale dans votre collectivité, consultez le site www.acsm.ca.

Images

Les photos utilisées dans cette publication sont une gracieuseté du ministère de la Défense nationale et de Bliss Photography.

RESSOURCES



RESSOURCES

Glossaire des acronymes et abréviations

ACC	Anciens Combattants Canada
ACSM	Association canadienne pour la santé mentale
BSO	Blessure de stress opérationnel (ou TSO, traumatisme lié au stress opérationnel)
CISP	Centre intégré de soutien du personnel
CRFM	Centre de ressources pour les familles des militaires
DGSB	Directeur - Gestion du soutien aux blessés
ESPT	État de stress post-traumatique
FAC	Forces armées canadiennes
FMM	Fonds pour les familles des militaires
FMSS	Force mentale et sensibilisation au suicide
GRC	Gendarmerie royale du Canada
iSTEP	Réussite individuelle à travers l'autonomisation par les pairs (Individual Success Through Empowering Peers)
JPVT	Jeunes dont les parents ont vécu un traumatisme
LIF	Ligne d'information pour les familles
OMS	Organisation mondiale de la santé
PAMFC	Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes
PSFM	Programme des services aux familles des militaires
PSP	Programme de soutien du personnel
RVPM	En route vers la préparation mentale
SBMFC	Services de bien-être et moral des Forces canadiennes
SFM	Services aux familles des militaires
SSBSO	Soutien social aux blessés de stress opérationnel
FMSS	Force mentale et sensibilisation au suicide
SSPT	Syndrome de stress post-traumatique (ou ESPT, état de stress post-traumatique)
TSO	Traumatisme lié au stress opérationnel
UISP	Unité interarmées de soutien du personnel

Centres de ressources pour les familles des militaires (CRFM)

Au Canada

Colombie-Britannique

COMOX
CRFM
19^e Escadre Comox
Comox BC V0R 2K0
comoxmfc@gmail.com
Tél. : 250-339-8290

ESQUIMALT

CRFM
C.P. 17000, succ. Forces
Victoria BC V9A 7N2
mfrc@shawcable.com
Tél. : 250-363-2640
Sans frais : 1-800-353-3329

PARTIE CONTINENTALE DE LA COLOMBIE-BRITANNIQUE

CRFM
4050, 4e Avenue Ouest
Vancouver BC V6R 1P6
office@bcmfrc.com
Tél. : 604-225-2535
Sans frais : 1-888-828-6372

Alberta

CALGARY
CRFM
4225 Crowchild Trail SW
Calgary AB T3E 1T8
calgarmfrc@shawbiz.ca
Tél. : 403-410-3590

COLD LAKE

CRFM
C.P. 5260, succ. Forces
Cold Lake AB T9M 2C3
admin@clmfrc.ca
Tél. : 780-594-6006

EDMONTON

CRFM
Base des Forces canadiennes
C.P. 10500
Edmonton AB T5J 4J5
information@mfrcedmonton.com
Tél. : 780-973-4011, poste 6300

SUFFIELD

CRFM
C.P. 190
Ralston AB T0J 2N0
smfrc@cfsuffield.org
Tél. : 403-544-5567

WAINWRIGHT

CRFM
C.P. 29
Denwood AB T0B 1B0
info@wainwrightmfc.ca
Tél. : 780-842-1363, poste 1253

Saskatchewan

CENTRE DE LA SASKATCHEWAN
CRFM
17^e Escadre, Département Dundurn
BFC Winnipeg, Département Dundurn
Dundurn SK S0K 1K0
info@dmfrc-inc.com
ou www.dmfrc-inc.com
Tél. : 306-492-2135, poste 4266

MOOSE JAW

CRFM
C.P. 5000
Moose Jaw SK S6H 7Z8
info@moosejawmfc.ca
Tél. : 306-694-2273

Manitoba

SHILO
CRFM
Édifice T-114
Shilo MB R0K 2A0
general.reception@shilomfrc.ca
Tél. : 204-765-3000, poste 3352

WINNIPEG

CRFM
102, rue Comet
C.P. 17000, succ. Forces
Winnipeg MB R3J 3Y5
wpgmfc@autobahn.mb.ca
Tél. : 204-489-7003

Ontario

BORDEN

CRFM
28 Arnhem Road, Édifice E-123
Borden ON L0M 1C0
info@bordenfrc.org
Tél. : 705-424-1200, poste 3994

KINGSTON

CRFM
Centre communautaire Batoche,
BFC Kingston
32 Lundy's Lane
Kingston, ON K7K 5G3
info@kmfrc.com
Tél. : 613-541-5010, poste 5195

LONDON

CRFM
701, rue Oxford Est
London ON N5Y 4T7
admin@mfrclondon.org
Tél. : 519-660-5366
Sans frais : 1-888-574-7444

MEAFORD

CRFM
SCFT Meaford, R.R. 1
Meaford ON N4L 0A1
mfrc.meaford@sympatico.ca
Tél. : 519-538-1371, poste 6509

RÉGION DE LA CAPITALE NATIONALE

CRFM de la région de
la capitale nationale
CRFM-Sud, édifice 471
(Croil Private)
Ottawa ON K1A 0K2
info@mfrc-ncr.org
Tél. : 613-998-4888

NORTH BAY

CRFM
Édifice 95, 39, avenue Sterling
Hornell Heights ON P0H 1P0
nbfrc@vianet.on.ca
Tél. : 705-494-2011, poste 2057

PETAWAWA

CRFM
BFC Petawawa, 10-16 Regalbuto
Petawawa ON K8H 1L3
isa.pmfrc@bellnet.ca
Tél. : 613-687-1641

TORONTO

CRFM
5 Yukon Lane
Toronto ON M3K 0A1
tmfrc@forces.gc.ca
Tél. : 416-633-6200, poste 4311

TRENTON

CRFM
C.P. 1000, succ. Forces
Astra ON K0K 3W0
trentonmfrc@hotmail.com
Tél. : 613-965-3575

Québec

BAGOTVILLE

CRFM
3^e Escadre BFC Bagotville, C.P. 280
Alouette QC G0V 1A0
info@crfmbagotville.com
Tél. : 418-677-7468

MONTRÉAL

CRFM
C.P. 100, succ. Bureau-chef
Richelain QC J0J 1R0
crfmmontreal@videotron.ca
Tél. : 450-462-8777, poste 8046

VALCARTIER

CRFM
Édifice 93, C.P. 1000, succ. Forces
Courcelette QC G0A 4Z0
info@crfmv.com
Tél. : 418-844-6060

Pour plus de renseignements au sujet des CRFM,
composez le numéro de la Ligne d'information pour
les familles (LIF) : 1-800-866-4546 ou 1-613-995-5234.

Nouveau-Brunswick

GAGETOWN

CRFM
Édifice A-45, avenue St-Lawrence
CIC Gagetown
Oromocto NB E2V 4J5
mfrcgage@rogers.com
Tél. : 506-422-2000, poste 3379

MONCTON

CRFM
21, avenue Bennett
Moncton NB E1E 1T5
mmfrc@rogers.com
Tél. : 506-851-7223

Nouvelle-Écosse

GREENWOOD

CRFM
14^e Escadre Greenwood
C.P. 582
Greenwood NS B0P 1N0
home@greenwoodmfc.ca
Tél. : 902-765-5611

HALIFAX ET LA RÉGION

CRFM
C.P. 99000, succ. Forces
Windsor Park, édifice 106
Halifax NS B3K 5X5
info@halifaxmfc.ca
Tél. : 902-427-7788

Terre-Neuve-et-Labrador

GANDER

CRFM
C.P. 6000
Gander NL A1V 1X1
info@gandermfc.ca
Tél. : 790-256-1703, poste 148 ou 206

GOOSE BAY

CRFM
C.P. 69, succ. C
Goose Bay NL A0P 1C0
info@goosebaymfc.ca
Tél. : 709-896-6900, poste 6060

ST. JOHN'S

CRFM
509A Placentia Place
St. John's NL A1A 1S4
info@stjohnsmfc.ca
Tél. : 709-570-4900, poste 4548

Territoires du Nord-Ouest

NORD DU 60^E PARALLÈLE

CRFM
Secteur du Nord des
Forces canadiennes
Quartier général, C.P. 6666
5124, 54^e Rue
Yellowknife NT X1A 2R3
info.ykmfrc@theedge.ca
Tél. : 867-873-0700, poste 6859

Aux États-Unis

COLORADO SPRINGS

Centre de ressources pour les familles
des militaires/canadiens
135 East Ent Avenue
Peterson AFB CO 80914
cmfrccolorado@forces.gc.ca
Tél. : 719-556-9269

ELMENDORF

Centre de ressources pour les familles
des militaires/canadiens
8535 Wewak Drive
Elmendorf AFB AK 99506
morrisEA1@forces.gc.ca
Tél. : 907-552-3609

ROME

Centre de ressources pour les familles
des militaires/canadiens
Box 1234, 134 Chappie
James Boulevard
Griffiss Business and
Technology Park
Rome NY 13441 – 1234
cmfrcny@dreamscape.com
Tél. : 315-339-4622

TINKER

Centre de ressources pour les familles des militaires/canadiens
Composante canadienne
552nd Air Control Wing
7710 First Avenue, Suite 37
Tinker AFB
Oklahoma City OK 73145
Tél. : 405-924-9531

TYNDALL

Centre de ressources pour les familles des militaires/canadiens
500 Minnesota Avenue (édifice 747)
Tyndall AFB FL 32403-5428
cfmrctyndall@gmail.com
Tél. : 650-283-5265

WHIDBEY ISLAND

Commandant du détachement canadien
Naval Ocean Processing Facility
Whidbey Island
1280 West Intruder Street
Oak Harbor WA 98278-9400
Tél. : 360-682-5920

WASHINGTON (D.C.)

Coordonnateur du Programme des services aux familles des militaires
Ambassade du Canada
501 Pennsylvania Avenue
Washington D.C. 2001
Tél. : 202-448-6352

En Europe

GEILENKIRCHEN

Centre de ressources pour les familles des militaires/canadiens
Boîte 7006, C.P. 5053, succ. Forces
Belleville (Ontario) K8N 5W6
Tél. : 011-49-2451-98-2020
Téléc. : 011-49-2451-5571
mfrc-gk@aixtra.de

BRUXELLES

Centre de ressources pour les familles des militaires/canadiens
Personnel de l'OTAN à Bruxelles
C.P. 5048, succ. Forces
Belleville (Ontario) K8N 5W6
Tél. : 011-32-(0)2.767.74.61
Téléc. : 011-32-(0)2.731.17.84
director@cmfrcbrussels.be

GRAND QUARTIER GÉNÉRAL DES PUISSANCES ALLIÉES EN EUROPE

Centre de ressources pour les familles des militaires/canadiens
C.P. 5048, succ. Forces
Belleville (Ontario) K8N 5W6
Tél. : 011-32-6544-5993
Téléc. : 011-32-6531-2597
mfrc@skynet.be

NAPLES

Centre de ressources pour les familles des militaires/canadiens
Quartier général du Commandement allié de forces interarmées de Naples
C.P. 5051, succ. Forces
Belleville (Ontario) K8N 5W6
Tél. : 011-39-081-617-3334
Téléc. : 011-39-081-570-0037
CMFRC_Naples_director@cybernet.it

SERVICES AUX FAMILLES EN RÉGIONS ÉLOIGNÉES

Coordonnateur des services aux familles du personnel
USFC (E) Dét. Shape
C.P. 5048, succ. Forces
Belleville (Ontario) K8N 5W6
Tél. : 011-32-65-44-6030
Téléc. : 011-32-65-36-05-23

ROYAUME-UNI

Centre de ressources pour les familles des militaires/canadiens
USFC (E) Dét. Daws Hill
C.P. 5051, succ. Forces
Belleville (Ontario) K8N 5W6
Tél. : 011-44-1425-280-556
Téléc. : 011-44-1494-795-784
director@cmfrc.org.uk

Centres médicaux des Forces armées canadiennes au Canada

Colombie-Britannique

Comox

21^e Centre des services de santé des FC Comox
Édifice 309, boulevard Heritage
C.P. 1000, succ. Main
Lazo BC V0R 2K0
Tél. : 250-339-8211, poste 8267

Esquimalt

Centre des services de santé des FC (Pacifique)
1200 Colville Road
C.P. 17000, succ. Forces
Victoria BC V9A 7N2
Tél. : 250-363-4122

Vancouver

Centre des services de santé des FC (Pacifique), Détachement Vancouver
4050, 4^e Avenue Ouest
Vancouver BC V6R 1P6
Tél. : 604-225-2520, poste 2504

Alberta

Calgary

1^{re} Ambulance de campagne,
Détachement Calgary
Édifice General Sir Arthur Currie
4225 Crowchild Trail SW
Calgary AB T3E 1T8
Tél. : 403-410-2320, poste 3932

Cold Lake

22^e Centre des services de santé des FC Cold Lake
Édifice 69, Kingsway Road
(Canex Mall)
Base des Forces canadiennes/
4^e Escadre Cold Lake
C.P. 6550, succ. Forces
Cold Lake AB T9M 2C6
Tél. : 780-840-8000, poste 8707

Edmonton

1^{re} Ambulance de campagne,
clinique d'Edmonton
Avenue Churchill, édifice 162
C.P. 10500, succ. Forces
Edmonton AB T5J 4J5
Téléphone de la réception médicale :
UPSS A : 780-973-4011, poste 6230
UPSS B : 780-973-4011, poste 6231
UPSS C : 780-973-4011, poste 6232
UPSS D : 780-973-4011, poste 4879

Suffield

1^{re} Ambulance de campagne,
Détachement Suffield
Base des Forces canadiennes Suffield
C.P. 3000, succ. Main
Medicine Hat AB T1A 8S8
Tél. : 403-544-5240

Wainwright

12^e Centre des services de santé des FC
Édifice 633
PR, succ. Main
Denwood AB T0B 1B0
Tél. : 780-842-1363, poste 1720

Saskatchewan

Dundurn

Base des Forces canadiennes
Winnipeg, Détachement Dundurn
Édifice 266
PR, succ. Main
Dundurn SK S0K 1K0
Tél. : 306-492-2135, poste 4221

Moose Jaw

23^e Centre des services de santé des FC, Détachement Moose Jaw
Édifice 143, Nato Drive
C.P. 5000, succ. Main
Moose Jaw SK S6H 7Z8
Tél. : 306-694-2280

Manitoba

Shilo

11^e Centre des services de santé des FC Shilo
Édifice L-158, Engineer Road
C.P. 5000, succ. Main
Shilo MB R0K 2A0
Tél. : 204-765-3000, poste 3153

Winnipeg

23^e Centre des services de santé
des FC Winnipeg
Édifice 62, 715 Wihuri Road
C.P. 17000, succ. Forces
Winnipeg MB R3J 3Y5
Tél. : 204-833-2500, poste 5595

Ontario

Borden

31^e Centre des services de santé
des FC Borden
O-166, 30 Ortona Road
C.P. 1000, succ. Main
Borden ON L0M 1C0
Tél. : 705-424-1200, poste 2409

Kingston

Base des Forces
canadiennes Kingston
33^e Centre des services
de santé des FC
26, avenue Somme, édifice ME-40
C.P. 17000, succ. Forces
Kingston ON K7K 7B4
Tél. : 613-541-5010
UPSS 1 : poste 5508
UPSS 2 : poste 5522
UPSS 3 : poste 3232

London

32^e Centre des services de santé
des FC, Détachement London
Caserne Wolseley
701, rue Oxford Est
London ON N5Y 4T7
Tél. : 519-660-5199

Meaford

31^e Centre des services de santé
des FC, Détachement Meaford
R.R. 1
Meaford ON N4L 0A1
Tél. : 519-538-6748

North Bay

Base des Forces
canadiennes North Bay
24^e Centre des services de santé
des FC, Détachement North Bay
95 Manston Crescent
Hornell Heights ON P0H 1P0
Tél. : 705-494-2011, poste 2110

Ottawa

Centre des services de santé
des FC Ottawa
713 Montreal Road
Ottawa ON K1A 0K6
Tél. : 613-945-1140/613-945-1141

Petawawa

Base des Forces canadiennes
Petawawa
2^e Ambulance de campagne
Édifice N 109
C.P. 9999, succ. Main
Petawawa ON K8H 2X3
Tél. : 613-687-5511

Sault Ste Marie

Unité de soutien de secteur,
Nord de l'Ontario
395, rue Pine
Sault Ste Marie ON P6B 3E6
Tél. : 705-541-5200, poste 5273/
705-541-5200, poste 5216

Toronto

32^e Centre des services
de santé des FC
1 Yukon Lane
Toronto ON M3K OA1
Tél. : 416-633-6200, poste 3900

Trenton

24^e Centre des services
de santé des FC
8^e Escadre Trenton
50, rue Yukon
C.P. 1000, succ. Forces
Astra ON K0K 3W0
Tél. : 613-392-2811, poste 3480

Québec

Bagotville

Base des Forces canadiennes Bagotville
25^e Centre des services de santé des FC
Édifice 66
C.P. 5000, succ. Bureau-chef Alouette QC G0V 1A0
Tél. : 418-677-4000, poste 7947

Saint-Jean

41^e Centre des services de santé des FC
Édifice 150
C.P. 100, succ. Bureau-chef Richelain QC J0J 1R0
Tél. : 450-358-7099, poste 7680

Valcartier

Base des Forces canadiennes Valcartier
Édifice 109
C.P. 1000, succ. Forces Courcelette QC G0A 4Z0
Tél. : 418-844-5000, poste 7815

Nouveau-Brunswick

Gagetown

42^e Centre des services de santé des FC
Unité de soutien de secteur, Base des Forces canadiennes Gagetown
Édifice A-47, avenue Champlain C.P. 17000, succ. Forces Oromocto NB E2V 4J5
Tél. : 506-422-2000, poste 4257

Nouvelle-Écosse

Greenwood

Base des Forces canadiennes Greenwood
26^e Centre des services de santé des FC
Édifice 266, Administration Drive C.P. 5000, succ. Main Greenwood NS B0P 1N0
Tél. : 902-765-1494, poste 5046

Halifax

Centre des services de santé des FC (Atlantique)
Base des Forces canadiennes Halifax
Édifice S-80, 2685 Sextant Lane C.P. 99000, succ. Forces Halifax NS B3K 5X5
Tél. : 902-721-8700

Terre-Neuve-et-Labrador

Gander

27^e Centre des services de santé des FC, Détachement Gander
9^e Escadre Gander
Édifice 129, avenue Washington C.P. 6000, succ. Main Gander, NL A1V 1X1
Tél. : 709-256-1703, poste 1203

Goose Bay

27^e Centre des services de santé des FC Goose Bay
5^e Escadre Goose Bay C.P. 7002, succ. A Happy Valley-Goose Bay NL A0P 1S0
Tél. : 709-896-7222

St. John's

26^e Centre des services de santé des FC, Détachement St. John's
309, rue Langley Pleasantville, St. John's NL A1C 6B5
Tél. : 709-570-4665

Territoires du Nord-Ouest

Yellowknife

1^{re} Ambulance de campagne, Détachement Yellowknife
5020, 48^e Rue C.P. 6666, succ. Main Yellowknife NT X1A 2R3
Tél. : 867-873-0700, poste 6863

Centres intégrés de soutien du personnel (CISP) au Canada

Colombie-Britannique

Chilliwack
CISP Vancouver-bureau satellite Chilliwack
Tél. : 604-858-1011, poste 6106

Comox

CISP Comox
Tél. : 205-339-8211, poste 7147

Esquimalt

CISP Esquimalt
Tél. : 250-363-5661

Vancouver

CISP Vancouver
Tél. : 604-225-2520, poste 2662

Alberta

Calgary
CISP Département Calgary
Tél. : 403-410-2351, poste 2724

Cold Lake

CISP Cold Lake
Tél. : 780-840-8000, poste 8215

Edmonton

CISP Edmonton
Tél. : 780-973-4011, poste 5774

Wainwright

CISP Wainwright
Tél. : 780-842-1363, poste 1518

Saskatchewan

Moose Jaw
UISP Région des Prairies-bureau satellite Moose Jaw
Tél. : 306-694-2222, poste 5541

Manitoba

Shilo
CISP Shilo
Tél. : 204-765-3000, poste 3610

Winnipeg

CISP Winnipeg
Tél. : 204-833-2500, poste 4806

Ontario

Borden
CISP Borden
Tél. : 705-424-1200, poste 1302

Kingston

CISP Kingston
Tél. : 613-541-5010, poste 5281

London

CISP London
Caserne Wolseley
Tél. : 519-660-5275, poste 5091

Meaford

CISP Meaford
Tél. : 519-538-1371, poste 6821

North Bay

CISP Petawawa-bureau satellite North Bay
Tél. : 705-494-2011, poste 5023

Ottawa

CISP Ottawa
Quartier général de la Défense nationale
Tél. : 613-945-6600, poste 6765

Petawawa

CISP Petawawa
Tél. : 613-687-5511, poste 6828

Toronto

CISP Toronto
Tél. : 416-633-6200, poste 2663

Trenton

CISP Trenton
Tél. : 613-392-2811, poste 5059

Québec

Bagotville
CISP Bagotville
Tél. : 418-677-4000, poste 4530

Saint-Jean

CISP Saint-Jean/Montréal
Tél. : 450-358-7099, poste 6648

Valcartier

CISP Valcartier
Tél. : 418-844-5000, poste 3425

Nouveau-Brunswick

Gagetown

CISP Gagetown
Tél. : 506-422-2000, poste 6100

Moncton

CISP Moncton
Tél. : 506-860-5500, poste 5601

Nouvelle-Écosse

Greenwood

CISP Halifax-bureau satellite Greenwood
Tél. : 902-765-1494, poste 5702

Halifax

CISP Halifax
Tél. : 902-722-1907

Sydney

CISP Halifax-bureau satellite Sydney
Tél. : 902-563-7138

Île-du-Prince-Édouard

Charlottetown

CISP Moncton-bureau satellite Charlottetown
Tél. : 902-370-4723

Terre-Neuve-et-Labrador

Gander

CISP St John's-bureau satellite Gander
Tél. : 709-256-1703, poste 1164

St. John's

CISP St. John's
Tél. : 709-570-4998

Si vous ne savez pas où
obtenir de l'aide,appelez la
**Ligne d'information
pour les familles :**

- **1-800-866-4546**
(Amérique du Nord)
- **1-613-995-5234**
(appel à frais virés)

Des conseillers
sont à votre disposition
24 heures par jour,
7 jours sur 7.

Il suffit d'un
appel pour
retrouver la
paix d'esprit.