

# Guide du programme de promotion de la santé

## PSP Sud-ouest de l'Ontario



Photo: 31 GBC

## Énergiser les Forces

Le programme ELF a été conçu par les Services de santé des FAC avec l'appui du chef d'état-major de la défense (CEMD), en reconnaissance du fait que la condition physique et mentale est essentielle à la préparation opérationnelle.

Le bureau de promotion de la santé offre des programmes, des services et des ressources qui aident les membres de l'Équipe de la Défense à prendre le contrôle de leur santé mentale, physique et sociale.

### Contact

Amy Doelman, BA, MPH  
Gestionnaire, Promotion de la santé  
Amy.Doelman@forces.gc.ca

Daniyel McLellan, Adjoint administratif  
Daniyel.McLellan@forces.gc.ca

## Demandes de formation

- **Quand** : Le jour, le soir et le week-end
- **Format** : En personne ou virtuel
- **Où** : Toutes les unités du sud-ouest de l'Ontario et CI 4 Div CA Meaford
- **Voyage** : Un code FIN est requis pour couvrir la TD. Généralement repas et carburant selon la demande
- Le matériel et l'instructeur sont fournis gratuitement
- **Qui** : Les programmes s'adressent à tous les membres réguliers et réservistes des FAC

**Bureau de promotion  
de la santé des PSP  
Caserne Wolseley  
Bâtiment 50, salle 139  
701, Oxford St. East  
London, Ontario**



[www.sbmfc.ca](http://www.sbmfc.ca)



PSP Southwestern Ontario



# Présentations et ateliers

Les présentations durent 1 à 2 heures pour des groupes de 8 à 200 personnes.  Indique l'option virtuelle.

## **Force mentale et sensibilisation au suicide :**

Cette présentation fournit des stratégies simples pour renforcer sa force mentale, et déboulonne les mythes entourant le suicide. Les participants apprendront les signes avant-coureurs du suicide et découvriront un modèle en trois étapes pour aider une personne à risque.

## **Alcool et autres drogues – politiques des FAC :**

La sensibilisation aux drogues est une composante clé du Programme des FAC sur le contrôle des drogues. Cette présentation est conforme aux exigences de la DOAD 5019-3 et est recommandée pour tous les membres.

## **Gestion du stress :**

Cette présentation couvre les concepts fondamentaux du stress, des stratégies d'adaptation et du renforcement de la résilience.

## **Nouvelles directives canadiennes en matière d'alcool (2023) :**

Découvrez les nouvelles lignes directrices et les catégories de risque (léger - modéré - servir). Discuter des influences sociales et culturelles autour de l'alcool et de la manière de modifier les risques.

## **Des habitudes de sommeil saines (nouveau) :**

Concepts clés pour augmenter l'efficacité du sommeil et promouvoir une santé optimale.

## **Nutrition :**

Une gamme de sujets est disponible, y compris: une alimentation saine 101, la perte / maintien de poids, la nutrition sportive (stratégies avant / après l'entraînement), les faits sur les suppléments.

## **Stratégies de réduction des blessures dans les sports et l'activité physique :**

Cette présentation permet aux participants d'accroître leurs connaissances et leur compréhension des blessures fréquentes chez les membres des FAC, et d'apprendre des stratégies pour les prévenir. On y présente des renseignements précis sur la marche avec charge et l'entraînement préparatoire.



Photo: 31 GBC

## **Cours** ((Livraison en personne seulement))

Des certificats sont remis à la fin de ces cours. Les unités peuvent demander un cours pour les militaires s'il y a au moins dix participants (maximum de 20 participants).

### **Le respect au sein des FAC (un jour) :**

Cet atelier interactif d'une journée utilise des scénarios, des discussions et des activités en petits groupes pour promouvoir un changement de culture au sein de la CAF. Il comprend la reconnaissance des comportements problématiques, la manière d'y répondre et les moyens de soutenir toutes les parties affectées par une inconduite sexuelle. **Révisé en 2023.** (code HRMS)

### **Santé mentale et sensibilisation au suicide -Formation des superviseurs (un jour) :**

Apprendre ce qu'est la condition mentale dans un contexte militaire et comment elle s'inscrit dans la responsabilité de leadership. Développer des compétences en utilisant le modèle ACE pour une intervention précoce. Recevoir des ressources et des instructions sur la manière de soutenir les membres au niveau de l'unité. (code MITE)

### **Alcool, autres drogues et jeux de hasard - Formation des superviseurs (1,5 jour) :**

Les sujets pertinents pour les superviseurs comprennent: comment identifier les problèmes de consommation de substances, quand et comment intervenir, les politiques des FAC concernant les drogues et l'alcool, et les ressources disponibles (MDNet civils). (code MITE)

### **Programme Bouffe-santé pour un rendement assuré (deux jours) :**

Les membres des FAC sont des athlètes en uniforme. Les sujets comprennent: l'alimentation quotidienne, le carburant pour l'entraînement et la récupération, la composition corporelle et les suppléments sportifs. Le cours comprend de nombreuses activités pratiques. (code HRMS)