



# Goose Bay Military Family Resource Centre

# COMMUNITY

# NEWS



## Bon retour et bonne année à toutes nos familles militaires !

Nous espérons que les fêtes de fin d'année vous ont permis de vous reposer et de passer du temps avec vos proches. À l'aube de cette nouvelle année, nous sommes ravis de vous proposer de nouvelles activités, ressources et occasions de vous réunir en tant que communauté. Votre CRFM est là pour vous accompagner à chaque étape.



## A L'INTÉRIEUR:

- Santé mentale et déprime hivernale
- Coup de projecteur sur la communauté
- Sommet des familles ATLAS
- Programme HOPE

**La ligne d'information familiale et le CRFM de Trenton collaborent pour offrir un atelier virtuel destiné aux couples, axé sur la communication en période de stress et de changement.**

L'atelier aura lieu le jeudi 29 janvier 2026, à 19 h (HNE).

Si vous êtes un couple intéressé à participer et que vous pensez que ce sujet pourrait vous être utile, veuillez communiquer directement avec Amanda pour obtenir plus d'informations et les détails de l'inscription.

Cet atelier est destiné aux membres actifs et aux vétérans des FAC.

N'hésitez pas à contacter Amanda si vous êtes intéressé ou si vous souhaitez obtenir plus de détails à l'adresse [Amanda.mogridge@forces.gc.ca](mailto:Amanda.mogridge@forces.gc.ca) ou au 709 896 6900 555 6061.

## Santé mentale et déprime hivernale

L'hiver peut être une période difficile pour de nombreuses familles de militaires. Les journées plus courtes, les températures plus froides et les changements dans les habitudes peuvent affecter l'humeur, le niveau d'énergie et la motivation. Chez les adultes comme chez les enfants, il est fréquent de constater une fatigue accrue, une baisse de moral, des difficultés de concentration ou des changements dans le sommeil et l'appétit pendant les mois d'hiver, ce que l'on appelle souvent la « déprime hivernale ».

Beaucoup de gens trouvent que la mi-janvier est particulièrement difficile. Le troisième lundi de janvier est souvent appelé « Blue Monday » (lundi bleu) et est généralement décrit comme le jour le plus difficile de l'année pour le blues hivernal. Bien qu'il ne s'agisse pas d'un diagnostic clinique, cela reflète une période où la réduction de la lumière du jour, la déception post-vacances, le froid et le stress accumulé peuvent se combiner et avoir un impact sur le bien-être mental.

La vie militaire peut ajouter des sources de stress supplémentaires pendant cette saison, notamment les exigences opérationnelles, les séparations, les déménagements et l'accès réduit aux activités de plein air. Prendre soin de sa santé mentale pendant l'hiver est tout aussi important que prendre soin de sa santé physique.

De petits gestes peuvent faire une grande différence, par exemple :

- Sortir pendant les heures de clarté lorsque cela est possible.
- Maintenir des routines pour le sommeil, les repas et l'activité physique.
- Rester en contact avec ses amis, sa famille et son entourage.
- Demander aux enfants comment ils se sentent et les encourager à parler ouvertement.

Pour certaines personnes, la luminothérapie peut être utile. Le MIR met à disposition des lampes SAD (Seasonal Affective Disorder) qui peuvent aider à améliorer l'humeur et le niveau d'énergie pendant les mois les plus sombres.

Si vous souhaitez obtenir plus d'informations sur les lampes SAD, veuillez contacter directement le MIR. Une aide est disponible pour les membres des FAC et leurs familles : vous n'avez pas à affronter l'hiver seul. Veuillez contacter [Amanda.mogridge@forces.gc.ca](mailto:Amanda.mogridge@forces.gc.ca) ou le 709 896 6900, poste 555 6061, si vous souhaitez obtenir plus d'informations sur les ressources en santé mentale disponibles dans la communauté.



## **Nous voulons connaître votre avis !**

Merci d'avoir participé à la campagne « Relations saines » en octobre dernier. Votre opinion compte, et nous aimerions connaître votre avis sur la façon dont la campagne a été perçue par vous et votre famille. Un formulaire de commentaires post-campagne est à la disposition des membres de la communauté des FAC, y compris les membres des FAC, leurs familles et leurs proches. Vos commentaires aideront à façonner les futures initiatives « Relations saines » et à garantir qu'elles restent pertinentes, significatives et utiles.

Le formulaire de commentaires est disponible toute l'année sur le site Web des relations saines et se trouve sur la page d'accueil (encadré bleu à droite).

Vous pouvez accéder au formulaire de commentaires ici :

<https://www.surveymonkey.ca/r/WTFJK9Z>

Nous vous encourageons à nous faire part de vos commentaires à tout moment, qu'il s'agisse de vos impressions sur la campagne d'octobre ou de votre expérience continue avec les ressources sur les relations saines.

Merci de nous aider à continuer à bâtir des relations solides et saines au sein de notre communauté des FAC.

Ressources de perfectionnement professionnel et d'apprentissage

Violence entre partenaires intimes et pratiques tenant compte des traumatismes

Compétences de base pour la pratique en matière de violence entre partenaires intimes

Western Continuing Studies (en anglais seulement)

Ce cours en ligne se déroule du 13 janvier au 3 février 2026, les mardis de 13 h à 16 h (HE).

Il est destiné aux professionnels qui souhaitent renforcer leurs connaissances et leurs compétences pratiques lorsqu'ils travaillent avec des personnes et des familles touchées par la violence conjugale.

Pour plus d'informations et pour vous inscrire :

<https://wcs.uwo.ca/search/publicCourseSearchDetails.do?method=load&courseId=35743643>

## **Webinaires, vidéos et balados enregistrés**

« Qu'est-ce que la violence conjugale » et « Obstacles à l'obtention d'aide en cas de violence conjugale »

Atlas Institute for Veterans and Families (en anglais)

<https://atlasveterans.ca/knowledge-hub/intimate-partner-violence/>

« Féminicide : comprendre pour prévenir »

YWCA Canada – Réseau du personnel contre la violence fondée sur le genre (en anglais)

<https://www.youtube.com/watch?v=dlxuEeNf4HQ>

« Comprendre l'impact des traumatismes sur le sommeil »

Atlas Institute for Veterans and Families avec le Dr Craig Stewart (en anglais)

<https://atlasveterans.ca/community/podcast/episode-32-understanding-how-trauma-impacts-sleep-with-dr-craig-stewart/>

« Établir les bases de la compétence multiculturelle »

Crisis & Trauma Resource Institute (en anglais)

<https://ctrinstitute.com/podcast/episode-27-building-a-foundation-of-multicultural-competence/>

« Ils parlent de... capacitisme, consommation et santé mentale »

Action ontarienne contre la violence faite aux femmes (en français)

<https://www.youtube.com/watch?v=xY24I7EczAw>

« Pratiques en mouvement : connaissances, luttes et pratiques des groupes féministes francophones au Canada »

Action ontarienne contre la violence faite aux femmes (français)

<https://interventionfeministe.com/balado-pratiques-en-mouvement/#episodes>

## Articles, rapports et trousse d'outils

- Sûr, mais pas laxiste : pratiques tenant compte des traumatismes et de la violence avec les auteurs de violences comme moyen d'accroître la sécurité
- Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma (anglais)
- <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10926771.2022.2052389>
- Tendances en matière de violence familiale et de violence entre partenaires intimes signalées à la police au Canada, 2024
- Statistique Canada (octobre 2025)
- <https://www150.statcan.gc.ca/n1/en/daily-quotidien/251028/dq251028a-eng.pdf>
- Adaptations canadiennes de livres électroniques pour enfants destinés aux familles des militaires, des anciens combattants et du personnel de la sécurité publique
- CIMVHR
- <https://cimvhr.ca/canadian-adaptations-of-childrens-e-books-for-military-veteran-and-public-safety-personnel-families/>
- Soutenir les survivants de la violence entre partenaires intimes en milieu de travail
- Réseau d'apprentissage – Centre de recherche et d'éducation sur la violence envers les femmes et les enfants de l'Ouest
- <https://www.gbvlearningnetwork.ca/our-work/backgrounders/IPV%20in%20the%20Workplace/Backgrounder---IPV-and-Workplace-EN.pdf>
- Conseils de sécurité contre le cyberharcèlement et la cyberintimidation
- Crisis & Trauma Resource Institute (en anglais) [https://ctrinstitute.com/wp-content/uploads/2022/07/Cyber-Stalking-Cyber-Bullying-Safety-Tips\\_2020.pdf](https://ctrinstitute.com/wp-content/uploads/2022/07/Cyber-Stalking-Cyber-Bullying-Safety-Tips_2020.pdf)
- Lutter contre la violence sexiste pour accélérer l'égalité des sexes
- Groupe de la Banque mondiale et Accelerate Equality (en anglais) <https://openknowledge.worldbank.org/server/api/core/bitstreams/73ac6325-b648-4c42-b54b-684bdc2a510c/content>
- Le système judiciaire trahit les victimes de violences sexuelles, selon le défenseur fédéral des victimes d'actes criminels
- CBC News (19 novembre 2025) <https://www.cbc.ca/news/politics/benjamin-roebuck-sexual-assault-system-report-9.6984294> « L'échelle de la guérison : 5 étapes pour retrouver la sécurité après un traumatisme »
- Institut de psychologie infantile (en anglais) <https://instituteofchildpsychology.com/wp-content/uploads/2025/10/THE-TRAUMA-HEALING-LADDER.pdf>
- Violence économique
- Femmes et Égalité des sexes Canada
- <https://www.canada.ca/en/women-gender-equality/gender-based-violence/economic-abuse.html>
- Promouvoir la réconciliation et l'égalité des sexes
- Femmes et Égalité des sexes Canada
- <https://www.canada.ca/en/women-gender-equality/indigenous-peoples-gender-equality/advancing-reconciliation-gender-equality.html>
- Trousse d'outils sur la violence financière numérique
- Sécurité technologique Canada
- <https://techsafety.ca/resources/toolkits/9-0-digital-financial-abuse-toolkit>



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

Nous avons tous besoin d'un peu de soutien supplémentaire de temps en temps, et vous connaissez peut-être quelqu'un qui aurait besoin d'un sourire aujourd'hui. Le CRFM souhaite aider à redonner de l'énergie à quelqu'un, à améliorer son humeur ou, plus généralement, à lui remonter le moral. Nous avons décidé de soutenir notre communauté en préparant des « colis surprise ».

Nous avons besoin de votre aide pour désigner un militaire, un conjoint de militaire ou un enfant de militaire ! Nous souhaitons garder cette initiative confidentielle. Veuillez donc envoyer les noms ou les demandes de nomination à [amada.mogridge@forces.gc.ca](mailto:amada.mogridge@forces.gc.ca) ou appeler le 896 6900, poste 555 6061.

*Un petit colis inattendu  
pour vous rappeler à quel  
point vous êtes entouré  
de soutien*

## Coup de projecteur sur la communauté

### Club de ski nordique Birch Brook

Commencez la nouvelle année en plein air ! Le club de ski nordique Birch Brook propose des pistes de ski et de raquette magnifiquement entretenues, un chalet confortable et de nombreuses activités hivernales à quelques minutes seulement de la ville. C'est l'escapade idéale en janvier pour les familles, les débutants et les amateurs de plein air.



### Ateliers au MFRC

Le MFRC propose une grande variété d'ateliers pour adultes et est toujours à la recherche de nouvelles compétences et idées à présenter. Nous sommes également ouverts à toute suggestion concernant les ateliers ou cours que vous aimeriez voir proposés à l'avenir.

Pour participer ou partager vos idées, contactez Jessica au poste 2155 ou envoyez un courriel à [jessica.crane@forces.gc.ca](mailto:jessica.crane@forces.gc.ca).

#### Ateliers à venir

Parka : 23, 24 et 25 janvier

Mitaines en peau de phoque : 6, 7 et 8 février

Bottes en peau de phoque : 20, 21 et 22 février



### Formation en langue seconde

LRDG – Pour l'amour du français MD / For the Love of English™ est un programme en ligne conçu pour vous aider à améliorer vos compétences en français ou en anglais.

Ce programme complet comprend 16 modules, alignés sur les niveaux linguistiques A, B et C du gouvernement du Canada. Accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, sur ordinateur et tablette, cette plateforme d'apprentissage interactive s'adapte à vos besoins individuels. Grâce à sa grande flexibilité, vous pouvez progresser à votre rythme, quand et où vous le souhaitez.

Prêt à vous lancer dans l'apprentissage d'une langue ? Contactez Jessica à l'adresse [jessica.crane@forces.gc.ca](mailto:jessica.crane@forces.gc.ca) pour vous inscrire à LRDG dès aujourd'hui !

### Café matinal

Rejoignez-nous pour notre café-rencontre mensuel au CRFM ! C'est une occasion fantastique de rencontrer vos voisins, d'en apprendre davantage sur notre communauté et de profiter d'une conversation agréable. Les enfants sont les bienvenus !

Prochain café-rencontre : mercredi 21 janvier 2026.





## Programme pour les enfants et les jeunes

Bonne année ! Nous sommes ravis de lancer notre programme du mois de janvier. Veuillez consulter les dates importantes et les mises à jour ci-dessous.

### Programme parascolaire (ASP)

- PAS d'ASP le lundi 5 janvier.
- L'ASP reprendra son horaire habituel le mardi 6 janvier.

### Club pour enfants

🕒 17 h à 19 h

👧👦 5 à 10 ans

- Vendredi 16 janvier
- Jeudi 30 janvier

### Soirée jeunesse

🕒 18 h 30 à 20 h 30

👧👦 10 à 18 ans

- Mardi 13 janvier
- Mardi 27 janvier

### Connexions communautaires

🍰 9 h 30 à 11 h 30

- Reprise le jeudi 8 janvier.
- Se poursuit tous les mardis et jeudis.

Nous sommes impatients de vous revoir et de commencer la nouvelle année ensemble ! Si vous avez des questions ou souhaitez obtenir plus d'informations, veuillez contacter Mary Kokol à l'adresse [Mary.kokol@forces.gc.ca](mailto:Mary.kokol@forces.gc.ca) ou au 709 896-6900, poste 555-2430.



## Service postal pendant les fêtes

Pour la vingtième année consécutive, Postes Canada offrira des services d'envoi de colis réguliers gratuits aux familles et aux amis des membres des FAC et du MDN déployés, du 14 octobre 2025 au 28 février 2026. Les colis seront livrés gratuitement depuis n'importe quel point de vente de Postes Canada vers les bases désignées des FAC, puis acheminés par le système postal des FAC vers les membres déployés à l'étranger. Postes Canada comprend à quel point ces messages sont importants pour remonter le moral des Canadiens et Canadiennes qui servent à l'étranger.

Postes Canada offre les services suivants :

La livraison gratuite de lettres pesant jusqu'à 500 g aux troupes déployées se poursuivra jusqu'au 31 décembre 2026.

Service gratuit de colis réguliers vers les missions désignées et les navires déployés du 14 octobre 2025 au 28 février 2026.

Ces envois sont acheminés à l'une des adresses de la station postale des Forces armées canadiennes à Belleville, en Ontario, et aux navires de la Marine royale canadienne à Halifax ou à Victoria, comme indiqué dans la section Adresses du CFPO.

Il est important de noter que les envois postaux doivent être adressés à un membre spécifique des FAC et inclure des informations sur son grade et sa mission. Ils doivent être apportés à un point de vente de Postes Canada pour être traités. Le courrier déposé dans les boîtes aux lettres publiques sans affranchissement ne sera pas distribué.

<https://www.canada.ca/en/departement-national-defence/services/contact-us/write-troops/instructions-for-mailing-overseas.html>

## Sommet des familles ATLAS

Participez au Sommet des familles des vétérans les 22 et 23 janvier 2026, un événement virtuel gratuit qui favorise les conversations constructives et autonomise les familles des vétérans grâce à la connaissance, au renforcement de la communauté et à l'espoir. Le Sommet des familles de vétérans rassemble des conférenciers de partout au Canada, y compris des experts dans le domaine, qui partageront leurs précieuses connaissances et leurs points de vue sur des questions d'une importance cruciale pour les familles des vétérans des Forces armées canadiennes (FAC) et de la Gendarmerie royale du Canada (GRC). Apprenez des histoires et des expériences réelles des membres des familles de vétérans qui inspireront à la fois les vétérans et les membres en service actif ainsi que leurs familles.

Pour en savoir plus et vous inscrire, rendez-vous sur <https://atlas.ca/veteran-family-summit-2026>.





## Attention vétérans, leurs familles, et la communauté

Vous savez sûrement comment soigner une entorse.



**VETERANS & FAMILIES**  
**FAMILLES & VÉTÉRANS**



Mais sauriez-vous comment aider quelqu'un qui a une attaque de panique?

## Devenez certifié en Premiers soins en santé mentale

Avec l'appui de la communauté des vétérans et en partenariat avec Anciens Combattants Canada au travers du programme pour les familles des vétérans, une formation de Premiers soins en santé mentale (PSSM) adaptée pour la communauté Vétérans sera offerte dans votre communauté.

Les Premiers soins en santé mentale communauté Vétérans sont les premiers secours offerts aux personnes en voie de développer un problème de santé mentale ou traversant une crise de santé mentale. Cette formation n'enseigne pas à devenir thérapeute ni intervenant mais permettra aux membres de la communauté Vétérans d'être en mesure d'intervenir auprès d'une personne qui traverse une crise ou qui manifeste les premiers signes d'un trouble mental. Les participants acquerront une compréhension solide des 5 gestes de base AÉRIE :

Analyser le risque de suicide ou blessure  
Écouter sans porter de jugement  
Rassurer et donner de l'information  
Inciter la personne à obtenir de l'aide professionnelle  
Encourager la recherche de soutien supplémentaire

Pour plus de renseignements et afin de vous enregistrer pour cette session, SVP communiquer avec :

Jennifer Saunders  
Jennifer.saunders@forces.gc.ca

Joignez-vous afin de devenir certifié en PSSM. La formation sera offerte gratuitement aux membres de la communauté Vétérans. Merci de noter que les sièges seront attribués sur la base du premier arrivé, premier servi en raison de la capacité limitée de la formation. Les places seront attribuées en priorité aux membres des Forces Armées Canadiennes en voie de libération pour des raisons médicales, les vétérans libérés pour des raisons médicales ainsi qu'à leurs familles. Les membres de la communauté peuvent aussi se joindre au cours, pour autant qu'il reste de la place. Il doit y avoir un minimum de huit participants pour que le cours se déroule, le cours sera annulé le cas échéant.

Date : **Les 3 et 4 mars**

Date limite d'inscription : **13 février**

Heure : **8h00-16h00**

Endroit : **CRFM**

\*Note: La tenue militaire n'est pas nécessaire.

Les repas, le transport et hébergement ne sont pas inclus.

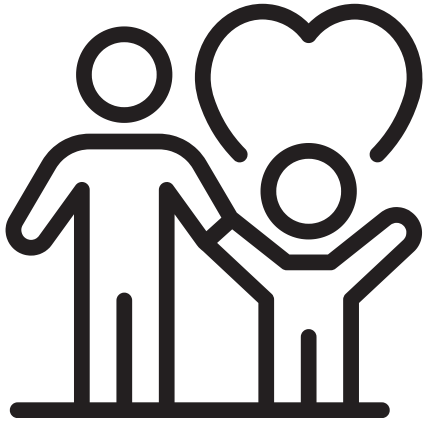


Commission de  
la santé mentale  
du Canada

Mental Health  
Commission  
of Canada

**Premiers soins  
en santé mentale**





## Services de relève

Services de relève Le CRFM offre des services de relève aux familles lorsqu'un militaire est déployé ou absent pour quelque raison que ce soit. Cela permet à ces familles de prendre un répit si elles en ressentent le besoin. Les familles doivent s'inscrire à l'avance pour bénéficier des services de relève, car les places sont limitées au centre de garde Robin's Nest. Le CRFM financera également jusqu'à 9 \$ de l'heure pour neuf heures par semaine pour une gardienne pendant la journée ou le soir s'il n'y a pas de place à la garderie. Pour plus d'informations, veuillez contacter Jennifer au 896-6900, poste 555-2157.

## Soutien aux familles des militaires déployés

Avez-vous ou connaissez-vous un proche qui est déployé? Le Centre de ressources pour les familles des militaires de Goose Bay est là pour soutenir les familles du Labrador dont des membres des Forces armées canadiennes (FAC) sont déployés. Nous offrons du soutien avant, pendant et après les déploiements.

Les militaires déployés sont encouragés à fournir les coordonnées de leur plus proche parent au CRFM le plus proche. Les membres de la famille des membres des FAC sont également invités à contacter directement le CRFM de Goose Bay. Nous offrons une gamme de services et de ressources de soutien pour aider les familles à gérer les facteurs de stress particuliers associés au mode de vie militaire et au déploiement.

Si vous avez un proche qui sert dans l'armée et qui est déployé, veuillez contacter Jennifer au 896-6900, poste 555-2157.

## Programme HOPE

Le deuil peut être source d'isolement. Vous n'avez pas à affronter cette épreuve seul.

Si vous ou un proche avez besoin d'aide pour faire face à la perte d'un membre des FAC ou d'un ancien combattant, les bénévoles du programme HOPE peuvent vous aider.

Le programme HOPE offre un soutien continu par les pairs et de l'information sur le deuil afin d'aider les familles militaires endeuillées à mieux comprendre le processus de deuil et leur fournir des stratégies d'adaptation.

Pour en savoir plus, veuillez consulter le site :

<https://cfmws.ca/support-services/families/bereavement-grief/hope-program>





# JANVIER 2026

SUNDAY DIMANCHE	MONDAY LUNDI	TUESDAY MARDI	WEDNESDAY MERCREDI	THURSDAY JEUDI	FRIDAY VENDREDI	SATURDAY SAMEDI
				1	2	3
	4	5	6	7	8	9
	11	12	13	14	15	16
	18	19	20	21	22	23
	SORTIE MATINALE/TEMPS DE GYMNASTIQUE	RENCONTRE DU MATIN SOIRÉE JEUNESSE	SORTIE MATINALE/TEMPS DE GYMNASTIQUE	RENCONTRE DU MATIN	CLUB ENFANTS	
	SORTIE MATINALE/TEMPS DE GYMNASTIQUE	RENCONTRE DU MATIN	SORTIE MATINALE/TEMPS DE GYMNASTIQUE	RENCONTRE DU MATIN	CLUB ENFANTS	
25 ATELIER PARKA INSCRIPTION OBLIGATOIRE	26 SORTIE MATINALE/TEMPS DE GYMNASTIQUE	27 RENCONTRE DU MATIN SOIRÉE JEUNESSE	28 SORTIE MATINALE/TEMPS DE GYMNASTIQUE	29	30 CLUB ENFANTS	31
						

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

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

Centre communautaire du CRFM.

Entrée : 5 \$.

Rencontre du matin Lun & Mer 9:30-11:00 Centre de conditionnement physique de la 5e Aile

Rencontre du matin Mardi et Jeudi de 9:30 à 11:00 Centre communautaire du CRFM

Matinée café 9:30-11:00 CRFM