



VOUS N'ÊTES PAS SEUL

VOTRE GUIDE RAPIDE SUR LES SERVICES EN SANTÉ MENTALE



Ce guide est conçu pour aider les familles des militaires à obtenir de l'information essentielle et des services de soutien en santé mentale rapidement dans leur localité. Si vous êtes un membre de la communauté des Forces armées canadiennes (FAC) – laquelle comprend les militaires actifs, en voie de libération et récemment retraités ainsi que leur conjoint, leurs parents, leurs frères et sœurs et leurs enfants – ou un organisme partenaire de la communauté des militaires et des vétérans, ce guide s'adresse à vous!



EN SANTÉ

EN RÉACTION

BLESSÉ

MALADE

Calme et stable
Fluctuations normales de l'humeur
En forme, bien alimenté, reposé
En contrôle physique, mental, émotionnel
Bon rendement
Comportement éthique et moral
Sens de l'humour
Se détend, se divertit
Socialement actif
Confiance en soi et dans les autres

Facilement agité, fâché, frustré et fatigué
Difficulté de concentration
Diminution de l'intérêt dans les activités
Nerveux
Impatient
Tristesse inhabituelle
Sommeil difficile
Problèmes de fonctionnement [à domicile, au travail, à l'école]

Anxiété et tristesse persistantes
Réactions colériques
Fatigue perceptible
Manque de concentration
Incapacité à jouir des activités
Rancœur et manque de confiance excessifs
Troubles du sommeil
Symptômes physiques persistants [douleurs constantes ou momentanées]
Grave détérioration du fonctionnement quotidien [à domicile, au travail, à l'école]

Anxiété, fatigue et tristesse excessives
Crises de panique régulières
Excès de colère
Oublis graves
Ne peut se concentrer
Ne peut s'acquitter des gestes quotidiens
Importants troubles de sommeil
Perle de contrôle de soi
Évitement et retrait
Changement important du comportement
Indications de pensées, d'intentions suicidaires
Symptômes s'aggravant avec le temps au lieu de s'améliorer

LIGNE D'INFORMATION POUR LES FAMILLES (LIF) - EN TOUT TEMPS -



1-800-866-4546 (Amérique du Nord)

00-800-771-17722 (International)

1-613-995-5234 (Appels à frais virés)



LIF@ConnexionFAC.ca

La LIF est un service d'information, de soutien, d'aiguillage et de gestion de crise confidentiel, personnel et bilingue accessible en tout temps. Ses conseillers qualifiés peuvent aider à mettre les familles des militaires en contact avec divers services offerts à l'échelle nationale et locale.

PROGRAMME D'AIDE AUX MEMBRES DES FORCES CANADIENNES (PAMFC) - EN TOUT TEMPS -



1-800-268-7708

1-800-567-5803 (ATS)

Le PAMFC est un service de counselling gratuit, confidentiel et volontaire conçu pour offrir une aide à court terme aux membres des FAC (Force régulière, Force de réserve, Cadets et Rangers canadiens) et aux membres de leur famille qui ont des préoccupations quant à leur bien-être personnel ou à leur vie professionnelle.

CENTRES DE RESSOURCES POUR LES FAMILLES DES MILITAIRES (CRFM)



www.ConnexionFAC.ca

Les CRFM proposent une gamme de programmes et de services en santé mentale dont la prestation est assurée par une équipe de conseillers, d'officiers de liaison avec les familles et de coordonnateurs du Programme pour les familles des vétérans. Ces services comprennent des initiatives de sensibilisation et d'engagement, du soutien par les pairs, des ateliers éducatifs, du soutien à court terme en cas de crise ainsi que du counselling individuel, conjugal et familial.

SERVICE D'AIDE AUX ANCIENS COMBATTANTS DU CANADA - EN TOUT TEMPS -



1-800-268-7708

1-800-567-5803 (ATS)

Anciens Combattants Canada offre des services de counselling et d'aiguillage gratuits et confidentiels aux vétérans, aux militaires actifs et aux membres de la Gendarmerie royale du Canada, ainsi qu'à leur famille et à leurs aidants. Des services en matière de deuil sont également offerts.

AUMÔNIERS DES FORCES ARMÉES CANADIENNES



1-800-866-4546 (LIF)

Les aumôniers des FAC offrent du counselling et du soutien spirituel confidentiel et gratuit aux militaires et à leur famille, et ce, peu importe leur confession religieuse. Ils peuvent également offrir du soutien en santé mentale dans certaines communautés des FAC.

SERVICES DE SANTÉ DES FORCES CANADIENNES (SSFC)



1-800-866-4546 (LIF)

Les SSFC proposent des programmes et des services de soutien psychosocial et en santé mentale principalement à l'intention des membres des FAC. Cependant, les membres de la famille peuvent également s'en prévaloir lorsque des interventions cliniques peuvent contribuer de manière tangible aux soins ou au traitement du membre des FAC. Pour en savoir plus, visitez le :

www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-services-sante-mentale/index.page

EN ROUTE VERS LA PRÉPARATION MENTALE (RVPM)



1-800-866-4546 (LIF)



R2MR_Ops_Trg@forces.gc.ca

RVPM est un programme éducatif conçu pour aider les membres des FAC et leur famille à composer avec les difficultés liées aux déploiements, aux longues absences du foyer et aux défis découlant de la transition et de la réintégration. Les CRFM en assurent la prestation auprès des familles, et les Services de santé des FC auprès des militaires.

Téléchargez l'appli RVPM :

Apple Store : <http://bit.do/RVPMapple>

Google Play : <http://bit.do/RVPMgoogle>

ÉNERGISER LES FORCES (ELF)



613-996-8326

1-800-866-4546 (LIF)

ELF est un programme de promotion de la santé qui permet aux familles des membres des FAC de prendre part à des activités qui touchent à divers sujets : sensibilisation aux dépendances et prévention; prévention des blessures et vie active; mieux-être nutritionnel et mieux-être social; gestion du stress; gestion de la colère; sensibilisation au suicide; et saines relations interpersonnelles.

RAINBOWS FOR ALL CHILDREN CANADA



1-877-403-2733



www.rainbows.ca

Rainbows est un organisme international dévoué à soutenir les enfants et les jeunes qui vivent un deuil et qui doivent surmonter la perte d'un être cher, que ce soit en raison d'un décès, d'un divorce, d'un déploiement ou d'un autre traumatisme. Au Canada, ce service est offert gratuitement aux enfants, aux jeunes et à leur famille dans certains CRFM et dans bon nombre d'écoles, d'hôpitaux, de clubs jeunesse et de centres communautaires.

JEUNESSE, J'ÉCOUTE - EN TOUT TEMPS -



1-800-668-6868



www.jeunessejecoute.ca

Jeunesse, j'écoute est le seul organisme au Canada à offrir des services de counselling, d'information et d'aiguillage bilingues, anonymes et accessibles en tout temps, et ce, par téléphone, par clavardage en direct et par l'application Toujours à l'écoute. Les jeunes peuvent obtenir le soutien dont ils ont besoin par le moyen qui leur convient. Ils peuvent également consulter l'outil Ressources autour de moi, qui répertorie plus de 10 000 programmes et services destinés aux jeunes à l'échelle nationale.

Pour de l'information, des services ou des programmes en santé mentale :
Rendez-vous au CRFM le plus près de chez vous.

Appelez la Ligne d'information pour les familles au **1-800-866-4546.**

Écrivez à **LIF@ConnexionFAC.ca.**

Visitez le **www.ConnexionFAC.ca.**



Appelez le 911

si vous ou un proche vivez une urgence en santé mentale ou une situation de violence familiale, ou si vous êtes témoin d'un crime.