



### 4<sup>e</sup> CENTRE D'ENTRAÎNEMENT DE LA DIVISION CANADIENNE

Le programme STF Promotion de la santé fournit aux membres des FAC et à leurs familles des renseignements, des compétences et des outils pour améliorer leur santé et leur bien-être dans quatre domaines clés : sensibilisation et prévention des dépendances, prévention des blessures et vie active, bien-être nutritionnel et bien-être social. Cette initiative soutient la préparation opérationnelle en veillant à ce que le personnel soit en forme et préparé à faire face à des situations difficiles, tout en aidant les dirigeants des FAC à favoriser une force forte et saine dans un environnement favorable.

#### Le respect dans les Forces armées canadiennes (1 jour, code HRMS)

L'atelier Respect dans les FAC est un programme interactif visant à promouvoir le respect dans les FAC par la sensibilisation et la compréhension, à donner aux membres des FAC les moyens de prendre position contre les inconduites sexuelles et à soutenir les personnes touchées.



#### Force mentale et sensibilisation au suicide (1 jour, code MITE)

Ce cours est conçu pour promouvoir la prise de conscience et le développement des compétences, pour maximiser la force mentale à la fois individuellement et sur le lieu de travail et pour réduire l'incidence des troubles de santé mentale, y compris le suicide.



#### Le cours de nutrition essentielle (1 jour, code HRMS)

La façon dont vous vous nourrissez et ce que vous mangez ont un impact sur les performances mentales et physiques dans la vie quotidienne et au travail. Une alimentation saine peut améliorer la santé physique et mentale et la résilience à long terme. Le nouveau cours Essential Nutrition est composé de cinq modules qui vous permettront de comprendre l'impact d'une alimentation saine sur vos performances :



- Module 1 : Principes fondamentaux de la nutrition
- Module 2 : Comprendre les étiquettes des aliments
- Module 3 : Planification des repas
- Module 4 : Optimiser son budget alimentaire
- Module 5 : Manger en pleine conscience

#### Inter-Comm (2 jours, code HRMS)

Améliorer la communication avec les autres en apprenant les attitudes et les compétences nécessaires pour gérer efficacement les conflits. Grâce à des exercices et à un accompagnement, les participants apprennent à : comprendre les conflits et résoudre les conflits en s'appuyant sur des compétences de communication basées sur les intérêts, et utiliser la collaboration et la communication pour favoriser la santé et le bien-être dans les relations.



#### Stress : prenez-vous en main ! (1 jour, code RHMS)

Ce cours aide les participants à développer une compréhension de la réaction au stress en fonction de leurs facteurs de stress individuels. Les participants apprendront à utiliser des outils et à choisir des mécanismes d'adaptation qu'ils pourront utiliser dans leur vie quotidienne pour apporter des changements et gérer leur niveau de stress.



#### Gérer les moments de colère (1 jour, code HRMS)

Ce cours aide les participants à comprendre et à gérer leurs déclencheurs avant que la colère ne s'intensifie. Les participants apprennent de nouveaux outils pour désamorcer les situations et développer des stratégies d'adaptation qui augmenteront en fin de compte leur bien-être personnel et amélioreront leurs relations avec les autres.



#### Stratégies de réduction des blessures (4 heures, code HRMS)

Apprenez les stratégies de réduction des blessures pour les sports et l'activité physique dans les Forces armées canadiennes (FAC). Obtenez des informations sur les blessures et les dernières preuves scientifiques.



#### Alcool, autres drogues, jeux d'argent et de hasard Sensibilisation (1,5 jour, code MITE)

Cette formation vise à améliorer la compréhension des participants sur les questions relatives à l'alcool, aux drogues, aux jeux d'argent et aux jeux. Elle prépare les dirigeants à lutter contre l'abus au sein de leurs unités en leur apprenant à reconnaître les signes avant-coureurs, à mener des entretiens efficaces, à écouter activement et à développer des stratégies pour lutter contre les cultures malsaines sur le lieu de travail. En outre, les participants apprendront à appliquer les politiques des FAC et à comprendre le rôle du superviseur dans la promotion d'un lieu de travail sans dépendance.



#### Butt Out - Arrêter de fumer (auto-dirigé)

Le cours propose des ressources pour surmonter la dépendance à la nicotine par l'éducation, les stratégies d'adaptation, la gestion du stress, l'activité physique, le contrôle du poids et la planification pour rester non-fumeur.



#### Top Fuel pour des performances optimales (1 jour, code HRMS)

Ce programme de nutrition pour l'action fournit des informations nutritionnelles à jour et précises aux personnes qui sont physiquement actives, qui s'entraînent pour des événements sportifs spécifiques, qui se préparent à un déploiement ou qui cherchent à affiner leur régime alimentaire actuel pour un mode de vie actif.



Pour plus d'informations, veuillez contacter :

**Sandra Atri, R.Kin,**

Responsable de la promotion de la santé,  
Toronto

[Sandra.Atri@forces.gc.ca](mailto:Sandra.Atri@forces.gc.ca)

**Amy Doelman, BA, MPH**

Responsable de la promotion de la santé, Sud-  
Ouest de l'Ontario

[Amy.Doelman@forces.gc.ca](mailto:Amy.Doelman@forces.gc.ca)

# PROMOTION DE LA SANTÉ

## 4e CENTRE D'ENTRAÎNEMENT DE LA DIVISION CANADIENNE



### Briefings

- Santé mentale
- Soins personnels
- Des limites saines
- Hygiène du sommeil
- Nutrition essentielle
- Gérer les moments de colère
- Vivre sainement au quotidien
- Stress : prenez les choses en main !
- Prévention des blessures et vie active
- Communication et résolution des conflits



### Demande de formation

**Quand :** En journée, en soirée et la fin de semaine

**Format :** En personne ou virtuel

**Coût :** Un code FIN est requis pour couvrir les frais de déplacement

- Transport : Voiture du personnel du MDN
- Le matériel et l'instructeur sont fournis gratuitement

**Qui :** Les programmes s'adressent à tous les membres des FAC de la Force régulière et de la Force de réserve et leur famille proche (18 ans et plus).