

## **Guide pratique pour améliorer votre santé**

*Par Vicki Gill, Promotion de la santé des PSP Ottawa –*

On a clairement déterminé que l'établissement d'une force bien soutenue et résiliente est un objectif de défense dans le cadre de la politique [Protection, sécurité et engagement](#) de 2017. En fait, plusieurs outils sont à la disposition de la Chaîne de commandement et des membres des Forces armées canadiennes (FAC) concernant la promotion du bien-être physique, psychologique et social, mais en assurer la mise en œuvre dans un milieu très stressant et en évolution rapide comme la région de la capitale nationale (RCN) peut sembler être une tâche difficile.

C'est là que nous pouvons intervenir : La mission de l'équipe de Promotion de la santé des PSP Ottawa est de soutenir l'équipe de la Défense de la RCN en offrant un programme fondé sur les données probantes, pratique et pertinent pour favoriser les changements sains de comportements et les milieux positifs.

Tous les [programmes de la Promotion de la santé](#) proposés par l'entremise du programme [Énergiser les Forces](#) sont offerts gratuitement aux membres des FAC, aux membres de leur famille et au personnel civil des équipes de défense. Ces programmes constituent un parfait ajout à votre « boîte à outils sur la résilience » pendant que vous progressez pour améliorer votre santé ou celle des membres de votre unité.

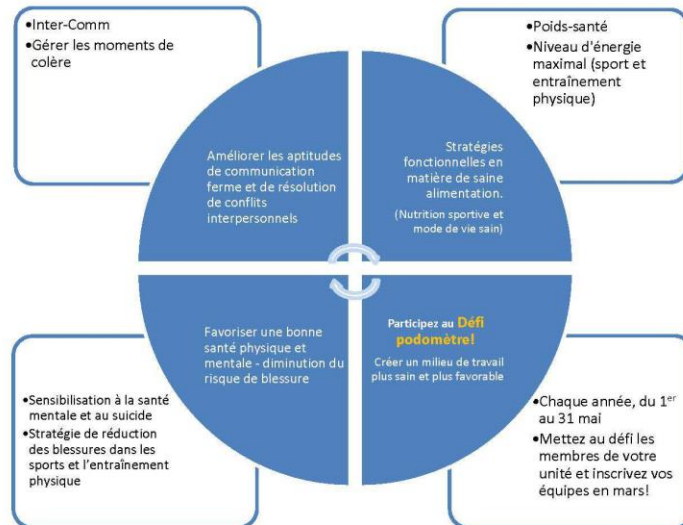
L'automne est à nos portes et plusieurs d'entre nous chercheront tirer parti de cette boîte à outils en ajoutant la liste des programmes et ressources nouveaux ou à venir. Pour vous aider à démarrer le processus, voici un outil de référence visuel conçu pour les membres et la chaîne de commandement des FAC qui vous permettra de choisir le programme qui répondra à vos besoins. Cet outil sert aussi d'aide-mémoire par rapport aux programmes de Promotion de la santé qui peuvent vous aider ainsi que les membres de votre unité à améliorer votre santé dans son ensemble, sur le plan physique, social et émotionnel.

### **Outils conçus pour la chaîne de commandement des FAC**

#### **Mettre en place une unité résiliente et en santé\***

Facilitez l'accès aux programmes de Promotion de la santé aux membres de votre unité en les encourageant activement à y participer, en organisant des séances d'information internes ou mieux encore, en donnant l'exemple : [inscrivez-vous](#) à ces programmes!

Les programmes de Promotion de la santé – du soutien pour vous et pour les membres de votre unité.



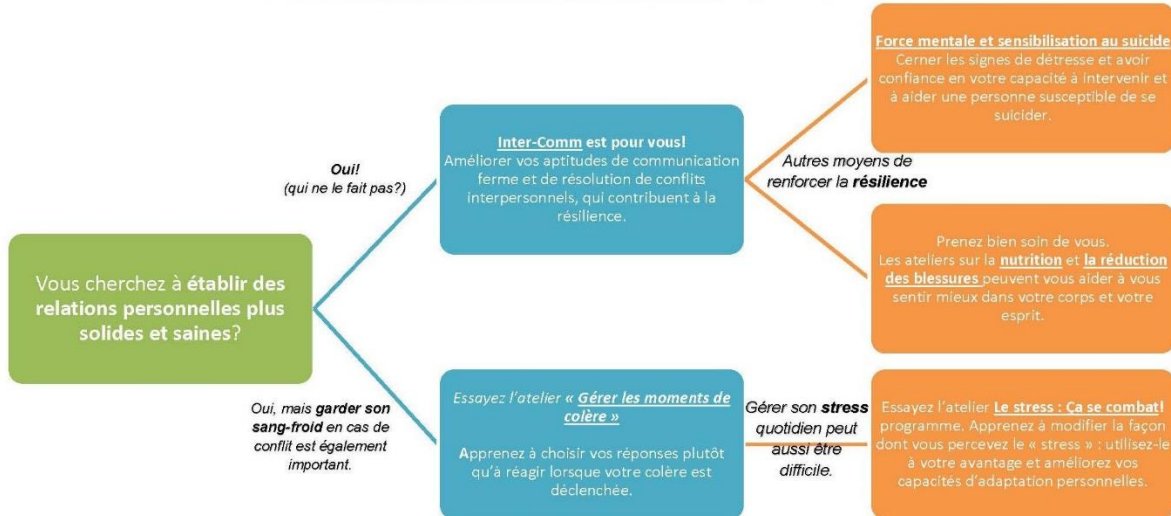
\*Conformément à la politique de Défense du Canada Protection, Sécurité, Engagement.

## Outil à l'intention des membres des FAC

**Soyez proactif et perfectionnez vos aptitudes personnelles avant d'en avoir réellement besoin.**

Accordez-vous la priorité cette année – [inscrivez-vous](#) à un atelier afin d'améliorer un aspect de votre santé pour répondre à vos besoins uniques. Emmenez votre famille et constatez comment le fait d'apporter de petits changements dans votre façon de communiquer vos pensées, de choisir vos collations ou même de réfléchir aux facteurs de stress dans votre vie peut grandement améliorer la résilience et la santé de votre famille dans son ensemble (les membres de la famille des militaires des FAC peuvent accéder gratuitement à l'ensemble des programmes de Promotion de la santé).

## Quel programme de Promotion de la santé répond à vos besoins?



Nous espérons que ce guide vous permettra de déterminer les programmes desquels vous-même, votre famille ou les membres de votre unité pourrez bénéficier le plus. Pour en savoir plus sur ces programmes, visitez le [site Web sur la Promotion de la santé d'Ottawa](#) où vous trouverez des ressources, le calendrier des ateliers et la description des ateliers.

Mieux encore, passez en tout temps au bureau de la Promotion de la santé d'Ottawa pour discuter avec nous!