

# PRENEZ VOTRE SANTÉ EN MAIN

## AI-JE BESOIN D'AIDE?

Souvent, nos pairs et notre famille sont les premiers à remarquer nos changements de comportement : anxiété accrue, colère, tristesse, attitude négative, évitement et consommation d'alcool ou d'autres drogues; ce sont des comportements qui pourraient tous nuire à la santé mentale. Où vous situez-vous sur l'axe de la santé mentale? Laquelle des situations ci-dessous décrit votre état d'esprit et votre bien-être actuels?

EN SANTÉ	EN RÉACTION	BLESSÉ	MALADE
<input type="checkbox"/> Fluctuation normale de l'humeur <input type="checkbox"/> Prend les choses aisément <input type="checkbox"/> Bon sens de l'humour <input type="checkbox"/> Bon rendement <input type="checkbox"/> Bon niveau d'énergie <input type="checkbox"/> Bon contrôle mental <input type="checkbox"/> Peu de troubles de sommeil <input type="checkbox"/> Actif socialement et physiquement <input type="checkbox"/> Confiance en soi et envers les autres <input type="checkbox"/> Pas/peu d'alcool/de jeu	<input type="checkbox"/> Impatience <input type="checkbox"/> Nervosité, anxiété <input type="checkbox"/> Triste, débordé <input type="checkbox"/> Sarcasme déplacé <input type="checkbox"/> Procrastination, tendance à l'oubli <input type="checkbox"/> Troubles de sommeil, cauchemars <input type="checkbox"/> Pensées intrusives <input type="checkbox"/> Tension musculaire, maux de tête <input type="checkbox"/> Faible énergie, diminution d'activité/socialisation <input type="checkbox"/> Consommation régulière mais contrôlée d'alcool/de jeu	<input type="checkbox"/> Colère, anxiété <input type="checkbox"/> Tristesse envahissante, désespoir <input type="checkbox"/> Attitude négative <input type="checkbox"/> Incapable de concentrer <input type="checkbox"/> Difficulté à prendre des décisions <input type="checkbox"/> Mauvais rendement, travaille toujours <input type="checkbox"/> Sommeil agité ou dérangé, images récurrentes ou cauchemars <input type="checkbox"/> Accroissement des maux, de douleur ou de fatigue <input type="checkbox"/> Évitement, retrait <input type="checkbox"/> Consommation accrue d'alcool/de jeu – difficile à contrôler	<input type="checkbox"/> Excès de colère, agressivité <input type="checkbox"/> Anxiété excessive, panique <input type="checkbox"/> Dépression, idées suicidaires <input type="checkbox"/> Insubordination grave <input type="checkbox"/> Incapable de me concentrer, faire des décisions <input type="checkbox"/> Ne peut compléter mes tâches ou contrôler mon comportement <input type="checkbox"/> Ne peut m'endormir ou demeurer endormi <input type="checkbox"/> Fatigue ou maladie chronique <input type="checkbox"/> Pas d'intérêt à sortir ou socialiser <input type="checkbox"/> Incapable de contrôler dépendance à l'alcool/au jeu
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Maintenez un style de vie sain</li> <li>■ Concentrez-vous sur la tâche</li> <li>■ Divisez la tâche en étapes réalisables</li> <li>■ Contrôlez votre respiration</li> <li>■ Prévoyez du temps pour le repos et le plaisir</li> <li>■ Entourez-vous d'un réseau de soutien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Connaissez vos limites</li> <li>■ Assez de repos et d'exercice</li> <li>■ Éliminez les obstacles à la recherche d'aide</li> <li>■ Décélérez les problèmes rapidement</li> <li>■ Soyez conscient de techniques d'adaptation malsaines</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Confiez-vous à quelqu'un</li> <li>■ Soyez à l'écoute de vos signaux de détresse</li> <li>■ Prenez soin de vous-même avant tout</li> <li>■ Allez chercher de l'aide, n'attendez pas</li> <li>■ Restez en contact, n'isolez-vous pas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Connaissez et accédez les ressources d'aide</li> <li>■ Suivez les recommandations du médecin</li> <li>■ Acceptez les offres d'aide</li> <li>■ Concentrez-vous sur votre rétablissement</li> <li>■ N'abandonnez pas sur vous-même</li> </ul>

## À QUOI DOIS-JE M'ATTENDRE?

### COMPRÉHENSION, APPUI ET SOINS

Pour bien des gens, prendre les premiers pas et demander de l'aide est une chose difficile. La communauté des soins de santé et de soutien des FAC est prête, disposée et apte à vous aider. Il s'agit de personnes d'expérience, bien renseignées et soucieuses de votre bien-être qui fournissent de l'aide et vous guident vers les ressources dont vous aurez besoin pour vous sentir mieux. Sachez que bon nombre de vos collègues accèdent à des soins en santé mentale et à de l'appui quotidiennement. Voici ce qu'ils en disent :

*Vas-y! N'hésite surtout pas et n'attends pas! Le plus tôt tu y vas, le plus facile ce sera pour régler ton problème.*  
– Maj, Valcartier

*De ne pas hésiter à utiliser les services offerts par les Forces Armées Canadiennes. Ils ont de bons professionnels qui sont présents pour nous écouter et nous conseiller afin de surmonter les difficultés.*  
– Cpl, Winnipeg

*Les ressources sont là et disponibles pour toi, reste à te convaincre toi-même que tu n'es pas un lâche ou fauille mais que tu prends la bonne et unique solution pour toi et pas pour les autres, juste toi qui est la priorité de ta famille et amis, car si tu t'ouvres à eux ils comprendront et sauront te supporter. Tu n'es pas seul dans une situation semblable et tu as le droit de demander de l'aide.* – Adjum, Quebec

*Je lui dirais de ne pas hésiter à consulter, certaines personnes pensent que le fait de demander de l'aide est un signe de faiblesse ou pourrait affecter leur carrière. La vérité est que si l'on ne fait rien, les choses vont devenir pires et réellement affecter non seulement notre carrière mais aussi celle des autres ainsi que notre famille ou relation.* – Mcpl, Borden

### UNE AIDE CONFIDENTIELLE

Toutes ces ressources vous offrent des **SERVICES CONFIDENTIELS**. Il est important de savoir que les renseignements médicaux des membres des FAC sont confidentiels : seules les personnes qui fournissent des soins au militaire y ont accès. Les commandants n'ont le droit de connaître que les restrictions imposées par l'état de santé du militaire puisqu'elles ont des répercussions sur l'aptitude au travail, mais ils **N'ONT PAS** le droit de connaître la nature du problème ni le traitement en cours.

## QUE PUIS-JE FAIRE?

Si vous souffrez d'une maladie mentale, ne tardez pas à obtenir l'appui et le traitement nécessaires.

- S'il s'agit d'une urgence, composez le **911** ou rendez vous à l'**urgence** (hôpital)
- Parlez à un professionnel de santé tel que votre médecin ou à un spécialiste en santé mentale du **Centre des services de santé** à votre base/escadre.
  - vous n'avez qu'à vous rendre (visite médicale/'sick parade') – vous n'avez pas besoin d'un rendez vous
  - le personnel soignant vous donnera l'aide dont vous avez besoin ou vous guidera vers les ressources pertinentes
- Parlez à un collègue en qui vous avez confiance ou obtenez de l'aide auprès de vos proches
- Parlez à l'aumônier de votre unité
- Appelez le **Programme d'aide aux membres des FAC au 1-800-268-7708 (24 heures/7 jours)** – [www.forces.gc.ca/aide](http://www.forces.gc.ca/aide)
  - service confidentiel offrant des conseils et des services d'aiguillage
  - il offre également un service de consultation externe à court terme
- Communiquer avec votre service local de **Soutien social – blessures de stress opérationnel** – [www.ssbso.ca](http://www.ssbso.ca)
  - programme de soutien par les pairs offerts aux membres des FAC, aux anciens combattants et aux membres de leurs familles qui doivent composer avec une blessure de stress opérationnel
- Appelez ou rendez vous à votre **Centre intégré de soutien du personnel** – vous trouverez des coordonnées au [www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-services-soutien-soutien-aux-blesses/coordonnes.page](http://www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-services-soutien-soutien-aux-blesses/coordonnes.page)
  - service d'appui aux membres des FAC, aux anciens combattants, aux membres de leurs familles et aux membres de la famille d'un soldat tombé au combat
- Apprenez en davantage sur la santé mentale
  - **En route vers la préparation mentale** [www.forces.gc.ca/rvpm](http://www.forces.gc.ca/rvpm)
  - **Appui à la dépendance** [www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-services-sante-bien-etre-dependance/index.page](http://www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-services-sante-bien-etre-dependance/index.page)
- Il y a des ressources disponibles pour votre conjoint ou membres de votre famille.
  - Appelez la **Ligne d'information pour les familles au 1-800-866-4546 (24 heures/7 jours)**
    - service téléphonique confidentiel pour les familles des membres des FAC, offrant information, appui et références
  - Rendez vous au **Centre des ressources pour les familles des militaires** de votre base ou unité – [www.forcedelafamille.ca](http://www.forcedelafamille.ca)
    - offre des conseils et des services d'aiguillage vers les programmes et ressources communautaires

## QUE PEUT FAIRE MA FAMILLE?

Il y a des ressources disponibles pour votre conjoint ou membres de votre famille.

- Appelez la **Ligne d'information pour les familles au 1-800-866-4546 (24 heures/7 jours)**
  - service téléphonique confidentiel pour les familles des membres des FAC, offrant information, appui et références
- Rendez vous au **Centre des ressources pour les familles des militaires** de votre base ou unité – [www.forcedelafamille.ca](http://www.forcedelafamille.ca)
  - offre des conseils et des services d'aiguillage vers les programmes et ressources communautaires

# APPELEZ, CLIQUEZ OU RENDEZ-VOUS SUR PLACE POUR OBTENIR DE L'AIDE