



Défense
nationale

National
Defence

COMMANDEMENT DU PERSONNEL MILITAIRE

SERVICES DE SANTÉ DES FORCES CANADIENNES

FORCES ARMÉES
CANADIENNES



CANADIAN
ARMED FORCES

iSoin pour les FAC

UN APPEL À L'ACTION POUR UNE FORCE CONNECTÉE, SOUTENUE ET PRÊTE AU COMBAT

ISOIN POUR MOI-MÊME :

afin d'être un membre en santé
et prêt au combat

ISOIN POUR LES AUTRES :

afin qu'ils se sentent inclus et soutenus



ISOIN POUR MON ÉQUIPE :

en tant que leader, je favorise un
environnement sécuritaire,
bienveillant et sain

i IDENTIFIER : être conscient de soi-même et des autres pour reconnaître quand quelque chose change.



S SOLIDIFIER LES LIENS : établir des liens significatifs et de soutien.



O OFFRIR DU SUPPORT : reconnaître les difficultés et offrir son aide.



i INTÉRAGIR AVEC RESPECT : respecter la sécurité et maintenir des limites appropriées quand on offre du soutien.



n NORMALISER LE SOUTIEN : intégrer des mesures adaptées et utiles selon la situation.



**STRENGTHENING THE
ÉNERGISER LES FORCES**

#ELF est le programme de promotion de la santé des FAC et du MDN. ELF offre des conseils d'experts, de la formation, et des outils pour tous, ainsi qu'un soutien aux leaders pour améliorer la santé et le bien-être des membres des FAC.



Les PSP offrent le programme Énergiser les Forces dans les bases et les escadres. Contactez votre bureau local de promotion de la santé pour vous inscrire aux cours sur le mieux-être social.

Canada