



Défense
nationale

National
Defence

COMMANDEMENT DU PERSONNEL MILITAIRE

SERVICES DE SANTÉ DES FORCES CANADIENNES

FORCES ARMÉES
CANADIENNES



CANADIAN
ARMED FORCES

SOINS

UN APPEL À L'ACTION POUR DES FAC CONNECTÉES, SOUTENUES ET PRÊTES AU COMBAT

Je prends SOINS de MOI-MÊME :
afin d'être un membre en santé
et prêt au combat

Je prends SOINS des AUTRES :
afin qu'ils se sentent inclus et soutenus



**Je prends SOINS
de MON ÉQUIPE :**
en tant que leader, je favorise
un environnement sécuritaire,
bienveillant et sain

S SURVEILLE : sois attentif à toi-même et aux autres pour repérer quand quelque chose va bien ou ne va pas.



O OUVRE une connexion pour créer des liens significatifs et bienveillants.



I INDIQUE que tu reconnais les réussites et les difficultés, les tiennes ou celles des autres.



N NAVIGUE AVEC RESPECT : offre de l'empathie à toi-même et aux autres, respecte la sécurité, la confidentialité et les limites.



S SUIVI : décide des prochaines étapes, accède au soutien et fait un suivi.



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