

# CE QUI SE PASSE

# CALENDRIER DU PROGRAMME

Health Promotion  
STRENGTHENING THE  
ENERGISE LES **FORCES**  
Promotion de la santé

## LES CAMPAGNES

### CAMPAGNE POUR DES RELATIONS SAINES :



20 - 31 OCTOBRE

DÉVELOPPER DES  
COMPORTEMENTS SAINS  
DANS LES PREMIÈRES PHASES  
DES RENCONTRES ET DES  
NOUVELLES RELATIONS

### SEMAINE NATIONALE DE SENSIBILISATION AUX DÉPENDANCES



16 - 22 NOVEMBRE

CONSOMMER MOINS :  
VIVRE PLUS

POUR PLUS  
D'INFORMATIONS



RÉSERVEZ LA PROMOTION DE  
LA SANTÉ POUR VOTRE UNITÉ

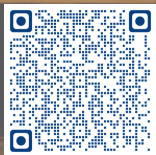
LA GESTION DU STRESS

NUTRITION 101

LES FONDAMENTAUX  
DU SOMMEIL

LA COMMUNICATION  
EFFICACE

ET PLUS ENCORE !



## MIEUX-ÊTRE SOCIAL

### Le stress: ça se combat !

24 sep 08h30-16h00

### Gérer les moments de colère

17 oct - 21 nov (les vendredis) 08h30-12h00

### Force mentale et sensibilisation au suicide

2 oct 08h00-16h00

4 nov 08h00-16h00

3 déc 08h00-16h00

### Atelier « Le respect au sein des FAC »

15 oct (Grades Combinés) 08h00-16h00

25 nov (Grades Combinés) 08h00-16h00

### Amélioration des communications dans les relations personnelles

Hiver 2026 !



## SENSIBILISATION ET PRÉVENTION AUX DÉPENDANCES

### Sensibilisation aux problèmes liés à l'alcool, aux drogues, au jeu de hasard et au jeu

19 & 20 nov 08h00-16h00



## MIEUX-ÊTRE NUTRITIONNEL

### Le cours essentiel de nutrition

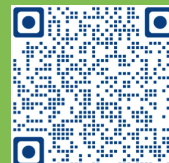
22 oct - 12 nov (les mercredis) 08h30-12h00



## PRÉVENTION DES BLESSURES ET VIE ACTIVE

### Stratégies de réduction des blessures dans les sports et l'activité physique

Hiver 2026 !



S'INSCRIRE  
AUJOURD'HUI !

Si le nombre minimum d'inscriptions n'est pas atteint, un programme  
peut être annulé ; assurez-vous de vous inscrire à l'avance !

# LES PROGRAMMES DE PROMOTION DE LA SANTÉ KINGSTON SEP - DÉC 2025



## MIEUX-ÊTRE SOCIAL



## SENSIBILISATION ET PRÉVENTION AUX DÉPENDANCES



## MIEUX-ÊTRE NUTRITIONNEL



## PRÉVENTION DES BLESSURES ET VIE ACTIVE

# QUI SOMMES-NOUS ?

# LES PROGRAMMES DE PROMOTION DE LA SANTÉ

Renforcer les Forces est un programme de promotion de la santé conçu pour aider le personnel des Forces armées canadiennes (FAC) à prendre en main sa santé et son bien-être. Le maintien d'un bon niveau de santé améliore la capacité d'une personne à travailler efficacement et en toute sécurité dans le cadre des opérations des FAC, et à jouir d'une bonne qualité de vie. La promotion de la santé met l'accent sur la PRÉVENTION des problèmes de santé plutôt que sur le traitement.

## Qui peut participer ?

Tous les programmes et ateliers de Renforcer les Forces sont ouverts au personnel militaire (Force Régulière et Force de Réserve), au personnel militaire retraité ET à leurs familles. Les employés civils du MDN et des FNP sont invités à participer, dans la mesure où l'espace et les ressources le permettent. Les participants doivent être âgés de 18 ans ou plus.

Les programmes sont animés en anglais, mais la plupart des documents destinés aux participants sont disponibles en français.

## Informations sur le programme

Pour plus d'informations, veuillez consulter le site [sbmfc.ca/kingston/cours-a-venir](http://sbmfc.ca/kingston/cours-a-venir) ou contacter le bureau de la promotion de la santé au 613-541-5010 x 271-3992.

## L'ÉQUIPE DE PROMOTION DE LA SANTÉ

**CHRISTA SNOW** | GESTIONNAIRE  
613-541-5010 x 271-8748  
[Snow.Christa@cfmws.com](mailto:Snow.Christa@cfmws.com)

**SHARON ASH** | SPÉCIALISTE  
613-541-5010 x 271-2901  
[Ash.Sharon@cfmws.com](mailto:Ash.Sharon@cfmws.com)

**JACKIE LESARGE** | SPÉCIALISTE  
613-541-5010 x 271-3811  
[LeSarge.Jackie@cfmws.com](mailto:LeSarge.Jackie@cfmws.com)

**SARA TAM** | SPÉCIALISTE  
613-541-5010 x 271-3905  
[Tam.Sara@cfmws.com](mailto:Tam.Sara@cfmws.com)

**MEGAN CONCHIE** | SPÉCIALISTE  
613-541-5010 x 271-2538  
[Conchie.Megan@cfmws.com](mailto:Conchie.Megan@cfmws.com)

**LORI POPKIE** | ADJOINTE  
613-541-5010 x 271-3992  
[Popkie.Lorie@cfmws.com](mailto:Popkie.Lorie@cfmws.com)

## Renseignements généraux sur Promotion de la santé :

[HealthPromotionKingston@cfmws.com](mailto:HealthPromotionKingston@cfmws.com)

Gymnase de la base de Kingston

Salle 207

11 Navy Way, Kingston

613-541-5010 x 271-3992

## Amélioration des communications dans les relations personnelles

Améliorer la communication dans les relations personnelles en apprenant les attitudes et les compétences nécessaires pour gérer efficacement les conflits. Par le biais d'exercices et de coaching, les participants apprennent à comprendre les conflits et à améliorer leurs capacités d'écoute active, à utiliser un modèle de collaboration pour résoudre les conflits en s'appuyant sur des compétences de communication basées sur les intérêts, et à utiliser la collaboration et la communication pour favoriser la santé et le bien-être dans les relations.

## Gérer les moments de colère

Ce programme interactif est conçu pour aider à améliorer les performances personnelles en identifiant les stratégies d'adaptation efficaces dans les situations génératrices de colère et en offrant des opportunités d'apprendre et de pratiquer de nouvelles compétences. Les discussions portent sur la compréhension de la colère, l'identification des déclencheurs personnels, la gestion des conflits avec les autres, l'identification et la mise en pratique des stratégies qui fonctionnent pour vous et l'apprentissage de la gestion de votre réponse à long terme.

## Force mentale et sensibilisation au suicide **CODE IIEM**

Cette formation est conçue pour promouvoir la sensibilisation et l'acquisition de compétences afin d'optimiser la santé mentale à la fois sur le plan individuel et sur le lieu de travail, et de réduire l'incidence des atteintes à la santé mentale, y compris le suicide. La formation comprend - Le continuum de la santé mentale et comment maintenir et améliorer sa forme mentale - Comment pratiquer des techniques de gestion du stress - Le rôle d'un leader dans la promotion d'une culture de la compréhension et de la forme mentale - Comment reconnaître les signes et intervenir auprès d'une personne en détresse - Créer un plan d'action personnel pour renforcer et maintenir sa forme mentale personnelle.

## Le respect au sein des FAC Atelier

Cet atelier transmet des connaissances de base à l'appui des objectifs suivants : Promouvoir le respect au sein du MDN/des FAC par la sensibilisation et la compréhension. Outiller les employés et employées du MDN et les membres des FAC de manière à ce qu'ils puissent agir contre les manquements à la conduite, le harcèlement et les crimes de nature sexuelle. Renforcer les compétences en matière de soutien aux personnes affectées par les manquements à la conduite, le harcèlement et les crimes de nature sexuelle au moyen d'une approche axée sur les traumatismes.

## Le stress: ça se combat !

Ce programme interactif offre une approche efficace axée sur les aptitudes pour la gestion du stress. Par le biais d'une approche autonome de modification du comportement et d'acquisition d'aptitudes, les participants examineront le stress dans leur quotidien et en apprendront davantage sur la réaction au stress. Ils examineront et mettront en pratique diverses techniques et stratégies de relaxation et de gestion du stress.

## Stratégies de réduction des blessures dans les sports et l'activité physique

Cet atelier sur les stratégies de réduction des blessures dans les sports vise à fournir des preuves scientifiques relativement aux blessures dans les FAC à l'échelle nationale et locale. Animé par des experts locaux en matière de promotion de la santé, de physiothérapie et de conditionnement physique, cet atelier est axé sur la pratique pour permettre aux participants de mettre en application diverses stratégies de réduction des blessures, tant pour leurs activités de conditionnement physique personnelles que pour celles de leur unité. Venez découvrir pourquoi de nombreuses personnes risquent de se blesser pendant leur entraînement et apprendre des stratégies simples à adopter pour aider à prévenir les blessures.

## Cours essentiel de nutrition

Ce cours s'adresse aux adultes qui souhaitent acquérir et mettre en pratique des habitudes alimentaires saines. À l'issue de ce cours, vous aurez acquis les compétences et les connaissances nécessaires pour : - Comprendre le rôle de la nutrition dans la promotion de la santé et la prévention des maladies chroniques - Composé un repas équilibré - Utiliser le tableau des valeurs nutritionnelles pour choisir vos aliments - Identifier différentes façons de planifier vos repas - Gérer le coût de vos achats alimentaires - Mettre en œuvre des stratégies d'alimentation consciente.

## Sensibilisation aux problèmes liés à l'alcool, aux drogues, au jeu de hasard et au jeu **CODE IIEM**

Tous les superviseurs militaires sont tenus de suivre ce cours à un moment donné au cours de leur carrière. Les superviseurs apprendront à reconnaître les signes et les symptômes de la dépendance et, grâce à la pratique, à appliquer les politiques du MDN en matière d'alcool, d'autres drogues, de jeux de hasard et de jeux vidéo. Les superviseurs auront l'occasion d'élaborer et de mettre en pratique des stratégies visant à promouvoir un milieu de travail exempt de dépendance.

## Écrasez-la

Nous savons que pour la plupart des gens, arrêter de fumer n'est pas facile. Écrasez-la peut vous aider ! Les membres du personnel de la CAF qui ont besoin d'aide peuvent participer au programme autogéré Écrasez-la. Le personnel qualifié en promotion de la santé vous fournira les outils, les ressources et le soutien nécessaires pour vous aider à arrêter de fumer et à adopter un mode de vie sans tabac.

## PROGRAMMES CRÉÉS LOCALEMENT

*Les programmes créés localement ne sont pas des codes de garde.*

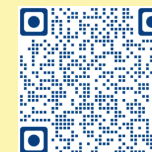
## R.O.S2.E.R.

### Résilience - Optimiser son alimentation - Stress - Sommeil/repos - Exercice - Reprendre les choses en main/se fixer des objectifs

Conformément à la stratégie CAF BALANCE et à d'autres initiatives de préparation opérationnelle, il s'agit d'un programme axé sur les compétences visant à améliorer le bien-être au niveau individuel, au niveau de l'unité, au niveau familial et/ou au niveau du commandement. À l'aide d'outils d'apprentissage pour adultes, l'objectif est de fournir une stratégie de santé globale spécifique pour aider les participants à atteindre un ÉQUILIBRE et des performances optimales.

## La gestion de la douleur

Rejoignez le programme PSP Reconditioning and Health Promotion pour acquérir les connaissances théoriques et pratiques nécessaires pour aider les membres à comprendre et à gérer eux-mêmes leur douleur. Les ateliers porteront sur les thèmes suivants : Comprendre la douleur - Douleur et sommeil - Douleur et stress - Douleur et exercice physique.



*Tous les programmes sont codés Guardian, sauf indication contraire.*