

# 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

# iCare for CAF

## A CALL TO ACTION FOR A CONNECTED, SUPPORTED AND READY FORCE

**iCARE FOR MYSELF:**  
so that I am a healthy, ready member

**iCARE FOR OTHERS:**  
so that they feel included and supported



**iCARE FOR MY TEAM:**  
so that as a leader, I foster a safe,  
supportive and healthy  
environment

**i** **IDENTIFY:** being aware of self and others to recognize when something is different. 

**C** **CONNECT:** create meaningful, supportive connections. 

**a** **ATTEND TO:** acknowledge struggles and offer to help. 

**r** **RESPECT AND RESPOND:** honour safety and boundaries when supporting. 

**e** **ESTABLISH SUPPORT:** offer appropriate and helpful steps based on the situation. 



### STRENGTHENING THE ENERGISER LES **FORCES**

#STF is the CAF/DND's health promotion program, offering expert information, guidance, training, tools, and leadership support to enhance CAF members' health and well-being.



PSP delivers the Strengthening the Forces program on bases and wings. Contact your local Health Promotion Office to register for Social Wellness Courses.