



5850-1 (ACOS HS Del)

5850-1 (CEMA Pres SS)

1 March 1999

le 1 mars 1999

Dear CF Family,

Chère famille des FC,

1. As a CF Member, you are now entitled to the services of the CFMAP! "What in the World is a CFMAP?" The initials stand for the **CANADIAN FORCES MEMBER ASSISTANCE PROGRAM (CFMAP)**.

1. En tant que membre des FC, vous êtes maintenant admissible aux services du PAMFC! « Qu'est-ce que ça mange en hiver, un PAMFC? » Il s'agit en fait du **PROGRAMME D'AIDE AUX MEMBRES DES FORCES CANADIENNES**.

2. The CFMAP is a short-term (eight sessions), confidential, assessment, counselling and referral program. **Confidential** help is the cornerstone of the CFMAP. The Employee Assistance Service (EAS) of Health Canada's Occupational Health and Safety Agency is being contracted to operate the CFMAP. EAS employs private counsellors who meet with the CF Member and/or dependant, assess what the situation is, conduct short-term counselling, refer for further help if it is required, and follow up as needed.

2. Le PAMFC est un service confidentiel d'évaluation, de counselling et d'aiguillage à court terme (huit séances). La **confidentialité** est la pierre angulaire du PAMFC. Ce sont les Services d'aide aux employés (SAE) de l'Agence d'hygiène et de sécurité au travail de Santé Canada qui sont chargés d'appliquer le PAMFC en vertu d'un contrat. Les SAE emploient des conseillers privés qui rencontrent les membres des FC ou leurs personnes à charge, évaluent la situation, fournissent des services de counselling à court terme, réfèrent le militaire à d'autres professionnels au besoin et assurent le suivi nécessaire.

3. Confidentiality is always of concern to individuals seeking help. "Who will have access to my records and the

3. Les personnes recherchant de l'aide sont toujours préoccupées par la confidentialité de leur

1/6

Canada

information that I may divulge?" The CFMAP is intended to be confidential. You and the CFMAP personnel with whom you are dealing will be the only ones who know about your involvement with the CFMAP unless **you** request it to be otherwise. Your Commanding Officer (CO) will not know; no one else need know unless you tell them, or ask in writing, that someone else be informed.

4. As you know, the CF has come under fire within and without the ranks for doing too little to assist Members and dependants with difficulties. The CFMAP is but one step being taken to respond to these real concerns. The Senior Leadership of the CF and the Military Health Services have looked at several ways to meet a Member's requirement for confidential and timely response to individual or family needs. The CFMAP is one attempt at resolving this issue.

5. To access the CFMAP, call the applicable toll free number below at any time. You will be answered by a real

démarche. Elles se demandent qui aura accès à leurs dossiers et à l'information qu'elles pourraient divulguer. Le PAMFC est conçu pour être confidentiel. Vous et le personnel du PAMFC avec qui vous faites affaire serez les seules personnes à savoir que vous avez eu recours au PAMFC, à moins que **vous** ne demandiez le contraire. Votre commandant n'en sera pas informé; personne ne le sera, à moins que vous-même n'en parliez à quelqu'un ou ne demandiez par écrit que quelqu'un d'autre soit informé.

4. Comme vous le savez, tant les militaires que les civils ont critiqué les FC pour le peu de soutien offert aux membres des Forces et à leurs personnes à charge qui éprouvent des difficultés. Le PAMFC n'est qu'une étape dans la démarche amorcée pour répondre à ces préoccupations fondées. Les officiers supérieurs des FC et les services de santé militaires ont examiné plusieurs façons de respecter le besoin de confidentialité des membres du personnel et de leurs familles, et d'agir en temps opportun. Le PAMFC constitue une tentative pour résoudre cette problématique.

5. Pour accéder au PAMFC, composez le numéro sans frais apparaissant au bas de cette lettre. Une personne en chair

person capable of responding in either official language. Within 48 hours of contact, you should have received the name of your counsellor and the details of your first meeting. This should take place within five working days. In all crisis situations, every attempt will be made to have the client seen within 24 hours. Immediate phone counselling may be initiated in the time before a face-to-face session.

6. In a minority of instances, referral to Military Health Specialists may be the outcome of CFMAP usage. However, in other cases Members may be referred to a private helping professional. In situations demanding specialized assistance, the Member will be best served by going to one of the programs already offered by the CF.

7. You are already aware that certain behaviour, child abuse for example, **must** be reported under the laws of Canada. You should know that a serious threat to harm yourself or someone else requires the counsellor to warn the threatened person or someone who is able to take responsibility for you. If you use the CFMAP, discuss confidential issues with your counsellor prior to discussing your personal situation. This

et en os vous répondra dans la langue officielle de votre choix. En 48 heures, vous devriez recevoir le nom de votre conseiller, et le premier rendez-vous, qui devrait avoir lieu dans les cinq jours ouvrables, devrait être fixé. En situation de crise, on fera tout ce qui est possible pour vous rencontrer dans les 24 heures. Vous pourrez parler immédiatement à un conseiller par téléphone en attendant la rencontre.

6. Dans certain cas, la personne communiquant avec le PAMFC peut être référée à un spécialiste de la santé des FC. Toutefois, dans d'autres cas, les membres peuvent être dirigés vers des professionnels aidants du secteur privé. Lorsque de l'aide spécialisée se révèle nécessaire, le militaire aura intérêt à recourir à l'un des programmes déjà offerts par les FC.

7. Vous savez déjà que, en vertu de la loi canadienne, certains comportements, comme la violence envers les enfants, **doivent** être signalés. Vous devriez savoir qu'en cas de menace sérieuse de vous blesser vous-même ou de blesser quelqu'un d'autre, le conseiller est tenu d'avertir la personne menacée ou quelqu'un qui peut être responsable de vous. Lorsque vous recourez au PAMFC, parlez de la confidentialité avec

helps avoid confusion and uncertainty on your part as well as the helper's.

8. All of us are more alike than different, but we all have different experiences and reactions to them. The CFMAP is often used by people to try and make sense of puzzling experiences. Many of us are not sure whether or not the CFMAP will help us. It is often a good idea to go for an initial session to see if the arrangement works for you. If it doesn't meet your needs, your counsellor may at least be able to help you explore other options.

9. Common reasons for Members using the CFMAP might include but not be limited to:

- a. family problems;
- b. stress, excessive worry, anxiety;
- c. harassment, sexual harassment or sexual assault;
- d. feelings of sadness often enough that you wonder about depression;
- e. worries about separation and

votre conseiller avant d'aborder votre situation personnelle. Vous éviterez ainsi les malentendus et les incertitudes, tant pour vous-même que pour la personne qui vous aide.

8. Les ressemblances entre les êtres humains sont plus nombreuses que les différences, mais les expériences de chacun sont uniques et chacun y réagit à sa manière. Souvent, les gens font appel au PAMFC pour tenter de comprendre des expériences déroutantes. Beaucoup ne sont pas certains de pouvoir trouver, dans le cadre du PAMFC, l'aide dont ils ont besoin. Souvent, il est bon d'aller à un premier rendez-vous pour savoir si le programme répond au besoin. Sinon, le conseiller pourra au moins vous aider à examiner d'autres options.

9. Parmi les raisons qui peuvent inciter un membre à avoir recours au PAMFC, citons notamment les suivantes :

- a. problèmes familiaux;
- b. stress, inquiétude excessive, anxiété;
- c. harcèlement, harcèlement sexuel ou agression sexuelle;
- d. sentiment de tristesse assez fréquent pour laisser soupçonner une dépression;
- e. inquiétudes au

- | | | | |
|----|----------------------|----|----------------------|
| | isolation; | | sujet d'une |
| f. | grief over the loss | | séparation et de |
| | of a loved person, | | l'isolement; |
| | animal or thing; | f. | chagrin causé par la |
| g. | uncontrollable or | | perte d'un être |
| | inappropriate anger; | | aimé, d'un animal ou |
| h. | uncertainty about | | d'une chose; |
| | where you are going | g. | colère incontrôlable |
| | in life; | | et inopportune; |
| i. | traumatic | h. | incertitude quant |
| | experiences and | | au sens de votre |
| | their after | | vie; |
| | effects; | i. | expériences |
| j. | any sudden change in | | traumatisantes et |
| | feelings which lasts | | effets post- |
| | longer than two | | traumatiques; |
| | weeks and seems to | j. | tout changement |
| | have no obvious | | soudain dans les |
| | cause; | | émotions qui dure |
| k. | questioning your use | | plus de deux |
| | of alcohol or drugs; | | semaines et semble |
| l. | concerns about your | | n'avoir aucune cause |
| | children; | | évidente; |
| m. | feeling you might be | k. | doute à propos de la |
| | "going crazy"; | | consommation |
| n. | concerns over your | | d'alcool ou de |
| | social life; | | drogues; |
| o. | specific fears or | l. | inquiétudes au sujet |
| | phobias; | | des enfants; |
| p. | conflict in the | m. | impression de |
| | workplace; | | « devenir fou »; |
| q. | concerns about your | n. | inquiétudes |
| | ability to carry out | | concernant sa vie |
| | your job for | | sociale; |
| | whatever reason. | o. | craintes |
| | | | particulières ou |
| | | | phobies; |
| | | p. | conflit au travail; |
| | | q. | inquiétudes à propos |
| | | | de sa capacité |
| | | | d'exécuter son |
| | | | travail pour quelque |
| | | | raison que ce soit. |

10. Contact with the Member Assistance Program (CFMAP) is

10. Vous pouvez communiquer avec le personnel du Programme

available 365 days a year, 24 hours a day, 7 days a week. Call the toll free number below which will put you in touch with another human being who is able to help.

**In Canada & US
Call 1-800-268-7708
For the Remainder of
the World
Call Collect
(613) 941-5842**

d'aide aux membres des Forces canadiennes (PAMFC) 365 jours par année, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Composez le numéro sans frais ci-dessous pour parler à un autre être humain qui sera en mesure de vous aider.

**Au Canada et aux É.-U.
composez le
1-800-268-7708.
Ailleurs dans le
monde,
composez à frais virés
le (613) 941-5842**

Assistant Chief of Staff
Health Service Delivery
Canadian Forces Medical Group
OPI Implementation of the
CFMAP
Captain(N)



M.F. Kavanagh
Capitaine(M)
Chef d'état-major adjoint
Prestation des soins de santé
Groupe médical des Forces
canadiennes
BPR pour la mise en oeuvre du
PAMFC