

# Mental Health Week: CF members encouraged to “practice mind and body fitness”

By Najwa Asmar

The CF will take advantage of Mental Health Week, organized nationally by the Canadian Mental Health Association (CMHA), to promote mental health awareness among the military, a high-risk group

because of their dangerous lifestyle and the immense responsibilities that they shoulder.

Mental Health Week runs from May 2-8. This year's theme is the need to “practice mind and body fitness”. According to the Association, “practising mind and body fitness is a pro-active way to better equip

ourselves for the many and varied challenges that life can bring.”

For the social wellness team, one of the components of the Strengthening the Forces program of the Director, Force Health Protection, this year's theme is especially interesting for the CF because it emphasizes the close link between physical health and mental health. “Military personnel are already aware of the importance of physical fitness, and they make constant efforts to maintain it. We will use Mental Health Week to remind them not to forget their mental fitness,” says Major Miguel Bourassa, social welfare advisor with Strengthening the Forces.

Besides CF members themselves, Mental Health Week will be an opportunity to make families and senior military leaders more aware that mental health is an inseparable part of general well-being.

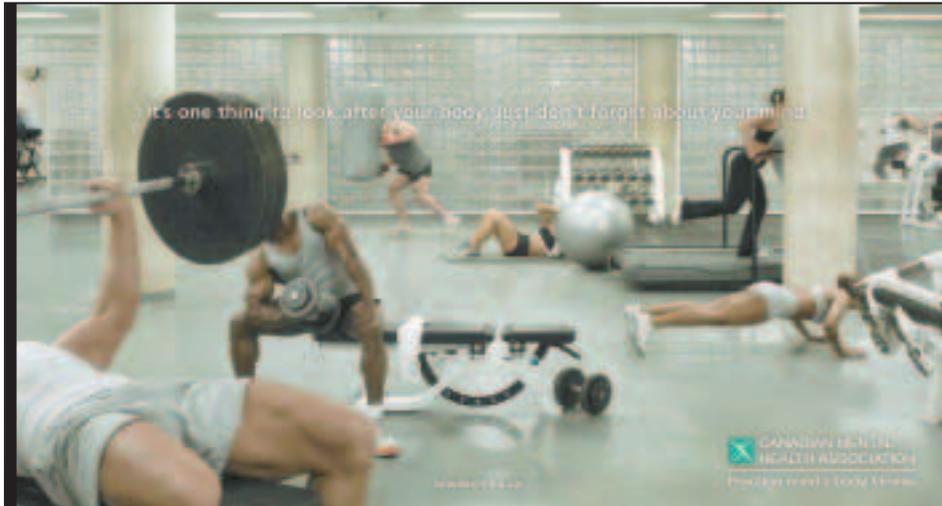
Health promotion teams at CF bases and wings will contribute to the effort by intensifying their awareness promotion activities (posters, brochures and articles). Various

activities related to stress management and relaxation will also be offered to CF members and for their families, activities will be offered through Military Family Resource Centres. Throughout the week, the people leading these health promotion activities will emphasize the need to “practice mental fitness” at the same time as physical fitness.

“Our military population still resists the idea of seeking mental health assistance in the early stages of personal problems,” says Maj Bourassa. “Our ultimate goal, as a health and wellness promotion team, is to fight taboos of this sort and erase the false perception that seeking help for a personal or mental problem is a sign of weakness,” he adds.

You can get more information on the activities planned for Mental Health Week from your health promotion team and also at [www.cmha.ca](http://www.cmha.ca).

Ms. Asmar is a communications and public affairs advisor with the CF Health Services Group.



## Semaine de la santé mentale : Les membres des FC encouragés à soigner « le corps et l'esprit »

par Najwa Asmar

Les FC mettront à profit la Semaine de la santé mentale, organisée au niveau national par l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM), pour accroître la sensibilisation aux troubles mentaux auprès des militaires, groupe à risque en raison de leur mode de vie dangereux et des immenses responsabilités qu'ils assument.

La Semaine de la santé mentale se tiendra du 2 au 8 mai et aura pour thème

cette année la nécessité de « prendre soin de son esprit aussi bien que de son corps ». Selon l'association, « faire travailler le corps et l'esprit est une manière proactive de se préparer pour affronter les nombreux problèmes que la vie nous réserve ».

Pour l'équipe du Mieux-être social, une des composantes du programme Énergiser les Forces du Directeur – Protection de la santé de la Force, le thème de cette année est particulièrement intéressant pour les FC parce qu'il met l'emphase sur le lien

étroit entre la santé physique et la santé mentale. « Les militaires sont déjà conscients de l'importance de leur forme physique et font des efforts constants pour s'en occuper. Nous profiterons donc de la Semaine de la santé mentale pour souligner auprès d'eux la nécessité de ne pas oublier leur esprit », explique le Major Miguel Bourassa, conseiller en mieux-être social du programme Énergiser les Forces.

Au-delà des membres eux-mêmes, la Semaine de la santé mentale sera aussi

l'occasion d'accroître la sensibilisation des familles et des chefs militaires à l'idée que la santé mentale est un aspect indissociable du mieux-être général.

Entre le 2 et 8 mai, les équipes de promotion de la santé dans les bases et escadres des FC contribueront à l'effort en intensifiant leurs activités de sensibilisation (affiches, brochures et articles dans leurs journaux) et de promotion de la santé mentale. Diverses activités reliées en particulier à la gestion du stress et à la relaxation seront ainsi offertes aux membres des FC et à leurs familles, pour ces dernières par l'entremise des Centres de ressources pour les familles des militaires. Cours, exposés, événements sportifs, compétitions et rencontres sociales sont également envisagés. Tout au long de la semaine, les animateurs des activités de la promotion de la santé mettront l'accent sur la nécessité de « travailler l'esprit » en même temps que le corps.

« Nos militaires continuent d'être réticents à rechercher de l'aide dès l'apparition de problèmes personnels ou de troubles mentaux », affirme le Maj Bourassa. « Notre but ultime, en tant qu'équipe de promotion de la santé et du mieux-être, est de combattre ce genre de tabous et de dissiper la fausse perception que rechercher de l'aide pour un problème personnel ou un trouble mental est un signe de faiblesse », ajoute-t-il.

Vous pouvez obtenir plus d'information sur les activités prévues durant la Semaine de la santé mentale auprès de votre équipe de Promotion de la santé. Vous êtes également invités à visiter le site Web de l'ACSM ([www.acsm.ca](http://www.acsm.ca)).

Mme Asmar est conseillère en communications – Affaires publiques, Groupe des Services de santé des FC.

### Commander of ISAF visits Camp Julien

By Capt Jean-Marc Mercier

This was his first visit to the Canadian camp and it provided Commander of the International Security Assistance Force, Turkish Army Lieutenant-General Ethem Erdagi, the opportunity to view some of the state-of-the-art infrastructure and equipment used by Task Force Kabul (TFK) soldiers.

Upon arriving at Camp Julien on March 30, LGen Erdagi viewed a number of static displays of TFK's equipment and had a chance to look at the displays. One piece of equipment that was of particular interest to LGen Erdagi was the Coyote armoured vehicle of the Canadian Reconnaissance Squadron (Recce Sqn). This unit is of particular importance to ISAF because it serves as the “eyes and ears” of the Kabul Multinational Brigade (KMNMB), the unit responsible for the tactical command of all the multi-national soldiers on the ground in support of ISAF.

LGen Erdagi viewed the light armoured vehicle used by the TFK Force Protection Company, the TFK Field Engineer Squadron's de-mining capability, including the remote-controlled robot and the protective bomb suit used by the

squadron's Improvised Explosive Device/ Explosive Ordnance Disposal team.

LGen Erdagi also toured the first-class medical facilities of the TFK Health and Service Company (HSS Coy), as well as the camp's water treatment and bottling facility.

“The Canadian Camp Julien is a jewel amongst the camps here in Kabul region and the envy of the NATO's camps in Afghanistan,” said LGen Erdagi. “You can justifiably be proud of your camp and your overall contribution to ISAF.”

Capt Mercier is a PAO with TFK.

### Le commandant de la FIAS se rend au Camp Julien

par le Capt Jean-Marc Mercier

Il s'agissait de sa première visite au camp canadien, une visite durant laquelle le commandant de la Force internationale d'assistance à la sécurité (FIAS), le Lieutenant-général Ethem Erdagi, de l'armée turque, a eu l'occasion de voir une partie de l'infrastructure et de l'équipement ultra-moderne utilisé par les soldats de la Force opérationnelle à Kaboul (FO Kaboul).

Dès son arrivée au Camp Julien le 30 mars dernier, le Lgén Erdagi a examiné plusieurs présentations statiques sur l'équipement de la FO Kaboul et a eu l'occasion de voir des présentations.

Une pièce d'équipement qui a attiré l'attention du Lgén Erdagi a été le véhicule blindé Coyote de l'escadron de reconnaissance canadien. Cette unité revêt une importance particulière pour la FIAS car elle constitue « les yeux et les oreilles » de la Brigade multinationale de Kaboul (BMK), l'unité responsable du commandement tactique de l'ensemble des soldats multinationaux appuyant la FIAS.

Le Lgén Erdagi a examiné le véhicule blindé léger III utilisé par la Compagnie de protection de la force de la FO Kaboul, les capacités de déminage de l'Escadron du génie de campagne de la FO Kaboul, notamment le robot télécommandé et la combinaison antibombe utilisée par l'équipe de neutralisation de dispositifs explosifs de circonstance et de munitions explosives de l'escadron.

Le Lgén Erdagi a également visité les installations médicales de premier ordre de la Compagnie de soutien des services de santé (Cie SSS), de même que la station de traitement et d'embouteillage de l'eau.

« Le Camp Julien est le joyau de tous les camps dans la région de Kaboul ainsi qu'un camp envié par l'ensemble des camps de l'OTAN en Afghanistan », a déclaré le Lgén Erdagi. « Il y a de quoi être fier de votre camp et de votre contribution globale à la FIAS. »

Le Capt Mercier est OAP pour la FO Kaboul.