



Anciens Combattants  
Canada

Veterans Affairs  
Canada

## Numéros de téléphone importants

Services d'urgence 911

Services d'urgence de l'hôpital

---

Services de protection de l'enfance

---

Réseau national des centres d'appels

1 866 522-2022 pour services en français

1 866 522-2122 pour services en anglais

Service d'aide d'ACC

1 800 268-7708 (sans frais partout au pays,  
24 heures par jour; 7 jours par semaine)

Jeunesse J'écoute

1 800 668-6868 (sans frais partout au pays)

Clinique de santé mentale

---

Ligne d'écoute téléphonique

---

Amis ou parents

---

Techniques qui m'ont aidé dans le passé

---

---

---

Pensées positives à avoir dans des moments difficiles

---

---

Rappelez-vous : si une ressource ne peut vous venir  
en aide immédiatement, essayez-en une autre!

LA NOUVELLE CHARTE DES  
**ANCIENS  
COMBATTANTS**

À l'intention des anciens combattants des FC et de leurs familles



**Comment obtenir de  
l'aide et vous aider  
vous-même au  
moment d'une crise**

Canada 

## Qu'est-ce qui provoque le stress?

Le stress n'épargne personne. On vit tous, à un moment ou à un autre, des situations stressantes qui, dans votre cas, pourraient se produire :

- à votre retour d'un déploiement;
- à votre libération des Forces;
- à votre retraite des Forces.

Voici d'autres circonstances qui peuvent vous causer du stress :

- des problèmes au travail;
- des problèmes à la maison;
- des problèmes financiers;
- des problèmes d'alcool ou de drogue.

Surmonter son stress est loin d'être facile pour les gens souffrant d'un trouble de santé mentale comme le syndrome de stress post-traumatique (SSPT) ou la dépression.

Les proches qui tentent de venir en aide à un être cher aux prises avec un problème peuvent eux aussi être stressés.

## Le stress peut-il provoquer une crise?

Oui. Le stress est normal. Par contre, si vous avez des difficultés à composer avec votre stress, vous pouvez être en état de crise.

## Comment savoir si je suis en état de crise?

- Vous sentez que vous perdez le contrôle.
- Vous sentez que vous n'êtes plus capable de fonctionner.
- Vous vous sentez confus, accablé et vulnérable.

## Que faire alors?

Si vous pensez à vous blesser ou à blesser quelqu'un d'autre, ou si vous avez des pensées suicidaires :

- Composez le 911 pour demander de l'aide sans tarder.

- Composez le **1 800 268-7708**, le Service d'aide téléphonique d'Anciens Combattants Canada.
- Communiquez avec le service de prévention des suicides de votre région. Le numéro de téléphone devrait se trouver à la première page (blanche) du bottin téléphonique régional.
- Demandez à quelqu'un de vous conduire à l'urgence de l'hôpital le plus proche.

## **Huit moyens de prévenir ou de composer avec une crise**

**Parlez à votre médecin.** Prenez un rendez-vous chez votre médecin. Si vous n'en avez pas, demandez de l'aide pour en trouver un. Allez voir votre médecin quand vous n'êtes pas en état de crise. Il peut ainsi mieux connaître vos besoins, mettre en place un plan pour vous aider ou vous indiquer à qui vous adresser pour obtenir de l'aide. Mieux vaut prévenir que guérir.

**Dressez une liste de numéros de téléphone importants.** Vous pouvez vous servir du modèle inclus dans ce dépliant. Gardez cette liste à portée de la main, dans la cuisine, dans votre porte-monnaie ou dans votre bureau à la maison.

**Communiquez avec Anciens Combattants Canada (ACC).** Composez le **1 866 522-2022** pour vous renseigner sur les services et le soutien offerts.

**Appelez le Service d'aide d'ACC.** Il s'agit d'un service téléphonique où les anciens membres des FC ou de la GRC, les anciens combattants et leur famille peuvent obtenir des services de counselling à court terme ou un rendez-vous d'urgence avec un conseiller. Le service est offert 24 heures par jour. Il suffit de composer sans frais le **1 800 268-7708**.

**Demandez l'aide de vos pairs.** ACC et le ministère de la Défense nationale (MDN) offrent un service d'aide par les pairs appelé Soutien social aux victimes de stress opérationnel (SSVSO). Ce service vous met en contact avec une personne qui a vécu des situations stressantes semblables aux vôtres, qui comprend très bien comment vous vous sentez et qui a suivi une formation pour vous aider. Le service s'adresse aux membres et aux vétérans des FC aux prises avec des blessures de stress opérationnel directement liées au service militaire, ainsi qu'à leur famille. Composez le **1 800 883-6094** ou consultez le site Web suivant : **[www.osiss.ca](http://www.osiss.ca)**

**N'oubliez pas les lignes d'écoute téléphonique.** Les lignes d'écoute téléphonique sont accessibles 24 heures par jour, 7 jours par semaine. Consultez le bottin téléphonique de votre région (la première page blanche du bottin) pour connaître le numéro à composer dans votre région. Une personne qualifiée vous écoutera, vous aidera à traverser des moments difficiles et à obtenir l'aide dont vous et votre famille avez besoin.

**Communiquez avec une clinique de santé mentale ou de santé communautaire de votre région.** Le personnel de ces cliniques est normalement en mesure de vous offrir du counselling en matière de santé mentale ou un éventail d'autres services. Certains peuvent même vous offrir de vous rencontrer en soirée. Si vous bénéficiez déjà d'un suivi dans une clinique du genre, parlez aux gens qui vous traitent. S'ils sentent que vous en avez besoin, ils pourront sans tarder vous donner un rendez-vous ou vous offrir des services.

**Demandez ou acceptez l'aide de vos proches.** Faites savoir à un parent ou à un ami que vous avez besoin d'aide. Il peut être capable de vous aider jusqu'à ce que vous puissiez obtenir l'aide d'un professionnel ou toute autre forme d'aide.

## Onze façons de prendre soin de soi

- Soyez indulgent à votre égard pendant cette période difficile.
- N'en faites pas plus que ce qui est essentiel jusqu'à ce que vous vous sentiez plus apte à faire face aux situations.
- Réduisez votre stress.
- Mangez bien.
- Dormez.
- Faites un peu d'exercice.
- Exercez-vous à prendre de bonnes respirations.
- Ayez des pensées positives ( « Tout va s'arranger. » « Je vais m'en sortir. »)
- Rappelez-vous comment vous avez repris le dessus dans le passé et utilisez les mêmes techniques.
- Ne restez pas seul.
- Évitez la caféine, l'alcool et les drogues illégales.

## Rappelez-vous...

Les services et l'aide sont là pour vous.  
N'essayez pas de vous en sortir seul.

On peut obtenir cette publication sur supports multiples, sur demande.

© Sa Majesté la reine du chef du Canada, représentée par le ministre des Anciens Combattants, 2006.

N° de catalogue : V32-163/2006

ISBN : 0-662-69624-7

Imprimé au Canada