

# SOMMET VIRTUEL DES FAMILLES DE VÉTÉRANS 2023 : RAPPORT SOMMAIRE

26 et 27 janvier 2023

## RÉSUMÉ

Les expériences et les besoins uniques des familles de vétérans sont souvent méconnus et non pris en compte. Pour entamer une discussion sur ces besoins, l'Institut Atlas a organisé le Sommet des familles de vétérans les 26 et 27 janvier 2023. En plus d'être gratuit, l'événement s'est tenu de façon virtuelle, ce qui a permis aux vétérans, aux membres de leur famille, aux chercheurs et aux fournisseurs de services de se réunir pour discuter de l'usure de compassion, des répercussions d'un traumatisme lié au stress opérationnel (TSO) sur les enfants adultes, de la thérapie de couple pour le rétablissement après un traumatisme ainsi que de la résilience. Il s'agit du premier événement national à mettre l'accent sur les expériences des familles de vétérans canadiens. Le niveau élevé d'intérêt et les commentaires positifs de la part de notre auditoire ont mis en lumière le besoin d'un échange accru de renseignements et de discussions sur la santé mentale et le bien-être des familles de vétérans.

## COMMENTAIRES DE NOS PARTICIPANTS

« Merci d'avoir pris le temps de créer une initiative aussi importante qui met en évidence les lacunes dans les mesures de soutien et les services canadiens, les mesures offertes à l'heure actuelle ainsi que les améliorations que nous pouvons apporter pour mieux aider nos familles. »

« J'ai déjà hâte au prochain sommet. Celui de cette année était extrêmement percutant. »

« Je me réjouis que cet événement ait eu lieu! »

# INSCRIPTIONS

Remarque : Toutes les présentations du sommet ont été enregistrées.  
Les personnes qui se sont inscrites à l'événement ont eu accès aux enregistrements.



Au total, 442 personnes se sont inscrites à l'événement

## EMPLACEMENT GÉOGRAPHIQUE



### Emplacement géographique

- 193 de l'Ontario
- 64 du Québec
- 48 de l'Alberta
- 39 de la Nouvelle Écosse
- 19 de la Colombie Britannique
- 18 du Manitoba
- 18 de l'Île du Prince Édouard
- 12 du Nouveau Brunswick
- 11 de la Saskatchewan
- 5 de Terre Neuve et Labrador
- 13 de l'extérieur du Canada



### Âge

- 11 % – de 18 à 34 ans
- 53 % – de 35 à 54 ans
- 36 % – de 55 à 74 ans



### Personnes qui se sont inscrites

- 188 membres de la famille d'un membre actif des Forces armées canadiennes (FAC), de la Gendarmerie royale du Canada (GRC) ou de la Force de réserve ou bien d'un vétéran des FAC ou de la GRC
- 149 fournisseurs de services
- 69 vétérans des FAC
- 31 chercheurs (c.-à-d. dans un établissement d'enseignement, un hôpital ou un organisme sans but lucratif)
- 27 employés des centres de ressources pour les familles de militaires
- 24 employés d'Anciens Combattants Canada
- 13 membres actifs des FAC
- 5 membres actifs de la GRC



### Type de communauté

- 47 % des personnes inscrites vivent dans des communautés urbaines
- 30 % des personnes inscrites vivent dans des communautés suburbaines
- 22 % des personnes inscrites vivent dans des communautés rurales ou éloignées

# JOUR 1 – 27 JANVIER 2023

## GUY DALLAIRE – CASSER LE MOULE FAMILIAL

Guy Dallaire est un vétéran né dans une famille militaire multigénérationnelle. Lors de sa présentation, il a abordé les répercussions d'un parent souffrant d'un TSO dans la vie d'un enfant.

### Messages clés :

1. Il est important que les parents atteints d'un TSO aient des conversations ouvertes et appropriées en tout temps au sujet de leur blessure avec les membres de leur famille, y compris leurs enfants, et demandent l'aide de professionnels.
2. Les parents doivent essayer de rester présents à la maison sur le plan émotionnel et physique afin de continuer à exercer leur rôle auprès de leurs enfants. Il s'agit d'un élément important de la stabilité de l'enfant.
3. Il est primordial de surveiller les enfants qui « se produisent » ou qui agissent de façon superficielle, qui ne veulent pas « se faire remarquer », qui sont trop attentifs à leur environnement ou qui jouent un rôle de parent, car ces comportements peuvent avoir des effets négatifs à court et à long terme sur leur santé mentale.



## CANDICE MONSON, PH. D. – THÉRAPIE DE COUPLE ET FAMILIALE POUR LE RÉTABLISSMENT APRÈS UN TRAUMATISME

Candice Monson est professeure de psychologie à l'Université métropolitaine de Toronto. Ses recherches portent sur le stress traumatique et les différentes approches de traitement du trouble de stress post-traumatique (TSPT). Lors de sa présentation, la M<sup>me</sup> Monson a mis en évidence les résultats de sa recherche en laboratoire sur les traitements du TSPT qui font appel aux membres de la famille de la personne qui en est atteinte.

### Messages clés :

1. Le fait de permettre aux membres d'une famille de participer au traitement du TSPT peut améliorer les résultats du traitement à court et à long terme de la personne atteinte d'un TSO. Cela peut également renforcer les liens familiaux.
2. Certains traitements du TSPT prennent plus de temps et nécessitent plus de séances que d'autres. Certains conviennent mieux à la participation de la famille que d'autres. Au moment d'explorer les options de traitement, la personne doit déterminer ce à quoi elle est prête et ce qui lui convient le mieux pour parvenir au mode de vie et aux résultats souhaités.
3. Dans le cadre d'études de recherche, plusieurs programmes de traitement du TSPT qui comprennent la participation des familles ont été mis à l'essai avec succès.



## **HEIDI CRAMM, PH. D – LES PROCHES, C'EST IMPORTANT! : UNE PERSPECTIVE AXÉE SUR LA FAMILLE**

Heidi Cramm est professeure à l'École de réadaptation de l'Université Queen's à Kingston en Ontario. Elle est également ergothérapeute et membre d'une famille de premiers intervenants. Ses recherches portent sur le stress post-traumatique, le stress opérationnel et la résilience. Lors de sa présentation, M<sup>me</sup> Cramm a donné un aperçu des données probantes sur les répercussions du TSPT sur les familles.



1. La recherche indique que les symptômes du TSPT lié au service militaire peuvent avoir des répercussions négatives sur les liens familiaux. Ces symptômes peuvent également perturber la communication entre les membres de la famille ainsi que les activités et les rôles auxquels sont censés s'adonner les parents.
2. La recherche suggère qu'il est possible de protéger la santé mentale et le bien-être des enfants des personnes atteintes d'un TSO en discutant avec eux de la blessure et de ses conséquences d'une manière favorisant le développement.
3. Le TSPT touche aussi les familles, pas seulement les personnes qui en souffrent.

## **MAUDE ARSENAULT – QUAND LA COMPASSION ÉPUISE**

Maude Arsenault est coordonnatrice auprès des familles de vétérans au Centre de ressources pour les familles des militaires Valcartier. Lors de sa présentation, elle a donné un aperçu de l'usure de compassion, y compris des symptômes qui en découlent et des façons de gérer ses effets.



1. L'usure de compassion peut survenir lorsqu'une personne est témoin de la souffrance et de la douleur d'autrui pendant une longue période. Elle peut à la longue développer une hypersensibilité à cette souffrance et à cette douleur et se sentir mal à l'aise. Le fardeau peut alors lui sembler insupportable.
2. Certains signes d'usure de compassion comprennent une petite ou une très grande fatigue, la difficulté à dormir ou, au contraire, de très longues nuits de sommeil, la difficulté à gérer ses émotions (par exemple, les changements d'humeur), la prise ou la perte de poids, une sous-alimentation ou une suralimentation ainsi que l'absence d'un sentiment d'accomplissement ou de réalisation après avoir prodigué des soins.
3. Voici des façons de prévenir l'usure de compassion ou de la gérer : s'adonner à des activités et entretenir des relations qui procurent un sentiment de bien-être; éviter de s'attarder à des activités et à des messages négatifs; prendre du temps pour se livrer à des activités d'autosoins qui contribuent au rétablissement après une période de stress; planifier le plus possible (afin que les fournisseurs de soins aient ce dont ils ont besoin au moment approprié); apprendre et pratiquer l'autocompassion; demander de l'aide et du soutien.

## JOUR 2 : 28 JANVIER 2023

### **KATHLEEN MILLS – LA QUÊTE DE LA LIBERTÉ : LES BLESSURES DE COMBAT NE SURVIENNENT PAS SEULEMENT SUR LE CHAMP DE BATAILLE**

Kathleen Mills est coach exécutive, l'épouse d'un vétéran et l'auteure de *Chasing Freedom: My Story of Service, Sacrifice and Redemption*. Sa présentation portait sur les défis personnels et familiaux qu'elle a dû relever en tant qu'épouse d'un ancien membre des FAC. Pendant sa présentation, M<sup>me</sup> Mills a souligné les possibilités d'amélioration des services de soutien destinés aux membres de familles de vétérans et a offert des mots de sagesse aux familles de membres actifs des FAC.



#### **Messages clés :**

1. Les membres de familles de vétérans et de militaires actifs peuvent subir des blessures (TSO, blessures morales, etc.). Celles-ci peuvent être liées ou non à l'activité du vétéran ou du militaire en déploiement.
2. Les membres de ces familles ont besoin de mesures de soutien plus officielles pour composer avec le stress lié au mode de vie militaire et veiller à leur bien-être. Il est aussi nécessaire de les aider à bâtir des communautés avec d'autres familles de militaires.
3. Il est important que les membres de ces familles soient conscients qu'ils ne sont pas à l'abri du stress lié au mode de vie militaire et qu'ils trouvent le soutien adéquat pour les aider à composer avec ce stress.

### **DEBORAH NORRIS, PH. D – RÉSILIENCE DANS LES FAMILLES DE MILITAIRES**

Deborah Norris est chercheuse auprès des familles de militaires et de vétérans et professeure à l'Université Mount Saint Vincent à Halifax en Nouvelle Écosse. Jusqu'à maintenant, ses travaux de recherche ont porté sur des sujets comme le rôle d'un parent militaire, les enfants adultes de vétérans ainsi que les répercussions du déploiement et du stress opérationnel sur la famille.



#### **Messages clés :**

1. La résilience familiale est le cheminement qu'une famille suit en utilisant ses forces et ses capacités individuelles et communes en vue de résister à une période de stress et d'adversité, de s'en remettre et de s'y adapter. En cultivant la résilience, les familles de vétérans peuvent aller de l'avant ensemble, plus fortes qu'auparavant.
2. Il est possible de favoriser la résilience des familles en aidant les membres de celles-ci à développer leur intuition et à améliorer leur sensibilisation aux comportements et aux besoins des autres membres de leur famille, ainsi qu'à trouver des mesures de soutien social et des ressources pour répondre à ces besoins.
3. La résilience est un processus qui peut être alimenté en partie par des facteurs individuels et en grande partie par des mesures de soutien social externes.

## HELENA HAWRYLUK, PH. D ET JERRIS POPIK – PARLONS-EN : STRATÉGIES POUR AIDER LES JEUNES À COMPRENDRE LES TRAUMATISMES LIÉS AU STRESS OPÉRATIONNEL D'UN PARENT

M<sup>me</sup> Hawryluk et M<sup>me</sup> Popik sont travailleuses sociales cliniciennes et cofondatrices de Shoulder to Shoulder, un organisme qui offre de la formation en santé mentale aux premiers intervenants et aux jeunes. Elles sont également directrices du programme Warrior Kids de Wounded Warriors Canada, qui vise à cultiver le sentiment de communauté et la résilience chez les enfants de membres des FAC, de vétérans et de premiers intervenants qui ont souffert d'un TSO.

Lors de leur présentation, M<sup>me</sup> Hawryluk et M<sup>me</sup> Popik ont fourni des conseils aux membres des FAC, aux vétérans et aux premiers intervenants qui sont parents sur la façon de continuer à aborder les blessures psychologiques d'un parent, comme un TSO ou un TSPT, avec leurs enfants et leurs adolescents.



### Messages clés :

1. Les familles jouent un rôle essentiel dans la santé et le bien-être d'un militaire souffrant d'une blessure. Les TSO touchent tous les membres d'une famille, en particulier les enfants.
2. Le fait d'éduquer les enfants de manière appropriée sur la santé mentale et la maladie mentale, en particulier les TSO, peut renforcer la résilience et les liens familiaux.
3. Il n'est pas nécessaire de parler directement d'un traumatisme pour avoir une discussion sur les répercussions d'un TSO. Il faut plutôt miser sur la sensibilisation des enfants aux répercussions de la « blessure invisible » sur le comportement d'un parent dans le but de les aider à comprendre que ce n'est pas de leur faute, qu'ils ne sont pas responsables d'y remédier et qu'ils sont aimés.

## PRÉSENTATION DU GROUPE D'EXPERTS : CONNAISSANCES, COMMUNAUTÉ ET ESPOIR GRÂCE À LA VOIX DES MEMBRES DE LA FAMILLE DE VÉTÉRANS

Modérateurs : Laryssa Lamrock et Polliann Maher (Institut Atlas)

Panellists:

- Diane Welburn – vétérane des FAC
- Lorraine Brown – membre de la famille d'un vétérán, sœur d'un vétérán
- Bethany Easterbrook – membre de la famille d'un vétérán, enfant adulte d'un vétérán
- Tim Jeliff – membre de la famille d'une vétérane, conjoint d'une vétérane
- Jason Anderson – vétérán de la GRC

Lors de leur présentation, les panélistes ont discuté des défis qu'ils ont dû relever en tant que membres d'une famille de militaires touchée par un TSO. Parmi les défis abordés, mentionnons les difficultés personnelles et interpersonnelles qu'ils ont dû surmonter ou qu'ils surmontent à l'heure actuelle ainsi que les idées fausses au sujet des familles de militaires ou de vétérans qu'eux-mêmes ou d'autres personnes ont dû désapprendre.

### Messages clés :

1. Les TSO touchent tous les membres de la famille d'un militaire ou d'un vétérán, pas seulement la personne qui en souffre.
2. La communauté est essentielle pour se remettre des répercussions d'un TSO, tant pour le militaire qui en souffre que pour les membres de sa famille. Tous les panélistes ont indiqué que le fait de communiquer avec des membres de la communauté des vétérans aux vues similaires s'était avéré une étape cruciale dans leur processus de guérison.
3. Aborder de façon sécuritaire et transparente les répercussions d'un TSO avec les membres de sa famille (conjoint, enfants et autres membres du réseau familial) et leur faire part des façons dont ils peuvent aider peut renforcer la résilience et les liens familiaux.



Diane Welburn – CAF Veteran



Lorraine Brown – Veteran Family member, sibling of a Veteran



Bethany Easterbrook – Veteran Family member, adult child of a Veteran



Tim Jeliff – Veteran Family member, spouse of a Veteran



Jason Anderson – RCMP Veteran

# CE QUE NOUS AVONS ENTENDU

Cette section résume brièvement les commentaires que nous avons reçus dans le cadre de notre sondage après l'événement. Au total, 75 personnes ont répondu au sondage.

## PRINCIPAUX COMMENTAIRES

**Question : Quelle est la chose la plus importante que vous avez apprise de l'événement?**

### Réponse (jour 1)

1. Disponibilité des fournisseurs de services, des ressources et du soutien
2. Importance des familles de militaires et de vétérans
3. Répercussions des TSO sur les familles de militaires et de vétérans

### Réponse (jour 2)

1. Disponibilité des fournisseurs de services, des ressources et du soutien
2. Nous ne sommes pas laissés à nous-mêmes
3. Répercussions sur les familles

**Question : Qu'avez-vous le plus aimé du sommet?**

### Réponse (jour 1)

1. Panélistes
2. Ressources et information présentées
3. Récits d'expérience vécue

### Réponse (jour 2)

1. Récits d'expérience vécue
2. Variété de sujets
3. Panélistes



Dans une proportion de 92 %, les répondants étaient tout à fait d'accord avec le fait que le sommet a amélioré leur compréhension de la santé mentale des familles de vétérans.



Dans une proportion de 96 %, les répondants étaient tout à fait d'accord avec le fait qu'ils aimeraient en apprendre davantage sur la santé mentale et le bien-être des familles de vétérans.

Les travaux de l'Institut Atlas pour les vétérans et leur famille sont rendus possibles grâce au financement d'Anciens Combattants Canada.

**Avertissement :** Les points de vue et opinions exprimés sont uniquement ceux de l'Institut Atlas pour les vétérans et leur famille et peuvent ne pas refléter ceux du gouvernement du Canada.