SOMMET POUR LES FAMILLES DE VÉTÉRANS 2025 : RAPPORT SOMMAIRE APRÈS L'ÉVÉNEMENT

INSTITUT ATLAS POUR LES VÉTÉRANS ET LEUR FAMILLE

Les 23 et 24 janvier 2025

À PROPOS DU SOMMET

Le Sommet pour les familles de vétérans est organisé chaque année par l'Institut Atlas pour les vétérans et leur famille. Il s'agit d'un événement virtuel de deux jours qui met l'accent sur les besoins et les expériences des familles de vétérans des Forces armées canadiennes (FAC) et de la Gendarmerie royale du Canada (GRC). Organisé en collaboration avec les familles des vétérans et avec ceux qui les soutiennent, le Sommet vise à donner aux familles l'accès à des connaissances, à des ressources et à du soutien axés sur leurs besoins uniques – directement dans le confort de leur foyer.

Chaque année, les participants au Sommet pour les familles de vétérans entendent le témoignage d'experts du domaine qui partagent leurs précieuses connaissances et idées sur des questions cruciales pour les familles des vétérans des FAC et de la GRC. Les participants apprennent également des histoires vécues par d'autres membres de la famille de vétérans, ce qui leur rappelle qu'une communauté de soutien les entoure peu importe où ils se trouvent.

Les familles de vétérans ont fait des sacrifices pour soutenir leur proche et servir à ses côtés. Le Sommet pour les familles de vétérans est l'occasion de reconnaître le service méconnu des familles et d'honorer leur courage. En composant avec les répercussions du service de leur proche, les familles méritent un espace où leurs besoins et leurs expériences peuvent être véritablement compris.

BIOGRAPHIES DES ANIMATRICES

Tabitha Beynen a servi pendant dix ans dans les Forces armées canadiennes en tant que technicienne médicale. Son histoire sur son expérience du trouble de stress post-traumatique (TSPT) met en lumière les luttes uniques liées à la santé mentale des femmes, le fait d'être en mode de survie et de réapprendre à vivre avec ses sentiments et ses émotions. Elle met également l'accent sur les besoins et les expériences uniques des parents célibataires qui luttent contre le TSPT. Elle est actuellement responsable de l'expertise vécue des vétérans à l'Institut Atlas.

Laryssa Lamrock est conseillère stratégique nationale pour les familles à l'Institut Atlas pour les vétérans et leur famille. Elle a une compréhension personnelle des nombreux défis auxquels sont confrontées les familles de vétérans en tant qu'épouse d'un vétéran des Forces armées canadiennes qui a été libéré pour des raisons médicales avec un TSPT et une dépression, et en tant que mère soutenant quatre enfants affectés par la blessure de stress opérationnel de leur proche. Laryssa s'inspire de ces expériences pour défendre et représenter avec passion les voix des militaires et des membres des familles de vétérans.

RÉSUMÉ DE L'ÉVÉNEMENT

Le Sommet pour les familles de vétérans 2025 a mis en évidence les sacrifices et la fierté des familles qui ont payé le coût du service. Il est ressorti clairement des présentations que de nombreux aspects de la vie et du service d'un vétéran ont une incidence sur les familles, qui ont elles-mêmes besoin de soutien, de conseils et d'aide pour composer avec les situations complexes qu'elles ont à vivre.

THÈMES PRINCIPAUX :

- **La définition de la famille englobe de nombreuses personnes.** La famille comprend non seulement les partenaires, les conjoints ou conjointes, et les enfants (jeunes et adultes), mais aussi les parents, les grands-parents, les frères, les sœurs et les amis proches qui deviennent membres de la famille.
- **La famille est importante.** Le conférencier principal, Gary Hollender, a souligné que la famille est l'élément le plus important de la vie d'un vétéran et que, à ce titre, elle a besoin et mérite d'avoir son propre soutien en retour. Il a été expliqué à quel point il est important pour les vétérans de témoigner leur reconnaissance envers leur famille et de consacrer leur temps et leur attention à ces liens.
- **Les familles sont résilientes.** Les familles des vétérans deviennent résilientes à cause des difficultés et des changements qu'elles vivent. La résilience n'a pas à être jolie et ne signifie pas qu'il n'y a pas de souffrance. Être résilient signifie simplement qu'une personne est capable de continuer à faire ce qui compte le plus pour elle, même dans des périodes difficiles.
- **Les familles des vétérans en font beaucoup pour soutenir leur proche.** Les membres de la famille soutiennent de nombreuses façons leur proche qui est un vétéran. Leur soutien peut avoir un coût personnel pour ce qui est de la santé mentale et physique, de la carrière et des relations. De nombreux membres de la famille de vétérans sont fiers de leur propre façon de servir. Cependant, ils doivent être reconnus et appréciés pour leurs efforts.
- **La communauté et les liens sont d'importantes sources de soutien pour les familles des vétérans.** Les familles des vétérans ont dit avoir trouvé une communauté dans des endroits inattendus, et pouvoir compter sur de tels liens pour composer avec des expériences nouvelles ou difficiles.
- **Les familles des vétérans ne sont pas seules.** Bien que bon nombre d'entre eux se sentent coincés entre deux mondes, les membres de la famille ont trouvé une compréhension commune et se sont ouverts aux autres lors de l'événement.
- **Les familles des vétérans sont importantes et leurs voix doivent être entendues.** Cette année, près de 900 personnes se sont inscrites à l'événement pour entendre les familles des vétérans. Par-dessus tout, le Sommet pour les familles de vétérans 2025 a célébré les familles en écoutant leurs expériences et en favorisant des conversations importantes pour donner aux familles des vétérans les moyens d'agir grâce à la connaissance, au renforcement de la communauté et à l'espoir.

COMMENTAIRES DE NOS PARTICIPANTS

[J'ai bien aimé] entendre les vétérans et les militaires dire à quel point leur famille était importante pour eux dans leur guérison et rétablissement. La famille est un élément très important du bien-être du vétéran ou du militaire. C'était très apprécié que tous les conférenciers pendant les deux journées aient reconnu l'importance de la famille pour eux pendant leur service ainsi qu'après leur libération.

Je suis très heureux et enthousiaste de voir (enfin) que les expériences vécues sont valorisées pour les renseignements essentiels qu'elles fournissent.

J'ai aimé entendre les vétérans et leur partenaire parler de leur expérience, de leurs difficultés et de comment ils vont. J'ai particulièrement aimé les renseignements donnés par les participants aux Jeux Invictus et leur conjoint(e) ou partenaire. Merci d'avoir eu le courage d'en parler. Cela aide énormément d'autres vétérans blessés comme moi.

Je me sens validée et que je ne suis pas seule, et je ne perdrai pas l'espoir que des jours meilleurs s'en viennent pour mon conjoint, notre mariage et, si tout va bien, pour nos enfants adultes.

J'ai bien aimé entendre des personnes ayant vécu des expériences différentes parler ouvertement de leurs difficultés et des leçons qu'elles en ont tirées.

J'ai adoré toutes les histoires et tous les renseignements fournis. Certaines choses venaient certainement me chercher.

Je ne suis pas le seul dans cette lutte.

PERSONNES INSCRITES : EN CHIFFRES

Remarque : Dans le formulaire d'inscription, les personnes inscrites pouvaient choisir plus d'un identificateur, ce qui signifie que le total est supérieur au nombre des personnes inscrites.

Personnes qui se sont inscrites

- 869 personnes se sont inscrites au Sommet 2025 :
  - Près de 250 inscriptions de plus par rapport à 2024
  - Plus du double des inscriptions au premier Sommet pour les familles de vétérans en 2023
- 619 membres de la famille d'un membre actif ou d'un vétéran des Forces armées canadiennes (FAC) ou de la Gendarmerie royale du Canada (GRC)
- 221 fournisseurs de services
- 220 vétérans des FAC
- 115 employés du gouvernement
- 54 chercheurs
- 51 membres des FAC (encore actifs)
- 20 vétérans de la GRC
- 12 décideurs politiques
- 8 membres de la GRC (encore actifs)

D'où viennent les personnes inscrites?

- Il y a eu des inscriptions de chaque province et territoire.
- Voici les cinq principaux territoires et provinces de provenance :
  - Ontario
  - Nouvelle-Écosse
  - Québec
  - Alberta
  - Colombie-Britannique

PREMIÈRE JOURNÉE : LE 23 JANVIER 2025

PRÉSENTATION PRINCIPALE – ÉPANOUISSEMENT : UN PARCOURS DE 37 ANS DE RÉSILIENCE ET DE CROISSANCE EN TANT QUE CONJOINTE DE MILITAIRE

Biographie de la présentatrice

Jennifer Eyre est enseignante bilingue, animatrice, conceptrice pédagogique, épouse d'un membre retraité des Forces armées canadiennes et mère. Ayant vécu de nombreux déménagements militaires nationaux et internationaux, elle a travaillé et fait du bénévolat dans de nombreuses fonctions éducatives, depuis les classes d'écoles secondaires dans divers districts scolaires jusqu'à la conception pédagogique avec le gouvernement du Canada. Jennifer a également saisi des occasions de formation, notamment en devenant formatrice principale en matière de résilience pour l'Université de Pennsylvanie et l'armée américaine. Elle est titulaire d'un baccalauréat ès sciences (avec distinction) avec une majeure en biologie de l'Université Queen's, et d'un baccalauréat en éducation de l'Université de Saint-Boniface (Université du Manitoba).

Résumé de la présentation

Jennifer Eyre nous a fait part de son parcours inspirant en tant que conjointe de militaire pendant 37 ans, et a exploré avec sincérité la résilience et la croissance forgées par une vie de service et de sacrifices. Jennifer a souligné, au moyen d'histoires personnelles et de leçons apprises, comment les défis et les triomphes de la vie militaire ont façonné ses forces et sa capacité d'adaptation. Pour composer avec les difficultés et les changements imprévus, Jennifer suit une approche particulière qui l'a aidée à devenir plus résiliente. En ses propres mots, quand les choses vont mal, elle s'occupe de ce qui est essentiel pour elle, sans essayer de tout faire à la perfection. Elle a insisté sur l'importance de trouver un but dans le chaos, de trouver du bien dans chaque journée et de créer des liens avec les autres pour bâtir un réseau de soutien compatissant.

> **« Ce qui m'a le plus aidée, ce sont mes liens avec les gens, mes amis et le réseau de soutien que je me suis créé. »**

Messages clés

1. Trouver et cultiver sa propre raison d'être peut vous aider à composer avec le changement et à l'accepter. La raison d'être peut vous donner la force qui vous sert à transformer les difficultés en occasions de croissance. La capacité de faire preuve de souplesse face aux difficultés peut vous aider à vous adapter à de nouvelles situations et à trouver différentes façons de réaliser votre raison d'être.
2. La résilience consiste à s'occuper de ce qui est essentiel pour soi-même lorsque les choses ne vont pas bien, sans essayer de tout faire à la perfection. Être résilient peut signifier que ça ne va pas bien, mais que vous faites de votre mieux pour rester fonctionnel. Ce n'est pas toujours joli. Ça veut juste dire que, d'une façon ou d'une autre, vous arrivez à vous en sortir.
3. Le pouvoir d'un réseau de soutien solide est essentiel pour surmonter les difficultés uniques des conjoints ou conjointes des militaires. Le fait de créer des liens et de compter sur d'autres personnes peut offrir le soutien émotionnel et pratique nécessaire pour s'épanouir.

FAÇONNER DES VIES : LE PARCOURS DES ENFANTS ADULTES DES FAMILLES MILITAIRES CANADIENNES

Biographies des présentatrices

Laryssa Lamrock est conseillère stratégique nationale pour les familles à l'Institut Atlas pour les vétérans et leur famille. Elle a une compréhension personnelle des nombreux défis auxquels sont confrontées les familles de vétérans en tant qu'épouse d'un vétéran des Forces armées canadiennes (FAC) qui a été libéré pour des raisons médicales avec un trouble de stress post-traumatique et une dépression, et en tant que mère soutenant quatre enfants affectés par la blessure de stress opérationnel de leur proche. Laryssa s'inspire de ces expériences pour défendre et représenter avec passion les voix des militaires et des membres des familles de vétérans.

Deborah Norris, Ph. D. est professeure au département d'études familiales et de gérontologie de l'Université Mount Saint Vincent. Elle a élaboré et donné de nombreux cours d'études familiales dans le cadre de ce programme, y compris un cours axé sur les familles des militaires et des vétérans. Un intérêt constant pour l'interdépendance entre le travail et la vie familiale a amené Deborah à participer dès le début à la planification et à la mise en œuvre de programmes pour les partenaires des militaires et de programmes d'éducation des parents au premier Centre de ressources pour les familles des militaires situés à la Base des Forces canadiennes Halifax. Les connaissances acquises au cours des conversations avec les participants aux programmes ont suscité un engagement de longue date à en apprendre davantage sur la vie des membres des familles des militaires.

Résumé de la présentation

La séance s'est penchée sur une étude portant sur les enfants adultes de vétérans et de militaires des FAC. **Laryssa Lamrock** et la **Dre Deborah Norris** ont souligné à quel point il est important d'explorer les expériences uniques des enfants adultes des vétérans et les conséquences du service militaire de leur point de vue pour comprendre les répercussions que le fait de grandir dans une famille des FAC a plus tard dans la vie. Les présentatrices ont expliqué comment les enfants adultes deviennent résilients grâce à leurs premières expériences, en soulignant qu'il ne s'agit pas d'une expérience individuelle, et que la résilience se développe grâce aux liens avec d'autres personnes. Quelques-unes des principales constatations de l'étude avaient trait à la résilience.

> **« Nous ne pouvons comprendre les expériences des enfants adultes des familles des FAC qu'en leur posant des questions – l'expérience vécue dans ce projet donne de la valeur à l'étude. »**

Messages clés

1. Les expériences que vivent les enfants dans les familles des FAC se répercutent sur le reste de leur vie. L'étude a montré que les enfants de militaires qui ont participé à l'étude maintenaient à l'âge adulte les traits physiques, émotionnels et sociaux qu'ils ont utilisés pour se décrire et pour parler de leur vision du monde et de leurs relations tout au long de la vie. Bon nombre des participants ont consacré leur vie au service, même s'ils ne s'étaient pas enrôlés personnellement dans les forces armées.
2. La résilience chez les enfants adultes est strictement associée au capital social, aux manifestations de la culture militaire dans le ménage et à la fierté du service. Les exigences du mode de vie militaire ont parfois joué un rôle déterminant dans le développement de la résilience, laquelle est devenue partie intégrante du « tissu de la vie » des enfants dans les familles de militaires.
3. Lorsqu'ils se voient offrir l'occasion de parler de leurs expériences, les enfants adultes s'en disent très reconnaissants et le font avec enthousiasme. Souvent méconnus et passés sous silence, les points de vue de ces membres des familles de militaires et de vétérans canadiens jettent un éclairage fondamental et méritent d'être entendus.

L'ESCALE : UNE PAUSE POUR ME DÉFINIR APRÈS LES FAC

Biographies des présentatrices

Myriam Dutour a plus de 23 ans d'expérience dans le domaine de la justice, de la délinquance et de la santé mentale, une expertise dans les interventions individuelles et collectives, ainsi qu'en formation concernant la médiation en justice et en citoyenneté. Au cours des sept dernières années, elle a été coordonnatrice du Programme Vétéran(e)s au Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM) de la région de Montréal, où elle a établi et développé des services pour les vétérans libérés pour raisons médicales et leurs familles. Elle collabore avec divers intervenants de la communauté des vétérans, ainsi qu'avec des organismes communautaires et publics, afin de sensibiliser la population aux questions liées aux vétérans et à leurs familles. De cette façon, elle facilite la transition et l'intégration des vétérans et de leurs familles vers la vie après le service.

Audrey Gallant, dans son rôle d'officier de liaison avec les familles (OLF) au CRFM, a plus de 15 ans d'expérience de travail auprès des familles du personnel militaire malade ou blessé, ainsi que des familles des membres tombés au combat. Principalement clinicienne de première ligne, elle offre des services de counseling individuel et en couple, particulièrement en ce qui a trait au deuil, à l'adaptation à la maladie ou aux blessures, à l'épuisement professionnel et à d'autres défis touchant le personnel militaire et leurs familles. Faisant partie des dix premiers OLF au pays, elle a été invitée à participer au groupe de travail national du Programme pour les familles des vétérans. Elle a favorisé diverses collaborations avec des partenaires de service afin de mieux informer et soutenir ces familles à l'échelle locale.

Biographies des animatrices

La capitaine (à la retraite) **Hélène Le Scelleur** s'est enrôlée dans les Forces armées canadiennes (FAC) en mars 1990, alors qu'elle n'avait que 17 ans. Elle s'est jointe à la première cohorte féminine dans le métier de l'infanterie au Régiment de Maisonneuve à Montréal. L'amour d'Hélène pour le service de son pays l'a amenée à se joindre aux Forces régulières en 1999, où elle a servi pendant 17 autres années, principalement en tant qu'administratrice de soins de santé. Au cours de sa longue carrière, Hélène a connu de nombreuses affectations et déploiements, notamment en ex-Yougoslavie à deux reprises et en Afghanistan entre 2007 et 2008. La carrière d'Hélène s'est arrêtée en 2016 suite à un diagnostic de trouble de stress post-traumatique lié à sa dernière mission en Afghanistan. Décidée à ne pas baisser les bras face à cette décision irréversible, elle s'est engagée à poursuivre des études doctorales dans le but de trouver de nouvelles solutions pour faire face à la crise identitaire qui suit la transition vers la vie post-militaire pour les militaires vivant avec une blessure de stress opérationnel.

Lori-Anne Thibault est la spécialiste des communications bilingue à l'Institut Atlas pour les vétérans et leur famille. Fille de parents qui ont servi et épouse d'un membre actif des Forces armées canadiennes, Lori-Anne comprend bien les défis qui découlent d'une vie de service et le coût de ce service; à cet égard, sa volonté de répondre aux besoins des vétérans et de leur famille en matière de soins appropriés est une véritable passion. Elle possède également de l'expérience de travail auprès de membres actifs de la Gendarmerie royale du Canada, ayant un intérêt particulier pour raconter leurs histoires et défendre leurs intérêts.

Résumé de la présentation

Myriam Dutour et **Audrey Gallant** ont présenté « L'Escale », un atelier du CRFM de Montréal destiné aux militaires en voie de libération médicale, aux vétérans et aux conjoints. L'atelier fournit aux vétérans et à leur famille des outils pour s'y retrouver dans leur transition et pour mieux se comprendre personnellement et réciproquement. L'atelier explore les changements identitaires et dans le mode de vie, ainsi que le deuil, que les vétérans et leur famille peuvent vivre pendant la transition de la vie militaire à la vie civile. La présentation explore également les occasions que la transition offre aux vétérans et à leur famille, ainsi que l'importance de comprendre ses propres besoins, valeurs et forces afin d'établir ses priorités pour le prochain chapitre de sa vie.

Messages clés

1. La transition de la vie militaire à la vie civile peut s'avérer complexe tant pour le vétéran que pour chaque membre de la famille. Les vétérans et leur famille peuvent vivre un deuil, car leur mode de vie, leurs activités quotidiennes, leur emplacement, leurs liens avec les autres changent et ils peuvent ressentir une perte de sens, de but ou de rôle. Il est normal d'avoir des réactions émotionnelles à de tels changements, et il est important que chaque personne parle de ce qu'elle ressent pour que les membres de la famille parviennent à se comprendre.
2. Pendant la transition, les vétérans et leur famille ont l'occasion de se redécouvrir et de redéfinir leur identité et leur rôle dans la vie. Une introspection quant à ses propres valeurs, besoins, forces et désirs peut aider une personne à établir ses priorités pour le prochain chapitre de sa vie, notamment dans le choix d'activités qu'elle n'avait pas le temps ou la capacité de faire auparavant.
3. La transition peut offrir de nouvelles possibilités aux vétérans et à leur famille. Les vétérans et leur famille peuvent mettre à profit des compétences et des forces qu'ils possèdent déjà et cerner les belles occasions qui sont réalisables. À ce sujet, il est important de procéder étape par étape plutôt que d'essayer de tout faire en même temps.

« DORMIR ET PEUT-ÊTRE RÊVER » : APERÇU DES TROUBLES DE SOMMEIL, DES TRAITEMENTS ET DES « MYTHES » COURANTS

Biographie du présentateur

Craig P. Stewart, MB BAO BCh, MA, FRCPC est psychiatre consultant et directeur médical intérimaire à la clinique St. Joseph's pour les blessures de stress opérationnel (London, Ontario), à partir du site satellite de la région du Grand Toronto. Il a obtenu une bourse de recherche clinique en médecine du sommeil à la Schulich School of Medicine and Dentistry de l'Université Western (London, Ontario), où il est professeur associé au département de psychiatrie. Il est titulaire d'une maîtrise en neurosciences comportementales de l'Université Brock (St. Catharines, Ontario), axée sur les corrélats neurophysiologiques du sommeil, et possède une expérience de recherche supplémentaire dans le domaine des rythmes circadiens. Il pratique également dans une clinique communautaire du sommeil dans la région du Grand Toronto.

Résumé de la présentation

La présentation du **Dr Craig P. Stewart** visait à fournir des renseignements sur le rôle essentiel du sommeil dans la santé mentale et sur la façon dont il affecte tout particulièrement les vétérans et leur famille. La présentation a porté sur les problèmes de sommeil courants que vivent les vétérans, dont l'insomnie, les cauchemars, les effets du trouble de stress post-traumatique et l'apnée obstructive du sommeil, ainsi que sur les stratégies et les ressources disponibles pour améliorer le sommeil. Le Dr Craig a parlé des difficultés à traiter les troubles du sommeil, ainsi que des « mythes » concernant les moyens pour mieux dormir. Il a également expliqué que de nombreux vétérans et leur partenaire ou conjoint(e) dorment dans des lits séparés et ont des stratégies pour réveiller le vétéran en toute sécurité. Dormir dans des lits séparés n'est pas un indicateur de la relation et peut être une stratégie utile pour améliorer le sommeil.

> **« Si nous pouvons parvenir à réduire les symptômes du trouble de stress post-traumatique en général, les cauchemars diminuent aussi. »**

Messages clés

1. Les troubles du sommeil sont courants chez les vétérans ayant des problèmes de santé mentale. Bien que les perturbations du sommeil suivent des tendances, chaque personne est unique. Les vétérans et les membres de leur famille peuvent s'entraider en acquérant une compréhension commune de leurs troubles du sommeil et de leurs répercussions, ce qui peut réduire le stress et la honte. Ensemble, ils peuvent ensuite trouver des stratégies pratiques pour améliorer leur sommeil.
2. Le traitement des troubles du sommeil doit être personnalisé. Pour traiter l'insomnie, la thérapie cognitivo-comportementale est souvent la première à être recommandée, mais les traitements les plus utiles (qui peuvent comprendre l'administration de médicaments) sont ceux qui sont adaptés à la personne qui demande de l'aide.
3. Les « mythes » relatifs au sommeil sont des renseignements qui sont, au mieux, inutiles ou qui, pire encore, peuvent nuire aux pratiques exemplaires en matière de sommeil. Les stratégies d'« hygiène du sommeil » (p. ex. réduire la lumière bleue avant de dormir, suivre le sommeil à l'aide d'appareils portables ou se coucher à la même heure tous les jours) sont peut-être bien intentionnées, mais il n'y a pas de données probantes qui confirment qu'elles fonctionnent. En revanche, il est plus utile de trouver un traitement approprié et de modifier les comportements liés au sommeil de manière à associer le lit au sommeil (p. ex. utiliser le lit uniquement pour dormir ou avoir des relations sexuelles, et aller se coucher lorsqu'on s'endort).

PRÉSENTATION DU PANEL – LE RÔLE PARENTAL AU-DELÀ DU TRAUMATISME : PERSPECTIVES DES VÉTÉRANS ET DE LEUR FAMILLE

Biographies des panélistes

Andrew Gough, CD est sergent de police à la retraite pour raisons médicales (service de police de London en Ontario) et soldat. Ayant été blessé par un « acte terroriste » à Tripoli, en Libye, et participé à l'évacuation de la mission canadienne en Libye en juillet 2014, ainsi qu'après des années de maintien de l'ordre, il a reçu un diagnostic de blessure de stress post-traumatique (BSPT) complexe en 2016. Andrew a transformé sa blessure en plaidoyer, en lançant un organisme fédéral sans but lucratif, Veterans and Everyday Heroes (V-EH!) en 2018. Andrew est marié à Elizabeth, sa petite amie de l'école secondaire, depuis plus de 21 ans. Ils ont deux adolescents ensemble. Andrew est toujours accompagné de son chien d'assistance Riggs.

Helena Hawryluk, Ph. D. et travailleuse sociale agréée, est l'une des cofondatrices de Families First: Supports for Occupational Stress Inc. et directrice des programmes nationaux Warrior Kids offerts par Wounded Warriors Canada, destinés aux enfants et aux jeunes des familles des militaires et des premiers intervenants touchés par le traumatisme psychologique d'un parent. Elle a passé plus d'une décennie à créer un espace pour l'élaboration et la prestation de services de santé mentale utiles pour les familles des vétérans et des premiers intervenants. Elle croit en la nécessité d'examiner d'un œil critique la recherche sous l'angle des nouvelles connaissances sur cette population et de leur application à une pratique fondée sur des données probantes.

Au cours des 12 dernières années, **Rebecka Mason** a été parent aux côtés de son mari, un vétéran des Forces armées canadiennes (FAC) atteint d'une BSPT. Leur parcours avec une BSPT a connu des hauts et des bas, qu'ils ont affrontés ensemble en tant que famille, en veillant à communiquer ouvertement avec leur fille au sujet des expériences et des défis de son père. Rebecka a consacré huit ans à offrir un soutien par les pairs à d'autres familles dans le cadre du Programme de soutien social aux victimes de stress opérationnel (SSVSO) d'Anciens Combattants Canada. Elle a également participé activement à l'élaboration d'une nouvelle ressource sur la parentalité avec une BSPT, en collaboration avec Atlas.

Luisa Russo-Lemay a pris sa retraite de la Gendarmerie royale du Canada (GRC) après 40 ans d'expérience comme agente de police et civile. Elle a dirigé des équipes multidisciplinaires à des fins de sécurité, d'application de la loi, d'enquête, de ressources humaines, de planification stratégique et de soutien opérationnel afin de préserver la sécurité et l'intégrité nationales. En 2018, confrontée à un diagnostic de trouble de stress post-traumatique et de dépression, Luisa a demandé à être traitée à la Clinique pour traumatismes de stress opérationnel d'Ottawa dans l'espoir d'acquérir des méthodes et des compétences qui l'aideront, ainsi que son mari et leurs deux enfants, à mieux comprendre et gérer le diagnostic. Au cours des six dernières années, elle a discuté ouvertement de son diagnostic et a élaboré des stratégies, avec l'aide de professionnels, qui fonctionnent pour elle et sa famille.

Shawna Stewart est une éducatrice dévouée qui possède un riche bagage enraciné dans le militaire, le service public et la famille. Elle est la fille d'un vétéran militaire à la retraite, l'épouse d'un agent de la GRC atteint d'un trouble de stress post-traumatique et la mère d'un opérateur des services d'urgence et d'un soldat en service, et a également servi en tant que réserviste pendant six ans. Shawna a une compréhension personnelle profonde des défis uniques auxquels font face les familles des militaires, les premiers intervenants et les personnes vivant avec un traumatisme. Titulaire d'une licence en éducation et d'une maîtrise en curriculum et instruction, axée sur les traumatismes et la résilience dans les salles de classe, Shawna s'est engagée à créer des environnements d'apprentissage favorables où tous les élèves peuvent s'épanouir, en particulier ceux qui sont marqués par des traumatismes.

Modératrice : **Laryssa Lamrock**

Résumé de la présentation du panel

La présentation du panel a mis en lumière les expériences des vétérans des FAC et de la GRC, ainsi que des familles des vétérans, qui composent de manière unique avec les effets des BSPT. Les panélistes ont raconté leur parcours et ont proposé des stratégies pratiques pour élever des enfants dans un contexte de traumatisme.

Les panélistes ont discuté de l'importance d'avoir des conversations sur les BSPT adaptées à l'âge, aux enfants et à la famille, car les enfants ont une meilleure perception que nous ne le pensons. Un message d'espoir a été lancé : les enfants et la famille pourraient être le facteur de guérison le plus déterminant et la source d'inspiration la plus importante pour progresser.

> **« Nous sommes plus forts ensemble que seuls. Nous devons lutter contre l'isolement des BSPT parce que si nous laissons l'isolement prendre le dessus, nous laissons les BSPT gagner. »**

Messages clés

1. Bien qu'il puisse sembler préférable de ne pas parler de la blessure, les enfants sont perspicaces et peuvent ressentir qu'il y a quelque chose de différent ou qu'il y a un sujet épineux qui est mal dissimulé. Le fait de reconnaître les répercussions des BSPT sur la famille et d'avoir des conversations à ce sujet peut aider la famille à être plus forte ensemble. Des conversations ouvertes sur ce qui se passe à la maison peuvent aider à réduire le fardeau ou l'isolement dû à la blessure et à normaliser les conversations sur la santé mentale.
2. La détermination à surmonter l'expérience en famille peut renforcer la résilience et favoriser l'intelligence émotionnelle chez les enfants. Parler de stratégies ensemble peut aider la famille dans son ensemble et vous aider à enseigner à vos enfants d'importantes compétences en communication et en santé mentale.
3. Il est important que les parents fassent preuve de compassion envers eux-mêmes tout en demeurant responsables de leur comportement. On fait de son mieux avec ce qu'on a. Cela dit, il est parfois important de reconnaître ses erreurs ou de s'excuser non seulement parce que cela peut aider les autres à guérir, mais aussi parce que cela montre qu'on n'a pas besoin d'être parfait.

SECONDE JOURNÉE : LE 24 JANVIER 2025

PRÉSENTATION PRINCIPALE – « C'EST MOI, MAMAN » : SERVIR LE CANADA ET VOTRE FAMILLE

Biographie du présentateur

Gary Hollender a commencé son service en uniforme à l'âge de 12 ans, comme cadet au sein du Seaforth Highlanders of Canada. Il a ensuite servi dans la Réserve avant de devenir gendarme auxiliaire de la Gendarmerie royale du Canada (GRC) en 1988. Après avoir été affecté à Hobbema, en Alberta, à Cross Lake, au Manitoba, et de nouveau en Alberta, à Leduc, Assumption, Thorsby, Breton, Maskwacis, Edmonton, et enfin à l'aéroport d'Edmonton, il a pris sa retraite en juillet 2021. En plus de ses tâches habituelles, Gary s'est porté volontaire pour faire partie de l'équipe des opérations tactiques spéciales, puis en tant qu'assistant médical tactique au sein du Groupe tactique d'intervention de la GRC et, enfin, de l'Équipe de liaison avec les collectivités. Le point culminant de sa carrière a été son rôle de formateur/mentor opérationnel auprès de la Police nationale afghane, à Kandahar, de mars à décembre 2009, alors qu'il était détaché auprès des Forces armées canadiennes (FAC) et de l'armée des États-Unis.

Résumé de la présentation

Dans sa présentation, le sergent d'état-major (à la retraite) **Gary Hollender** a rendu un témoignage inspirant sur l'importance de la famille. Gary a expliqué que les vétérans ont deux types de familles : la « famille d'origine » (partenaire, conjoint ou conjointe, enfants, parents, grands-parents, membres de la famille élargie et amis très proches) et la « famille au service » (les compagnons de service, qui peuvent les comprendre et qui ont vécu les mêmes expériences lors de leur service).

Il a parlé des expériences des vétérans pendant leur transition de la GRC ou des FAC à la vie civile, et les a encouragés à reprendre contact avec leur famille d'origine après avoir « rangé l'uniforme ». Gary a insisté sur le fait que les membres de la famille d'origine se sont sacrifiés et ont supporté des difficultés pour soutenir le service du vétéran, et qu'ils devraient devenir la priorité dans la vie après le service. Le fait de se recentrer sur la famille d'origine et de communiquer sa gratitude pour tout ce qu'elle fait pour lui peut permettre à un vétéran de lui rendre une partie de ce qu'elle a perdu pour soutenir son service. Le message général de Gary était que la famille d'origine est la chose la plus importante dans la vie et qu'elle mérite que le vétéran s'occupe d'elle et de ce dont elle a besoin.

> **« Vous pouvez ranger l'uniforme, sortir des armoiries, dire au revoir aux gens avec qui vous avez servi… c'est votre famille qui sera là pour vous à la fin. »**

Messages clés

1. Il est important que les vétérans songent à la transition de la GRC ou des FAC à la vie civile le plus tôt possible pour qu'ils puissent la planifier comme il faut avec leur famille. Il s'agit notamment de définir ses attentes à l'égard d'une carrière au sein de la GRC ou des FAC et de comprendre dans quelle mesure ces attentes reflètent ses propres besoins et ceux de sa famille.
2. On s'expose à des conséquences néfastes sur sa vie familiale, son travail et sa santé si on ne donne pas priorité à sa famille d'origine. Une personne qui s'est adaptée à des événements stressants au cours de sa carrière, mais qui a perdu le lien avec sa famille d'origine (parce que ce n'était pas une priorité), peut vivre encore plus de stress, ce qui se répercute sur son travail.
3. La seule garantie, c'est la famille d'origine. Il est important de ne pas perdre de vue ses êtres chers. En se recentrant sur la famille et en la considérant comme prioritaire, on peut aider ses êtres chers à se sentir appréciés au lieu de se sentir tenus pour acquis.

SOIGNANTS INVISIBLES : LES EXPÉRIENCES INÉDITES DES PARENTS DE VÉTÉRANS DES FORCES ARMÉES CANADIENNES SOUFFRANT DE BLESSURES DE STRESS OPÉRATIONNEL

Biographie de la présentatrice

Linna Tam-Seto, Ph. D. est ergothérapeute et professeure adjointe au département de sciences du travail et d'ergothérapie de la faculté de médecine Temerty de l'Université de Toronto. La recherche de Linna porte sur l'identification et la mise en œuvre clinique de compétences culturelles propres à une profession, la compréhension du rôle et des expériences identitaires des femmes dans les carrières en sécurité et en défense, et l'incidence de ces carrières sur le parcours de vie des familles. Elle travaille étroitement avec des collaborateurs et des organismes locaux, nationaux et internationaux à l'appui des familles qui évoluent dans le domaine de la sécurité et de la défense.

Résumé de la présentation

Dans sa présentation, la **Dre Linna Tam-Seto** a fait part de l'information tirée d'une étude sur les expériences des parents de vétérans des Forces armées canadiennes (FAC) qui ont une blessure de stress opérationnel (BSO). Elle a expliqué que les parents de vétérans deviennent souvent les soignants oubliés, en particulier ceux qui s'occupent d'enfants adultes aux prises avec des BSO. Ces parents se heurtent à des difficultés de nature émotionnelle, physique et relationnelle, et se sentent souvent isolés et sans soutien malgré leur rôle essentiel. Linna souligne à quel point il est important que les parents soient inclus dans la définition de la famille et qu'ils aient accès à des services et à des soins spécialisés qui tiennent compte de leurs besoins et de leurs expériences.

Messages clés

1. Les parents peuvent être d'importants fournisseurs de soins à leurs enfants malades ou blessés qui sont des vétérans. Toutefois, les parents qui soutiennent des vétérans des FAC aux prises avec des BSO se retrouvent avec des séquelles sur le plan émotionnel, physique et relationnel. Ils peuvent éprouver des difficultés professionnelles et financières, des conséquences sur la santé et sur les relations, y compris la perte de liens et l'isolement social.
2. L'évolution des responsabilités des parents en tant que fournisseurs de soins peut avoir une incidence profonde sur la dynamique familiale et, bien souvent, ils ne reçoivent pas la reconnaissance ou le soutien qu'ils méritent. Il peut y avoir des tensions familiales et des répercussions négatives sur leurs relations avec les autres enfants et membres de la famille.
3. Les parents de vétérans des FAC peuvent avoir l'impression de « ramasser les morceaux tous seuls », en faisant des sacrifices pour défendre leur enfant et pour s'en occuper. Des stratégies comme les soins axés sur la famille, l'orientation dans le système, les relations avec les pairs et la sensibilisation du public peuvent changer bien des choses pour les familles des soignants des vétérans.

MA TRANSITION

Biographies des présentateurs

Francis Auclair est le gestionnaire de district de l'est pour CANEX depuis maintenant un an. Il est responsable de l'équipe de gestion de 12 magasins CANEX situés sur huit bases militaires de l'est du pays: Bagotville, Gagetown, Goose Bay, Greenwood, Halifax, Saint-Jean-sur-Richelieu, St. John's et Valcartier. Avant d'obtenir le titre de gestionnaire de district, Francis a commencé en 2018 chez CANEX comme gérant de magasin de l'école des recrues pour la base de Saint-Jean-sur-Richelieu. Après trois ans et demi, il a été promu au poste de gérant de secteur pour une période de deux ans et demi. Ce poste lui a permis d'acquérir les compétences et qualifications nécessaires pour ensuite devenir gestionnaire district de l'est après six ans au sein de la compagnie.

Marie-Eve Bastien est coordonnatrice du Programme pour les familles des vétérans (CPFV) pour les Services aux familles des militaires de la région de la capitale nationale (RCN). Elle travaille directement avec les membres des Forces armées canadiennes (FAC) en cours de transition pour des raisons médicales et leur famille, tout en acceptant les aiguillages non médicaux. Marie-Eve possède près de 20 ans d'expérience de l'intervention et de la santé mentale, principalement au sein d'organismes communautaires. Marie-Eve a également une compréhension personnelle des défis auxquels les familles des vétérans peuvent faire face. En sa qualité de conjointe d'un vétéran des FAC vivant avec TSPT qui a fait la transition pour des raisons médicales, et de mère d'un enfant touché par une blessure de stress opérationnel, elle s'inspire des expériences de son travail et défend les intérêts des familles de militaires.

Farah Dib est conseillère en placements avec plus de 15 ans d'expérience dans le secteur des services financiers, tant à l'étranger qu'au Canada. Elle possède une compréhension approfondie des besoins financiers uniques et des défis auxquels sont confrontés les militaires, et elle est dédiée à aider les membres actifs, les anciens combattants et leurs familles à bâtir et gérer leur patrimoine de manière efficace. Conseillère expérimentée, Farah propose des conseils personnalisés en matière de planification de la retraite et de stratégies d'investissement, adaptés aux transitions de carrière et aux priorités financières, elle aide les familles militaires à atteindre leurs objectifs financiers avec confiance et tranquillité d'esprit.

Michèle Gauthier est une conseillère et intervenante avec la Ligne d'information pour les familles (LIF) au sein des Services aux familles des militaires (SFM). Avant de se joindre à l'équipe SFM, Michèle a travaillée avec les familles de la Direction de la protection de la jeunesse. En intervenant directement avec les enfants et adolescents, elle a pu apprendre beaucoup au sujet de l'intervention et du soutien émotif en offrant à la clientèle un espace sécuritaire pour s'exprimer et partager leurs émotions. Travaillant avec la LIF depuis 2022, Michèle a su adapter ses compétences et ses apprentissages à ce nouveau milieu. Elle pose des questions aux clients afin de bien comprendre leur problématique pour les référés vers la meilleure ressource. Elle est à l'écoute des émotions et des soucis de chaque appeleur.

Erik Gravelle travaille dans le secteur de l'assurance depuis 21 ans et s'efforce d'adopter une approche holistique lorsqu'il traite avec ses clients. Il aime l'interaction et cherche toujours à simplifier les questions financières. Dans son temps libre, il fait du bénévolat auprès des organismes charitables locaux et aime faire du vélo dans la région d'Ottawa, à la découverte de nombreuses pistes cyclables.

Margaux Wolfe défend les intérêts des familles des militaires depuis 2018, lorsqu'elle s'est jointe aux SFM à titre de coordonnatrice du Programme pour les familles des vétérans (PFV). Elle a par la suite accepté le poste de directrice du PFV en 2020. En 2021, Margaux est passée à l'équipe chargée de l'aide à l'emploi pour les conjoints, où elle occupe actuellement le poste de gestionnaire du programme d'emploi et d'entrepreneuriat. Dans le cadre de ses fonctions, Margaux s'efforce de combler les lacunes en matière d'emploi pour les conjoints des militaires en favorisant des partenariats avec des employeurs qui sont déterminés à les embaucher et à les maintenir en poste tout au long de leur carrière. Elle supervise et dirige des initiatives stratégiques au sein du Réseau pour l'emploi des conjoints des militaires, y compris l'organisation de foires de l'emploi virtuelles et la série Pleins feux sur les employeurs, qui met l'accent sur les entreprises qui se consacrent au soutien des familles des militaires et appuie la création de liens d'emploi significatifs entre les conjoints des militaires qualifiés et des employeurs engagés.

Modératrices : **Hélène Le Scelleur** et **Lori-Anne Thibault**

Résumé de la présentation

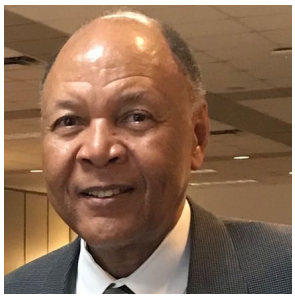
La présentation portait sur les services offerts par les Services de bien-être et moral des Forces canadiennes (SBMFC). Les SBMFC sont au service des militaires, des vétérans et de leur famille. Les présentateurs expliquent que les services offerts par les SBMFC portent sur de nombreux aspects du bien-être. Chaque présentateur a discuté du programme ou du service pour lequel il travaille, en expliquant la nature du service, qui peut y avoir accès et comment il peut aider les vétérans et leur famille à faire la transition vers la vie civile. En général, les présentateurs ont insisté sur le fait qu'un grand nombre de services et de mesures de soutien sont offerts par l'entremise des SBMFC et qu'ils comprennent les adaptations que les familles des militaires doivent faire avant, pendant et après la libération ou lorsqu'elles soutiennent un militaire malade ou blessé.

Messages clés

1. Les SBMFC offrent des services axés sur différents aspects du bien-être des vétérans et de leur famille pendant leur transition vers la vie civile, y compris des services relatifs aux finances et à l'emploi, l'organisation de groupes sociaux et de groupes de pairs, et du soutien en santé mentale au moyen d'une ligne d'écoute téléphonique ou de counseling individuel.
2. Les services d'emploi offerts par les SBMFC comportent aussi un salon de l'emploi où les vétérans et leur famille peuvent rencontrer des employeurs approuvés qui ont veillé à ce que leur organisation soit compatible avec le mode de vie et la communauté des militaires et des vétérans. Les SBMFC offrent également des formations d'appoint aux conjoints des vétérans pour les aider à trouver un emploi. Les SBMFC offrent aux vétérans des programmes qui leur permettent d'évaluer leur propre expérience et de mettre en évidence les aptitudes et les compétences qui correspondent aux besoins du marché du travail.
3. Les SBMFC offrent des renseignements et des services financiers. Grâce au programme financier du Régime d'assurance-revenu militaire (RARM), les membres des FAC, les vétérans et leur famille peuvent recevoir des services financiers et des conseils sur les placements, l'assurance et la retraite.

PRÉJUDICE MORAL À LA MAISON : GUIDE DE LA FAMILLE SUR LA RECONNAISSANCE, LE SOUTIEN ET LES ATTENTES EN MATIÈRE D'INTERVENTIONS

Biographie du présentateur



C. Richard Spates, Ph. D. est psychologue clinicien et professeur émérite à l'Université Western Michigan. Ses recherches sont axées sur les troubles anxieux, les traumatismes et le trouble de stress post-traumatique (TSPT), et il a réalisé des travaux importants sur l'intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires (EMDR) et les traitements cognitivo-comportementaux. Richard a également exploré le domaine des interventions technologiques pour les problèmes de santé mentale. En tant que consultant, Richard a travaillé avec diverses organisations, y compris le département des Anciens Combattants des États-Unis, offrant une expertise sur le traitement du TSPT et l'évaluation des programmes. Son travail au Michigan Department of Mental Health a influencé les politiques sur les normes cliniques et les services comportementaux. Il a également été témoin expert dans des affaires liées aux traumatismes et au TSPT.

Résumé de la présentation

La présentation a porté sur les préjudices moraux, en particulier leur incidence sur les familles. Dans sa présentation, le **Dr Richard Spates** a présenté le concept des fondements moraux pour expliquer comment les violations des valeurs fondamentales entraînent des préjudices moraux. De plus, il a présenté des études de cas illustrant différentes manifestations des préjudices moraux chez les gens, et il a parlé des symptômes courants et leurs effets sur la dynamique familiale. Il a également décrit des approches thérapeutiques telles que l'écriture expressive, la thérapie par exposition narrative et l'EMDR, et il a insisté sur la façon dont ces approches peuvent aider à réorganiser les fondements moraux. Tout au long de la présentation, Richard a donné des conseils pratiques pour aider les membres de la famille à soutenir leur proche et à prendre soin d'eux-mêmes.

> **« Le préjudice moral n'est pas un défaut de caractère, mais une blessure profonde à l'âme. »**

Messages clés

1. Un préjudice moral consiste en de la détresse psychologique qui résulte d'actions (ou d'une inaction) qui violent le code moral ou éthique d'une personne. Le préjudice moral peut être associé à des questions persistantes au sujet du sens fondamental de la vie, à une détresse croissante, à un sentiment de trahison, à un sentiment intense de honte et de culpabilité. Les vétérans qui ont subi un préjudice moral peuvent être isolés, se retirer, avoir des troubles du sommeil, se sentir coupables et réagir de manière autodestructive.
2. Un préjudice moral peut avoir des répercussions sur les relations, la vie sociale, la vie professionnelle et les soins personnels. La famille peut également être affectée et pourrait vivre des changements sur le plan des rôles, des modes de communication et des émotions. Les enfants peuvent adapter leur comportement pour « réparer » leur parent ou devenir « parfaits », et la famille dans son ensemble peut s'organiser pour protéger le vétéran et prendre soin de sa blessure.
3. Le traitement d'un préjudice moral exige que la personne en question reconnaisse la blessure et comprenne ses valeurs personnelles, comprenne la blessure et les défis moraux connexes, intègre de nouvelles valeurs à sa nouvelle réalité et transforme la blessure en sagesse. Il existe plusieurs méthodes de traitement qui peuvent être utiles, comme la thérapie d'exposition narrative, la divulgation adaptative, la thérapie d'acceptation et d'engagement et des adaptations de l'EMDR. De nouvelles données probantes attestent que ces méthodes de traitement peuvent convenir aux préjudices moraux, bien qu'aucune de ces méthodes n'ait pas été validée comme étant entièrement efficace par la recherche.

PRÉSENTATION DU PANEL – VICTOIRE ET VULNÉRABILITÉ : SOUTIEN FAMILIAL PENDANT LES JEUX INVICTUS ET AU-DELÀ

Biographies des panélistes

Jenna Babin est une défenseure dévouée de la santé mentale, en particulier celle des vétérans et de leur famille. En sa qualité d'épouse d'un vétéran vivant avec un trouble de stress post-traumatique (TSPT), elle comprend parfaitement les défis auxquels font face ceux qui doivent composer avec les complexités des soins de santé mentale. Son engagement à l'égard de la sensibilisation et de la création d'environnements favorables est d'autant plus manifeste en raison de la participation de son mari aux Jeux Invictus 2025, où tous deux étaient les champions de la résilience et du rétablissement. Jenna est une personne axée sur la famille et a à cœur de favoriser les liens communautaires et d'encourager les discussions ouvertes sur la santé mentale.

Mike Babin est un adjudant retraité qui a servi au sein des Royal Canadian Dragoons en tant que soldat des blindés. Il a été muté au poste d'opérateur en défense chimique, biologique, radiologique et nucléaire (CBRN) au sein du Commandement des Forces d'opérations spéciales du Canada (COMFOSCAN). Mike a été libéré pour des raisons médicales à la suite de blessures physiques et mentales subies pendant le service, il comprend les difficultés que représente la volonté de servir et de faire partie d'une famille. Il a dissimulé ses blessures pendant plus d'une décennie avant qu'elles ne commencent à influer sur son travail et sa vie quotidienne. Il a finalement accepté que quelque chose n'allait pas. Il explique qu'il est impossible de combattre seuls le TSPT et les blessures physiques et que le soutien de la communauté médicale, des amis et de la famille est essentiel.

Dean et **Gailynne Irvine** sont des anciens des Jeux Invictus de 2018. C'est avec humilité qu'ils participent au Sommet pour les familles de vétérans et qu'ils peuvent parler de leur expérience Invictus. Dean a été libéré pour raisons médicales en 2018. Son expérience Invictus lui a appris beaucoup de choses, certaines qu'il voulait apprendre et d'autres non. Elle lui a enseigné la ténacité et a renforcé son attitude « ne pas abandonner », quoi qu'il arrive. En 2024, Dean a lutté contre un cancer agressif. Il a repensé aux Jeux Invictus et a utilisé de nombreuses compétences acquises lors des Jeux pour se battre avec acharnement pendant ses traitements de chimiothérapie. Grâce à cela, il a redécouvert la famille. Il partage l'idée qu'il est important de ne jamais abandonner et de continuer à aller de l'avant, quel que soit votre objectif, car le parcours de chacun est différent. Dans tous les hauts et les bas, ils ont vu que leur famille est toujours là et qu'ils sont Invictus.

Brad LeBel est actuellement sergent technicien de véhicules à la 2e Ambulance de campagne à Petawawa, en Ontario. Il est marié à Julie et ils ont deux filles, Kaydence (13 ans) et Kailynne (10 ans). Brad a grandi à Gillam, au Manitoba, et s'est enrôlé dans la Réserve à Sault Ste. Marie en 2001, tout en poursuivant des études de technicien automobile. Il a participé à quatre déploiements opérationnels et a été affecté à plusieurs endroits au Canada. Cette année, il a eu la chance d'être sélectionné pour participer aux Jeux Invictus de 2025. Il a participé à des épreuves de volley-ball assis, de ski alpin et d'aviron en salle.

Modératrice : **Laryssa Lamrock**

Résumé de la présentation du panel

Dans cette présentation du panel, des participants passés et actuels des Jeux Invictus et les membres de la famille qui les soutiennent ont exploré les défis complexes auxquels ils ont dû faire face tout au long des Jeux et ont parlé de leur parcours individuel vers le rétablissement. Les membres de la famille ont parlé des changements positifs qu'ils ont observés chez leur conjointe ou conjoint vétéran dans la préparation aux Jeux, et ils ont exprimé leur joie de voir leur partenaire retrouver la motivation et l'enthousiasme qui avaient été perdus après le service. De même, les vétérans ont dit que leur famille était une source de force et de soutien qui les a aidés à s'entraîner pour les Jeux et à y participer. Les panélistes ont discuté de toutes les émotions qu'ils ont ressenties avant, pendant et après les Jeux, celles-ci allant de l'incrédulité au fait d'avoir été choisis, au courage et à l'autocompassion. Grâce à chacune de leurs expériences, les panélistes ont trouvé un endroit où se redécouvrir, tisser des liens avec les autres et exprimer leur résilience face aux défis.

« Oui, c'est une blessure invisible, mais je suis ici. »

Messages clés

1. Le soutien de la famille a été fondamental à la réussite du vétéran aux Jeux Invictus. Les familles ont assumé de nouveaux rôles pour aider leur vétéran dans l'organisation des entraînements et des déplacements, dans la gestion des hauts et des bas émotionnels et des changements, à mesure que leur partenaire redécouvrait ou acceptait de nouveaux aspects de son identité. Les familles étaient fières de soutenir leur vétéran dans leur parcours.
2. La compréhension de la santé mentale et physique, et le fait de leur donner la priorité, étaient essentiels dans la participation des vétérans aux Jeux. Les vétérans ont dit que les Jeux leur ont permis de franchir une étape importante dans l'amélioration de leur santé mentale, ainsi que de chercher le soutien nécessaire en dehors de leur famille, pour bien se porter pendant leur entraînement et leur compétition. La participation aux Jeux a motivé les vétérans à surmonter des obstacles et à relever des défis dans d'autres sphères de leur vie, et leur a montré qu'ils peuvent le faire.
3. Les Jeux ont aidé les vétérans à renouer avec leurs passions et à trouver une communauté. Les panélistes ont exprimé leur gratitude pour avoir eu l'occasion de participer aux Jeux et de rencontrer d'autres personnes qui comprennent ce que c'est que d'être ou d'appuyer un vétéran blessé. Les participants ont pu tisser des liens en s'entraidant et en se donnant réciproquement le courage d'essayer.

LA RÉTROACTION REÇUE

**de 95 réponses à un sondage de rétroaction sur le Sommet pour les familles des vétérans 2025*

PRINCIPAUX COMMENTAIRES

Quelle est la chose la plus importante que vous avez apprise de cet événement?

- Je me sens visible et validé comme membre de la famille d'un vétéran.
- Je ne suis pas seul.
- Les familles et les liens sont importants.
- Des ressources et du soutien sont à ma disposition.

Qu'avez-vous le plus aimé du Sommet?

- Les présentations du panel et les présentations
- Des présentations ou des sujets précis
- Les récits d'expériences et histoires personnelles

92 % des répondants étaient plutôt satisfaits ou très satisfaits de l'événement dans son ensemble.

84 % des répondants étaient d'accord ou tout à fait d'accord sur l'énoncé voulant que le Sommet ait amélioré leur compréhension de la santé mentale, des besoins en matière de bien-être et des expériences des familles des vétérans.

75 % des répondants étaient d'accord ou tout à fait d'accord pour dire qu'au moins une activité de la première journée correspondait aux expériences qu'ils avaient vécues.

81 % des répondants étaient d'accord ou tout à fait d'accord pour dire qu'au moins une activité de la seconde journée correspondait aux expériences qu'ils avaient vécues.

Financé par Anciens Combattants Canada
Funded by Veterans Affairs Canada | 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.