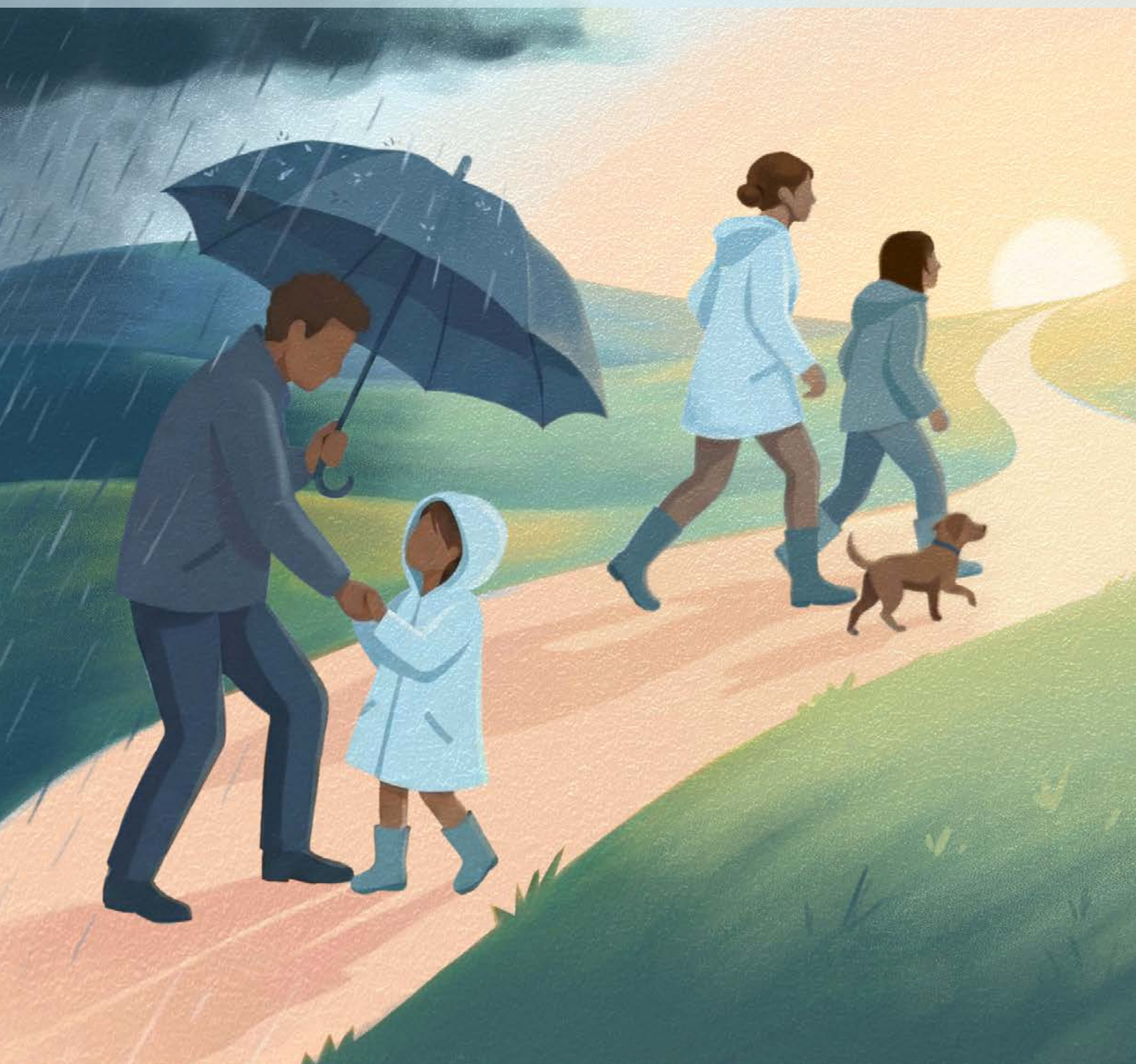


GUIDE À L'INTENTION DES FAMILLES DES VÉTÉRANS DE LA GENDARMERIE ROYALE DU CANADA BLESSURES DE STRESS OPÉRATIONNEL



Cette ressource a été préparée par l'Institut Atlas pour les vétérans et leur famille. Nous aimerions remercier les personnes suivantes pour leur contribution à l'élaboration de cette ressource. Veuillez noter que les noms figurant ici comprennent seulement ceux des personnes ayant consenti expressément à être reconnues en tant que contributrices.

LISTE DE CONTRIBUTEURS

Administration de projet

Robin Dziekan, Laryssa Lamrock, Hailley White

Approbation

Robin Dziekan, Cara Kane, Laryssa Lamrock, MaryAnn Notarianni, Hailley White

Conceptualisation

Nigel Blake, Robin Dziekan, Glenda F., Tanis Giczi, H. Kelly, Laryssa Lamrock, Caporale (à la retraite) Sarah Lefurgey, GRC, S.é.-m. Boyd Merrill, Hailley White

Méthodologie

Robin Dziekan, Laryssa Lamrock, Hailley White

Production

Ghislain Girard

Recherche et analyse

Hailley White

Rédaction

Hailley White

Révision

Lori-Anne Knarr, Krystle Kung, Hailley White

Service-conseil

Nigel Blake, Glenda F., Tanis Giczi, H. Kelly, Caporale (à la retraite) Sarah Lefurgey, GRC, S.é.-m. Boyd Merrill, Dr J Don Richardson, Shawna Stewart

Supervision

Meriem Benlamri, Cara Kane, Ashlee Mulligan, MaryAnn Notarianni

Visualisation

Nigel Blake, Robin Dziekan, Glenda F., Tanis Giczi, H. Kelly, Laryssa Lamrock, Caporale (à la retraite) Sarah Lefurgey, GRC, S.é.-m. Boyd Merrill, Hailley White

CITATION SUGGÉRÉE

Institut Atlas pour les vétérans et leur famille. Guide à l'intention des familles des vétérans de la Gendarmerie royale du Canada : Blessures de stress opérationnel. Ottawa (Ontario); 2026.

Disponible sur : atlasveterans.ca/guide-grc-bso-familles

Vous souhaitez en savoir plus sur l'approche de l'Institut Atlas en ce qui a trait à la reconnaissance des contributions à cette ressource? Consultez notre modèle collaboratif pour obtenir de plus amples renseignements à ce sujet : atlasveterans.ca/modele-collaboratif.



DANS CETTE RESSOURCE, VOUS TROUVEREZ...

Introduction	4
Que sont les blessures de stress opérationnel?	5
Comment un membre de la GRC pourrait-il développer une BSO?	6
La BSO d'un vétéran peut-elle avoir des répercussions sur les membres de sa famille?	7
Comment une BSO pourrait-elle se manifester dans la vie quotidienne?	7
S'agit-il d'une BSO ou d'une réaction courante à un événement traumatisant?	9
Répercussions d'une BSO	10
Répercussions sur votre vie quotidienne et votre fonctionnement	11
Répercussions sur votre famille	12
Répercussions du traumatisme vicariant, de l'usure de compassion et du fardeau de l'aidant	14
Obtenir de l'aide pour vous	16
Reconnaître quand vous avez besoin d'aide	16
Services pour les familles des vétérans de la GRC	18
Prendre soin de vous et renforcer votre résilience	20
Prendre soin de vous	21
Prendre soin de votre santé mentale au quotidien	22
Créez votre plan d'action pour le mieux-être	24
Mots d'inspiration à revisiter	26
Références	27



Cette ressource fait partie d'une série élaborées conjointement par et pour
les vétérans de la GRC et leur famille. Visitez notre site Web pour accéder
aux autres ressources : atlasveterans.ca/grc



INTRODUCTION

Cette ressource s'adresse aux membres de la famille des vétérans de la Gendarmerie royale du Canada (GRC). Nous avons créé ce guide pour aider les familles des vétérans de la GRC à reconnaître les signes de blessures de stress opérationnel (BSO) et à mieux comprendre les répercussions que peuvent avoir les BSO sur la vie quotidienne et le bien-être. Dans le présent document, vous trouverez également des conseils pratiques pour accéder à du soutien professionnel, renforcer votre résilience personnelle et cheminer vers l'amélioration de votre bien-être.

Il y a de l'espoir et il est possible d'améliorer votre propre bien-être tout en composant avec les répercussions de la BSO d'un vétéran. Nous avons préparé ce guide pour vous aider à y arriver.

PRINCIPAUX POINTS À RETENIR

1. **Votre expérience est importante.** Les membres de la famille sont affectés par l'expérience d'un vétéran vivant avec une BSO.
2. **Vous méritez d'obtenir de l'aide.** Il existe des services destinés spécifiquement aux familles des vétérans de la GRC qui peuvent vous guider vers le soutien dont vous avez besoin.
3. Vous n'êtes pas seul. D'autres familles de vétérans de la GRC peuvent s'identifier à vos expériences.
4. Une BSO peut découler de blessures, de troubles de santé mentale et d'une exposition à des événements potentiellement traumatisants sur le plan psychologique et à des facteurs de stress que les membres de la GRC rencontrent au cours de leur carrière.
5. Il existe de nombreux types de BSO. Ce qu'ils ont tous en commun, c'est la persistance des symptômes après une blessure ou un événement traumatisant.
6. Une BSO peut affecter un vétéran de la GRC et sa famille de nombreuses façons, dans de multiples facettes de la vie quotidienne et du fonctionnement.
7. Les membres de la famille peuvent vivre un traumatisme vicariant, l'usure de compassion et le fardeau de l'aidant.
8. Il existe des outils et des stratégies que vous pouvez utiliser au quotidien pour prendre soin de vous avec compassion.



QUE SONT LES BLESSURES DE STRESS OPÉRATIONNEL?

À la GRC, une blessure de stress opérationnel (BSO) comprend une gamme de problèmes et de troubles de santé mentale qui peuvent découler des expériences vécues par un membre dans l'exercice de ses fonctions^{1,2}.

UNE BSO :

- N'est pas un diagnostic, mais elle peut **comprendre** des troubles diagnostiqués, comme le trouble de stress post-traumatique (TSPT) ou un trouble dépressif majeur.
- Correspond à tout trouble de santé mentale prolongé découlant de facteurs de stress opérationnels subis dans l'exercice des fonctions au sein de la GRC.
- Comprend les symptômes de santé mentale et les expériences qui peuvent ne pas répondre aux critères d'un diagnostic, mais qui causent quand même de la détresse et nuisent au fonctionnement quotidien.
- Peut être traitée avec une aide professionnelle.
- Peut être gérée grâce à des outils, des stratégies et des liens personnels qui favorisent le bien-être.

COMMENT UN MEMBRE DE LA GRC POURRAIT-IL DÉVELOPPER UNE BSO?

Les membres de la GRC sont exposés à divers facteurs de stress dans le cadre de leur emploi². Ces expériences et facteurs de stress peuvent entraîner des troubles mentaux, émotionnels et physiques ainsi que des symptômes qui peuvent se transformer en problèmes de santé mentale. Voici quelques expériences qui pourraient contribuer à une BSO^{2,3}:



Exposition à des événements potentiellement traumatisants sur le plan psychologique^{4,5}

Lorsque les membres de la GRC interviennent sur des appels, ils peuvent être exposés directement ou indirectement à des blessures graves, à des accidents, à des voies de fait ou à des menaces de mort. L'exposition fréquente à ces expériences éprouvantes peut augmenter leur risque de développer des problèmes de santé mentale, surtout en ayant peu de temps ou d'espace pour assimiler ces expériences entre les interventions.



Traumatisme vicariant

Les membres de la GRC peuvent également être exposés à des traumatismes et être affectés par les expériences dont ils prennent connaissance lorsqu'ils interrogent les victimes. L'exposition aux détails du traumatisme d'autres personnes peut également contribuer au TSPT.



Épuisement professionnel

Les blessures, l'exposition à des événements traumatisants, la lourde charge de travail et le manque de soutien institutionnel peuvent entraîner un stress prolongé, ce qui peut causer d'autres problèmes de santé physique ou mentale.



Deuil ou perte

Les membres de la GRC peuvent vivre un deuil ou une perte en raison des événements traumatisants dont ils ont été témoins au cours d'interventions, ou à cause de la blessure ou du décès d'un collègue.



Préjudices moraux⁶

Un membre de la GRC peut subir un préjudice moral si on lui demande d'accomplir des actes qui vont à l'encontre de ses propres croyances et valeurs morales ou s'il a été témoin de tels actes ou n'a pu les prévenir.



Trahison institutionnelle

Une trahison institutionnelle peut découler d'expériences où une personne ne reçoit pas le soutien auquel elle peut raisonnablement s'attendre de la part d'un organisme de confiance. Il peut s'agir d'un manque de soutien approprié à la suite d'une blessure, de la stigmatisation du traitement, de représailles ou du défaut de l'organisation de réagir à des actes préjudiciables ou de prévenir ces derniers⁷.

LA BSO D'UN VÉTÉRAN PEUT-ELLE AVOIR DES RÉPERCUSSIONS SUR LES MEMBRES DE SA FAMILLE?

Oui, la BSO d'un vétérán peut avoir des répercussions sur les membres de sa famille. Les membres de la famille peuvent éprouver des problèmes et des troubles de santé mentale en raison de leurs propres expériences de vie et de la manière dont ils sont affectés par le fait de vivre ou d'entretenir une relation avec un vétérán atteint d'une BSO, ou de prendre soin de ce dernier. Voici quelques répercussions que peut avoir la BSO d'un vétérán sur les membres de sa famille :



- Le **traumatisme vicariant** signifie être affecté émotionnellement ou physiquement par les expériences douloureuses ou traumatisantes d'une autre personne; cela peut affecter les membres de la famille lorsqu'ils entendent le récit d'interventions traumatisantes vécues par un membre de la GRC.
- L'**usure de compassion** est un sentiment d'impuissance et d'épuisement émotionnel, une impression d'être dépassé ou engourdi en raison du stress lié au fait de soutenir et de prendre soin d'un vétérán. Cela peut se produire après une expérience ou au fil du temps.
- Le **fardeau de l'aidant** englobe les effets négatifs sur le bien-être découlant des soins prodigués à une personne en raison des exigences de temps, d'énergie et de ressources qui vous sont imposées en tant qu'aidant.

COMMENT UNE BSO POURRAIT-ELLE SE MANIFESTER DANS LA VIE QUOTIDIENNE?

Les BSO peuvent inclure un éventail de symptômes, d'expériences et, éventuellement, un problème diagnostiqué. Voici des difficultés et des problèmes auxquels une personne atteinte d'une BSO peut être confrontée^{2,8}. Les membres de la famille peuvent également vivre ces situations en raison d'événements survenus dans leur propre vie ou parce qu'ils sont affectés par la BSO d'un vétérán :

L'anxiété implique une peur ou une inquiétude excessive qui devient difficile à contrôler et interfère avec la vie quotidienne.

- ✓ Peur ou inquiétude excessive
- ✓ Agitation ou tension
- ✓ Fréquence cardiaque élevée, tension musculaire et transpiration



La dépression est caractérisée par une tristesse persistante ou la perte d'intérêt pour les activités habituelles d'une personne, ce qui peut avoir une incidence sur ses pensées, son comportement et son fonctionnement quotidien.

- ✓ Mauvaise humeur persistante ou désespoir
- ✓ Perte d'intérêt pour les activités
- ✓ Modification du sommeil ou de l'appétit
- ✓ Pensées suicidaires



COMMENT UNE BSO POURRAIT-ELLE SE MANIFESTER DANS LA VIE QUOTIDIENNE? (suite)



Le **TSPT** peut se développer après avoir vécu ou été témoin d'un événement traumatisant, provoquant une détresse continue qui dure bien au-delà des conséquences immédiates.

- ✓ Revivre le traumatisme dans des souvenirs intrusifs ou des cauchemars
- ✓ Évitement des rappels du traumatisme
- ✓ Hypervigilance (p. ex. irritabilité, nervosité, difficulté à dormir)
- ✓ Consommation de substances pour gérer les symptômes



Les **troubles du sommeil** perturbent le cycle normal de sommeil et peuvent nuire à la capacité d'une personne de s'endormir, de rester endormie ou d'être bien reposée.

- ✓ Difficulté à s'endormir ou à rester endormi
- ✓ Fatigue pendant la journée
- ✓ Manque de concentration ou irritabilité



Les **problèmes de dépendance** comprennent la consommation problématique de drogues ou d'alcool.

- ✓ Besoin ou forte envie de consommer la substance
- ✓ Perte de contrôle de la consommation
- ✓ Continuer de consommer malgré les conséquences négatives



Les **comportements de dépendance** consistent à adopter des comportements qui procurent du plaisir sur le moment, malgré leurs conséquences négatives (p. ex. jeu, jeux vidéo, magasinage).

- ✓ Incapacité de réduire ou d'arrêter le comportement
- ✓ Obsession pour l'activité
- ✓ Interférence avec le travail ou la vie quotidienne



Les **problèmes de colère** comprennent la difficulté à gérer ou à exprimer la colère de manière saine, ce qui peut entraîner des réactions de colère intenses ou inappropriées.

- ✓ Irritabilité ou explosions de colère
- ✓ Difficulté à se calmer
- ✓ Tension physique ou agitation pendant la colère



Les **comportements à risque élevé** sont ceux qui peuvent nuire au bien-être ou à la sécurité.

- ✓ Recherche de sensations fortes sans égard pour sa sécurité personnelle
- ✓ Excès de vitesse ou conduite dangereuse
- ✓ Comportement sexuel à risque

S'AGIT-IL D'UNE BSO OU D'UNE RÉACTION COURANTE À UN ÉVÉNEMENT TRAUMATISANT?

Comment savoir si ce que vous ou un vétéran vivez est « typique » pour une personne ayant vécu un événement traumatisant ou s'il s'agit d'une BSO?

- On s'attend à ce qu'une personne qui a vécu un événement traumatisant soit affectée d'une façon ou d'une autre par cette expérience. Chaque personne peut réagir différemment, bien que certaines réactions puissent être plus courantes. En général, une personne qui a vécu un événement traumatisant se sentira mieux avec le temps et pourra continuer à fonctionner.
- Ce n'est pas tout le monde qui se sent mieux ou qui a l'impression de pouvoir s'en sortir. Si les réactions d'une personne à un événement traumatisant persistent, entraînent de la détresse ou l'empêchent de vivre comme elle le faisait auparavant, il se peut qu'elle soit atteinte d'une BSO.

COMMENT SAVOIR SI VOUS OU UN VÉTÉRAN ÉPROUVEZ UNE BSO?

Vous ou un vétéran pourriez d'abord avoir les **réactions courantes suivantes à des événements traumatisants**⁹ :

- ✓ Changements émotionnels, comme vous sentir engourdi, dépassé ou déconnecté des autres
- ✓ Variations de votre humeur ou sentiment de colère, de tristesse ou de peur
- ✓ Vous sentir énervé, agité ou facilement surpris
- ✓ Vous sentir épuisé
- ✓ Changements dans votre sommeil, comme avoir des cauchemars, dormir plus ou avoir de la difficulté à vous endormir

Cela peut être le signe qu'un vétéran **développe ou a une BSO s'il ressent également ceci** :

- ✓ Effets persistants de l'événement
- ✓ Détresse qui l'empêche de vivre comme avant
- ✓ Difficulté accrue à participer aux activités de la vie quotidienne
- ✓ Changements dans sa vision de la vie ou dans la façon dont il voit et comprend le monde
- ✓ Le vétéran a recours à des stratégies d'adaptation plus nombreuses ou différentes pour passer au travers de la journée, mais il a toujours l'impression de simplement « survivre ».

L'EXPÉRIENCE DE CHAQUE PERSONNE EST UNIQUE

Pour certaines personnes, les symptômes peuvent s'accroître graduellement. Pour d'autres, il peut y avoir une apparition immédiate après un événement. Il est important de noter que les symptômes d'une BSO sont persistants ou prolongés.

Si vous ou un vétéran de votre entourage avez de la difficulté à composer avec la situation, il est important de vous renseigner au sujet des BSO et de savoir où vous pouvez obtenir de l'aide professionnelle.

N'oubliez pas : Il y a de l'espoir, tant pour vous que pour les vétérans dans votre vie. Il n'est jamais trop tard pour obtenir de l'aide. Et il y a de nombreuses façons d'obtenir l'aide de professionnels qualifiés ou du soutien par les pairs, afin que vous puissiez trouver la bonne voie à suivre pour vous et votre famille. Vous trouverez de plus amples renseignements dans la section **Obtenir de l'aide pour vous-même** du présent guide.

RÉPERCUSSIONS D'UNE BSO

Une BSO peut avoir une incidence sur de nombreux aspects de la vie, influencer la santé mentale et physique, les relations, les interactions sociales, l'engagement communautaire et même le fonctionnement professionnel. Bien que les vétérans subissent directement les répercussions d'une BSO, les membres de leur famille peuvent aussi en être affectés personnellement.



Les listes de cette section ont été créées en parlant à des membres des familles comme vous. Ce sont les expériences réelles de familles des vétérans de la GRC. Il ne s'agit pas d'énumérer tout ce qui va mal, mais plutôt de reconnaître comment une BSO peut avoir une incidence sur votre vie et de valider les expériences que vous pourriez vivre. Vous n'êtes pas seul.

En parcourant cette liste, il peut vous être utile d'utiliser les cases à côté de chaque point pour cocher ceux auxquels vous vous identifiez. Vous pouvez également utiliser cette liste pour parler de vos expériences avec un professionnel de la santé mentale.





RÉPERCUSSIONS SUR VOTRE VIE QUOTIDIENNE ET VOTRE FONCTIONNEMENT

Une BSO peut rendre la vie de tous les jours plus difficile. Vous pourriez remarquer des changements dans votre quotidien lorsqu'un vétérán de votre entourage a une BSO. Voici quelques incidences que peut avoir la BSO d'un vétérán sur votre vie quotidienne :



Changements de responsabilités : Il se peut que vous ayez assumé des rôles supplémentaires au sein du foyer ou de la famille pour pallier les changements dans le fonctionnement du vétérán, comme prendre en charge davantage de tâches parentales ou ménagères.



Adopter un rôle d'aidant : Il est possible que vous ayez assumé un rôle d'aidant pour soutenir le vétérán dans son rétablissement ou sa vie quotidienne, ce qui mobilise davantage de votre énergie et de votre temps.



Activités quotidiennes : Il peut sembler plus difficile de gérer les activités quotidiennes, comme la planification des repas, l'épicerie ou le nettoyage de la maison parce que vous en faites beaucoup par vous-même tout en prenant soin du vétérán.



Autosoins : Vous avez peut-être moins de temps et d'énergie pour prendre soin de vous en raison de l'évolution de vos rôles et responsabilités au sein de la famille. Cela peut vous épuiser.



Troubles du sommeil : Votre sommeil peut être affecté par un stress accru. Les cauchemars ou les perturbations du sommeil du vétérán peuvent vous réveiller.



Changements dans les relations : Il se peut que vous disposiez de moins de temps pour entretenir vos liens avec votre famille, vos amis et vos proches. Vous pouvez éprouver de l'isolement social en raison de la stigmatisation de la part des autres ou parce que vous avez l'impression que les autres ne peuvent pas comprendre vos expériences.



Changements professionnels : Il se peut que vous ayez moins d'énergie à consacrer à votre carrière ou que vous ayez dû apporter des changements au travail pour répondre aux exigences accrues de votre vie personnelle.



Symptômes de traumatisme vicariant ou d'épuisement professionnel : Vous pourriez vous-même éprouver les symptômes de troubles de santé mentale liés au fait de prendre soin d'une personne atteinte d'une BSO ou d'entendre parler d'événements traumatisants. Il est possible que vous ayez plus de difficulté à vous détendre, que vous soyez désespéré ou que votre vision de la vie change.



RÉPERCUSSIONS SUR VOTRE FAMILLE

Toute la famille peut être affectée par la BSO d'un vétérán tout en s'efforçant de comprendre les changements que vous remarquez chez le vétérán et de vous y adapter. Voici quelques façons dont les familles peuvent être affectées :



Changement de dynamique : Vous pouvez observer des changements dans la dynamique familiale à mesure que les membres de la famille s'adaptent aux répercussions de la blessure du vétérán. D'autres membres de la famille peuvent notamment se charger de tâches ménagères supplémentaires ou assumer des responsabilités plus importantes ou différentes.



Difficultés de communication : Il peut être difficile pour les vétéráns de parler de leur blessure, et certains symptômes, comme l'hypervigilance ou l'anxiété, peuvent aussi rendre les conversations plus difficiles, vous laissant perplexe ou mal informé.



Pour obtenir de plus amples renseignements qui vous aideront à parler des BSO au sein des familles de vétéráns de la GRC, consultez notre page consacrée à ce sujet : atlasveterans.ca/grc



Changements émotionnels : Vous pourriez vous sentir épuisé ou engourdi si vous ne pouvez pas parler ouvertement avec le vétérán de sa blessure ou des répercussions qu'elle a sur vous. Il est possible d'éprouver du stress, de la tristesse, de la colère ou un besoin de vous isoler pendant que vous faites face à la situation. Les enfants peuvent ressentir de l'incertitude ou avoir l'impression d'être responsables des changements qu'ils remarquent chez leur parent vétérán.



Changements de comportement : Vous pouvez ressentir le besoin de « marcher sur des œufs » et d'éviter d'aborder certains sujets ou d'agir différemment pour ne pas provoquer une réaction chez le vétérán. Les enfants peuvent avoir des comportements difficiles, chercher à être « parfaits » ou tenter d'assumer des responsabilités d'adultes.



Stress accru : Il peut être stressant d'assumer de nouveaux rôles et responsabilités tout en prenant soin de vous. Vous pourriez avoir moins d'occasions de vous détendre en essayant d'en faire plus avec moins de temps et de ressources, ce qui peut mener à un sentiment de surmenage.



Pour savoir comment reconnaître et gérer les relations malsaines et la violence conjugale, consultez ce guide : atlasveterans.ca/violence-conjugale-relations-malsaines





Changements dans les relations : Vous remarquerez peut-être des changements dans votre relation avec le vétéran après la blessure, car l'évolution de la dynamique et les difficultés de communication compliquent parfois les liens. Sans communication ouverte, les malentendus peuvent s'aggraver et avoir une incidence sur votre sentiment de proximité.



Sécurité du logement et répercussions financières : Les restrictions liées aux blessures peuvent nuire à la stabilité professionnelle et rendre plus difficile l'obtention d'un logement pour les vétérans et leurs familles. Les familles qui ne cohabitent pas pour faciliter la gestion des symptômes peuvent perdre l'accès à certains avantages, ce qui accroît la pression financière.



Isolement social : Il est possible que vous évitiez les activités sociales parce que les symptômes de la BSO rendent certains environnements difficiles ou parce que vous voulez protéger le vétéran contre la stigmatisation, le stress ou les questions. Cet isolement peut s'accroître, car il devient épuisant de devoir expliquer votre situation.



Adaptation et résilience : Cependant, les familles peuvent acquérir de nouvelles compétences et forces en relevant les défis associés à une BSO. Cette croissance peut accroître votre résilience et votre confiance dans la gestion du stress futur.





RÉPERCUSSIONS DU TRAUMATISME VICARIANT, DE L'USURE DE COMPASSION ET DU FARDEAU DE L'AIDANT

Les familles peuvent également éprouver des difficultés liées aux rôles qu'elles assument pour soutenir un vétéran, ou être affectées par des récits de traumatismes. Voici quelques façons dont un membre de la famille peut être affecté en soutenant un vétéran ayant une BSO :



Changements émotionnels : Vous pouvez éprouver de l'impuissance, de la confusion, du stress ou de l'épuisement en raison de la charge que représente le rôle d'aidant. Votre bien-être émotionnel peut également être affecté en entendant le récit des expériences traumatisantes vécues par votre proche vétéran de la GRC pendant les interventions.



Modification de la vision du monde ou des valeurs : Votre vision du monde peut changer après avoir entendu le récit d'événements traumatisants. Si vous ressentez de l'usure de compassion, il est possible que vos réserves émotionnelles soient épuisées et que vous ayez de la difficulté à ressentir de l'empathie pour les autres.





Perte d'identité : Les exigences constantes de la prestation de soins peuvent vous donner l'impression que vous n'avez pas d'identité en dehors de celle d'aidant de votre proche vétérán, surtout si cela réduit le temps dont vous disposez pour prendre soin de vous-même, participer à des activités que vous aimez ou établir des liens avec les autres.



Changements dans les relations : Vous pourriez éprouver du ressentiment ou de la colère à l'égard du vétérán. Vos propres défis en matière de santé mentale peuvent compliquer la création de liens avec les autres en général.



Deuil : Il se peut que vous ressentiez du chagrin face aux changements dans votre relation et à votre vie telle qu'elle était avant la blessure. Les aidants peuvent aussi vivre le deuil de la perte de leur propre identité.



IL Y A DE L'ESPOIR.

Plusieurs membres de la famille de vétérans de la GRC constatent qu'avec le soutien approprié, leurs symptômes s'améliorent et ils sont en mesure d'aller de l'avant avec espoir.

OBTENIR DE L'AIDE POUR VOUS

Si vous présentez des symptômes ou avez reçu un diagnostic de trouble de santé mentale, l'aide d'un professionnel qualifié est une étape importante dans votre progression et votre rétablissement.



RECONNAÎTRE QUAND VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE

Voici des signes que vous pourriez être en crise et que vous devriez obtenir de l'aide immédiatement :

- Vous avez un plan pour vous faire du mal ou blesser quelqu'un d'autre.
- Vous prévoyez de faire une tentative de suicide.
- Vous avez essayé de vous blesser gravement ou de mettre fin à vos jours.



Si vous êtes en détresse, faites un appel ou envoyez un texto à la Ligne d'aide en cas de crise de suicide au **9-8-8**. S'il s'agit d'une urgence, composez le **9-1-1** (au Nunavut, communiquez avec votre détachement local de la GRC ou composez le 1-868-979-1111).

Voici d'autres signes que vous pourriez avoir besoin de soutien :

- Vous vous sentez désespéré ou dépassé, comme si les choses ne pouvaient pas s'améliorer ou qu'il n'y avait plus d'options.
- Vous vous sentez isolé même lorsque vous êtes en compagnie d'autres personnes ou vous avez l'impression que personne ne comprend ce que vous vivez.
- Vous pensez à la mort, à l'automutilation ou au suicide, ou vous avez le sentiment que les autres se porteraient mieux sans vous.
- Vous éprouvez une détresse importante qui nuit à votre vie quotidienne.
- Vous êtes tendu, nerveux ou facilement surpris, même dans des situations sans danger.
- Vous évitez les personnes, les lieux ou les activités qui vous rappellent des expériences difficiles ou traumatisantes.
- Vous ressentez un engourdissement ou un détachement émotionnel, vous avez l'impression d'être déconnecté de vous-même ou des autres, ou vous avez du mal à ressentir des émotions positives.
- Vous éprouvez une baisse d'énergie ou une fatigue persistante qui ne s'améliore pas avec le repos.
- Vous faites des cauchemars, votre sommeil est perturbé ou vous avez de la difficulté à vous endormir ou à rester endormi.
- Vous avez du mal à accomplir les tâches quotidiennes ou constatez que la vie normale est plus intolérable ou exigeante qu'auparavant.

CONSIDÉRATIONS IMPORTANTES



1. **Vous et votre famille méritez d'obtenir de l'aide.**
2. Vous n'avez pas besoin d'attendre de vivre une crise pour obtenir de l'aide.
3. Il est important de demander de l'aide dès que vous en avez besoin.
4. Demander de l'aide pour soi-même ne signifie pas en priver quelqu'un d'autre.
5. Il est tout à fait acceptable de solliciter de l'aide pour vous-même, que le vétéran en reçoive de son côté ou non.
6. Il est tout à fait acceptable de solliciter du soutien pour atténuer les répercussions de la prestation de soins à un proche vétéran.



SERVICES POUR TOUS

- **Médecin de premier recours ou de famille :** Bien que ce ne soit pas propre aux vétérans ou à la GRC, votre fournisseur de soins primaires (p. ex. médecin de famille ou infirmière praticienne) peut être une excellente source de soutien. Vous pouvez également utiliser des services d'urgence comme ceux énumérés dans la section précédente. Songez à prendre rendez-vous avec votre fournisseur de soins primaires pour parler de votre santé mentale; il peut vous offrir du soutien, des évaluations et des recommandations.
- **Services communautaires de santé mentale :** Il se peut que vous ayez accès à des organismes de votre région qui offrent des services, des programmes et du soutien aux membres de la communauté locale qui vivent avec des troubles de santé mentale. Ils peuvent parfois vous orienter vers des services plus spécialisés, au besoin.





SERVICES POUR LES FAMILLES DES VÉTÉRANS DE LA GRC

ORGANISMES QUI OFFRENT DES SERVICES DIRECTEMENT

Numéros à composer en cas de crise (services 24 heures sur 24, 7 jours sur 7)

- Il est possible de joindre la **Ligne d'aide en cas de crise de suicide** en faisant un appel ou en envoyant un texto au **9-8-8**.
- Vous pouvez joindre la **Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être** au **1-855-242-3310**. Des conseillers sensibilisés aux réalités culturelles offrent une aide immédiate aux Autochtones du Canada.
- Vous pouvez joindre le **Service d'aide d'Anciens Combattants Canada** au **1-800-268-7708**. Un soutien psychologique à court terme gratuit est offert par un professionnel de la santé mentale. Le service est offert aux anciens membres de la GRC, à leurs familles et aux aidants.

Anciens Combattants Canada (ACC)

- Le ministère offre certains programmes aux anciens membres au nom de la GRC, comme des pensions d'invalidité et des programmes de prestations de maladie pour une blessure liée au service.
- Vous pouvez communiquer avec ACC en ligne en visitant le site veterans.gc.ca ou en composant le **1-866-522-2122** du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30, heure locale. En composant ce numéro, vous pourrez parler à une personne en mesure de répondre à vos questions sur les services offerts aux vétérans de la GRC et à leurs familles, l'inscription à Mon dossier ACC ou sur la façon de présenter une demande de pension d'invalidité.
- Il est nécessaire de s'inscrire à Mon dossier ACC pour accéder à de nombreux services d'ACC. Vous devez utiliser Mon dossier ACC pour présenter une demande de prestations et de services, faire le suivi de votre demande et consulter un résumé de vos prestations. Les vétérans de la GRC et les membres de leur famille peuvent s'inscrire à Mon dossier ACC en ligne à partir de cette page Web : bit.ly/mon-dossier-acc

Légion royale canadienne

- La Légion royale canadienne offre de nombreux services aux vétérans et à leurs familles. Ces services comprennent du soutien par les pairs, une aide financière et une aide directe pour le processus de demande de prestations d'invalidité par l'entremise d'ACC.
- legion.ca/fr | 1-888-556-6222



SERVICES POUR LES FAMILLES DES VÉTÉRANS DE LA GRC *(suite)*

Wounded Warriors Canada

- Cet organisme offre des programmes aux professionnels exposés aux traumatismes et à leurs familles, ce qui inclut les vétérans de la GRC et les membres de leur famille.
- Les services comprennent des programmes axés sur la résilience au traumatisme, la résilience des conjoints et les couples aux prises avec le TSPT, ainsi que des programmes pour la famille, entre autres.
- woundedwarriors.ca

UN AIGUILLAGE PEUT ÊTRE NÉCESSAIRE

Cliniques de traitement des BSO

- Les cliniques de traitement des BSO offrent une évaluation et un traitement virtuels et en personne pour gérer les troubles de santé mentale liés au service. Leurs services sont offerts aux anciens membres de la GRC et à leurs familles.
- On trouve des cliniques de traitement des BSO partout au Canada. Bien qu'aucune clinique ne soit située dans des régions rurales ou éloignées, bon nombre d'entre elles sont en mesure de fournir une évaluation et un traitement virtuels afin que les vétérans puissent recevoir des soins n'importe où au Canada, pourvu qu'ils aient accès à Internet.
- L'aiguillage d'un médecin ou d'un gestionnaire de cas d'ACC est nécessaire pour accéder aux services, ou vous pouvez envoyer une demande d'aiguillage vers une clinique par l'intermédiaire de Mon dossier ACC.



Pour en savoir plus sur la façon d'obtenir de l'aide à titre de vétéran de la GRC ou de membre de sa famille, consultez notre page consacrée à ce sujet : atlasveterans.ca/grc

Pour trouver d'autres services, visitez : atlasveterans.ca/repertoire-des-services

Vous pouvez également explorer le répertoire des programmes de soutien par les pairs de l'Institut Atlas : atlasveterans.ca/repertoire-des-programmes-de-soutien-par-les-pairs





PRENDRE SOIN DE VOUS ET RENFORCER VOTRE RÉSILIENCE

Faire appel à l'aide d'un professionnel, comme un conseiller, un psychothérapeute, un psychologue ou un psychiatre, est souvent un élément important du progrès et du rétablissement associé à un enjeu de santé mentale. Ces professionnels peuvent vous aider à comprendre vos symptômes, à élaborer des stratégies d'adaptation efficaces et à soutenir votre guérison au fil du temps. De plus, le fait de discuter avec d'autres membres de la famille ou des pairs de vétérans de la GRC qui comprennent ce que vous et votre famille avez vécu peut vous offrir un sentiment d'appartenance, une validation et l'assurance que **vous n'êtes pas seul dans votre parcours de rétablissement**.

En plus de ces mesures de soutien, vous pouvez prendre des **mesures pratiques** pour atténuer ce que vous ressentez maintenant et renforcer votre résilience pour l'avenir.



QU'EST-CE QUE LA RÉSILIENCE?

La résilience est la capacité à s'adapter, à se rétablir et à grandir face au stress ou à des défis importants. Cela ne signifie pas éviter les difficultés ou ne jamais se sentir dépassé. La résilience est plutôt la capacité de gérer ces expériences tout en conservant ou en rétablissant graduellement un sentiment de bien-être.

PRENDRE SOIN DE VOUS



PRENEZ LE TEMPS DE PRENDRE SOIN DE VOUS

- **Exercez-vous à fixer et à maintenir des limites afin de pouvoir préserver votre énergie et prioriser vos besoins.** Il est acceptable de reporter des activités ou de dire aux autres que vous n'êtes pas en mesure de les aider parce que vous devez d'abord prendre soin de vous-même.

FAITES PREUVE D'AUTOCOMPASSION

- **Parlez-vous avec la même gentillesse que vous offririez à un être cher.** Prenez conscience des moments où votre voix intérieure devient critique ou dure et orientez-la doucement vers la compréhension et l'encouragement.
- **Acceptez que les défis font partie de la nature humaine.** Éprouver des difficultés ne signifie pas que vous êtes faible, mais simplement que vous portez un lourd fardeau.
- **Soyez patient avec vous-même.** La guérison prend du temps. Les progrès peuvent être lents, mais chaque étape compte.

UTILISEZ DES STRATÉGIES POUR SORTIR D'UN ÉTAT D'ALERTE

- **Observez d'abord les réactions que suscite l'état d'alerte dans votre corps.** Il peut s'agir d'un rythme cardiaque élevé, de transpiration, d'irritabilité ou de colère, de pensées qui se bousculent ou d'une augmentation soudaine de l'anxiété.
- **Pratiquez des exercices d'ancrage et de respiration pour aider à calmer votre système nerveux.** La respiration abdominale lente, la respiration en boîte ou l'énumération de cinq choses que vous pouvez voir, entendre et toucher sont des moyens efficaces de retrouver un sentiment de contrôle.
- **Ancrez-vous dans le moment présent.** Indiquez à voix haute la date du jour, l'endroit où vous êtes et ce que vous pouvez observer autour de vous. Cela peut aider votre cerveau à quitter l'état d'alerte.
- **Communiquez avec une personne de confiance, comme un ami, un membre de votre famille, un pair ou un professionnel, qui peut vous aider à vous sentir plus stable et plus ancré.**
- **Soyez doux avec vous-même pendant le « décalage émotionnel ».** Après la dissipation de l'état d'alerte dans votre corps, vous pourriez vous sentir épuisé, confus ou irritable. Le repos, l'alimentation ou une activité apaisante peuvent vous aider à vous sentir mieux.



PRENDRE SOIN DE VOUS (suite)



TROUVEZ DES LIEUX ET DES PERSONNES DE CONFIANCE

- **Communiquez avec des personnes de confiance, calmes et présentes.** Il s'agit de personnes qui écoutent sans jugement et qui vous laissent évoluer à votre propre rythme.
- **Vous n'avez pas à tout partager d'un coup.** Prenez le temps d'observer comment une personne réagit à de petites divulgations avant de partager des expériences plus personnelles.

ÉVALUEZ VOS STRATÉGIES D'ADAPTATION

- **Les stratégies d'adaptation vous aident à traverser des expériences difficiles, mais elles ne favorisent pas toutes le bien-être à long terme.** Parfois, nous nous accrochons à des stratégies qui fonctionnent sur le moment, même si elles créent des défis au fil du temps.
- **Ajoutez graduellement de nouvelles stratégies ou remplacez les stratégies maintenant inutiles par d'autres qui favorisent votre bien-être.**



PRENDRE SOIN DE VOTRE SANTÉ MENTALE AU QUOTIDIEN



N'OUBLIEZ PAS QU'IL S'AGIT D'UN CHEMINEMENT, ET NON D'UNE COURSE.

- **Il faudra du temps pour apprendre de nouvelles façons de vous adapter et de vivre.** Donnez-vous la permission d'avancer à un rythme durable.
- **Vos progrès ne seront pas toujours perceptibles sur le moment ou au jour le jour.** Prenez le temps de réfléchir à votre point de départ, ce qui peut vous aider à reconnaître les progrès que vous avez réalisés, même lorsque les pas en avant vous semblent minimes.
- **Un effort constant est plus important que d'avoir des « journées parfaites ».** **Concentrez-vous sur une mesure de soutien par jour.** Avec le temps, ces petits gestes s'additionnent pour créer un changement significatif.

SACHEZ QUE LE PROGRÈS N'EST PAS LINÉAIRE

- **Reconnaissez que les revers ne sont pas des échecs, mais une étape normale et attendue de la guérison.** Chaque revers vous donne l'occasion d'en apprendre davantage sur vos éléments déclencheurs, vos besoins et les stratégies d'adaptation qui vous conviennent le mieux.
- **Élaborez un plan d'action en cas de revers** (p. ex. communiquer avec une personne de confiance ou utiliser des exercices d'ancrage) et rappelez-vous que les progrès se mesurent en semaines et en mois, pas en instants.



ADOPTÉZ UNE BONNE HYGIÈNE MENTALE

- **Adoptez des routines quotidiennes** (p. ex. des exercices physiques ou de pleine conscience, passer du temps en plein air, fixer des limites) pour favoriser et renforcer votre bien-être mental, tout comme le brossage des dents protège votre santé physique.

RASSEMBLEZ DES OUTILS POUR VOTRE BOÎTE À OUTILS SUR LA SANTÉ MENTALE

- **Utilisez ce guide et d'autres ressources pour élaborer une trousse personnelle de stratégies de soutien.** Vous n'aurez pas besoin de tous les outils en tout temps, et différentes situations nécessiteront des approches différentes. Plus vous avez d'options, plus vous pouvez vous adapter et faire preuve de résilience.
- **Envisagez de créer des ensembles d'outils distincts** : un pour les situations d'urgence (p. ex. lignes d'écoute téléphonique, numéros de téléphone de votre réseau de confiance et exercices d'ancrage), un pour les revers (p. ex. questions suggestives, rappels des réussites passées, techniques de respiration) et un autre pour la vie quotidienne (p. ex. routines, passe-temps, exercices de pleine conscience).



CRÉEZ VOTRE PLAN D'ACTION POUR LE MIEUX-ÊTRE



SOYEZ À L'AFFÛT DES OCCASIONS

- **Réfléchissez aux nouvelles expériences ou occasions qui pourraient devenir d'importants piliers de la reconstruction de votre propre identité.** Y a-t-il un passe-temps ou un sport que vous avez toujours voulu essayer?

PARTICIPEZ À LA VIE COMMUNAUTAIRE

- **Soyez à l'affût des occasions de vous rapprocher de groupes et de communautés qui n'ont rien à voir avec la GRC.** Recherchez des groupes qui correspondent à vos intérêts personnels, à vos passe-temps, à vos passions ou à vos valeurs. Ces espaces peuvent vous aider à redécouvrir des aspects de vous-même en dehors de l'identité professionnelle de votre proche vétéran.
- **Vous pouvez également explorer de nouvelles façons de contribuer à votre communauté élargie,** comme le bénévolat, l'adhésion à des organismes ou à des comités locaux, le mentorat ou la participation à des événements communautaires.



RENSEIGNEZ-VOUS SUR LA CROISSANCE POST-TRAUMATIQUE

- **La croissance post-traumatique fait référence aux changements psychologiques positifs qui peuvent émerger du travail effectué pour surmonter une expérience traumatisante.** Cela ne signifie pas que le traumatisme était bénéfique en soi, mais que vous vous êtes adapté, que vous avez appris et que vous avez découvert de nouvelles forces à la suite de celui-ci.
- **La croissance peut coexister avec les effets difficiles du traumatisme.** Il n'est pas nécessaire de « vous sentir bien » ou d'être entièrement guéri pour vivre des moments de réflexion, de résilience ou de transformation personnelle.
- **Ces changements peuvent comprendre l'évolution de la perception de soi, une appréciation renouvelée de la vie, des relations plus profondes ou plus authentiques et une meilleure conscience de soi.** Vous pourriez aussi découvrir des forces insoupçonnées ou trouver de nouvelles orientations et possibilités.

LISTE DE VÉRIFICATION DU PLAN D'ACTION POUR LE MIEUX-ÊTRE

Vous pouvez utiliser la liste de vérification suivante comme guide pour vos prochaines étapes.

- ☐ Lisez attentivement les renseignements sur les répercussions possibles de la BSO d'un vétérán sur les membres de sa famille.
- ☐ Cochez les expériences qui vous concernent dans la section **Répercussions d'une BSO**.
- ☐ Utilisez la liste des services pour trouver un professionnel qui peut vous aider et prendre votre premier rendez-vous.
- ☐ Envisagez d'apporter la liste des répercussions au rendez-vous pour vous aider à aborder vos expériences.
- ☐ Essayez une stratégie de la section **Prendre soin de vous et renforcer votre résilience**.
- ☐ Participez à une activité liée à vos intérêts ou passe-temps.
- ☐ Communiquez avec un ami, un membre de la famille ou un pair en qui vous avez confiance.



MOTS D'INSPIRATION À REVISITER

Complétez ces phrases pour vous les approprier.

Même dans les moments difficiles,
_____ compte.

Je ne renonce pas à _____
parce que _____ .

Quand _____ se manifeste
je me souviendrai : c'est la blessure, pas toi.

Découpez ou déchirez le long de la ligne pointillée pour conserver cette page comme référence pratique.

RÉFÉRENCES

1. Institut canadien de recherche et de traitement en sécurité publique. Glossaire des termes [en ligne]. 2023 [cité le 28 janvier 2026]. Disponible sur : cipsrt-icrtsp.ca/fr/resources/glossaire-des-termes#943
2. Rudnick A, Shaheen A, Lefurgey S, Nolan D. Operational stress injury. Encyclopedia. 2023;3(4):1332-1344. [doi:10.3390/encyclopedia3040095](https://doi.org/10.3390/encyclopedia3040095)
3. Antony J, Brar R, Khan PA, Ghassemi M, Nincic V, Sharpe JP, Straus SE, Tricco AC. Interventions for the prevention and management of occupational stress injury in first responders : a rapid overview of reviews. Systematic Reviews. 31 mai 2020 ; 9(1) : 121. [doi:10.1186/s13643-020-01367-w](https://doi.org/10.1186/s13643-020-01367-w)
4. Andrews KL, Jamshidi L, Shields RE, Nisbet J, Carleton RN. Exposures to potentially psychologically traumatic events among Royal Canadian Mounted Police. Psychological Trauma : Theory, Research, Practice, and Policy. 2024;17(8):1736-1750. [doi:10.1037/tra0001725](https://doi.org/10.1037/tra0001725)
5. Carleton RN, Afifi TO, Taillieu T, Turner S, Krakauer R, Anderson GS, et coll. Exposures to potentially traumatic events among public safety personnel in Canada. Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement. 2019;51(1):37-52. [doi:10.1037/cbs0000115](https://doi.org/10.1037/cbs0000115)
6. Rodrigues S, Mercier JM, Nannarone M, McCall A, Farrell S, Sedge P, et coll. Préjudices moraux chez les membres du personnel de la sécurité publique [en ligne]. Ottawa (Ontario) : Institut Atlas pour les vétérans et leur famille; 2022. Disponible sur : atlasveterans.ca/prejudices-moraux-psp-rapport-recherche
7. Bikos LJ. "When they hand you your uniform, they forget to say, 'Hand me your soul' : Incidents and impacts of institutional betrayal in Canadian police services. Social Problems. 2024;71(4):1100-1117. [doi:10.1093/socpro/spac062](https://doi.org/10.1093/socpro/spac062)
8. Services de bien-être et moral des Forces canadiennes. Soutien social aux blessures de stress opérationnel (SSBSO) [en ligne]. [cité le 28 janvier 2026]. Disponible sur : sbmfc.ca/services-de-soutien/sante-et-bien-etre/sante-mentale/soutien-social-aux-blessures-de-stress-operationnel
9. Center for Substance Abuse Treatment (États-Unis). Understanding the impact of trauma. Trauma-informed care in behavioral health services. Treatment Improvement Protocol (TIP) series, no. 57. Rockville, Maryland : Substance Abuse and Mental Health Services Administration (États-Unis); 2014. p. 59-89.
10. Dell'Osso L, Lorenzi P, Nardi B, Carmassi C, Carpita B. Post traumatic growth (PTG) in the frame of traumatic experiences. Clinical Neuropsychiatry. Déc 2022;19(6):390-393. [doi:10.36131/cnfloriteditore20220606](https://doi.org/10.36131/cnfloriteditore20220606)

