



**VOUS
N'ÊTES
PAS
SEUL.**

Faire face aux événements actuels en Afghanistan : Aide pour les vétérans et les anciens membres de la GRC, leurs familles et leurs amis

Remerciements

La présente ressource a été adaptée de *Coping with Current Events in Afghanistan* du National Centre for PTSD (U.S. Department of Veterans Affairs), que vous trouverez [ici](#).

Cette ressource a pour objet de fournir des suggestions de soutien aux vétérans, aux anciens membres de la GRC et à leurs familles et amis en réponse aux événements qui se produisent actuellement en Afghanistan. Elle offre de l'information sur les réactions courantes que beaucoup peuvent avoir en ce moment, des conseils pour faire face à la situation et des ressources disponibles pour le soutien de la santé mentale et du bien-être.

* Réactions communes chez les vétérans et les anciens membres de la GRC

En tant que vétéran ou ancien membre de la GRC, il se peut que vous éprouviez toute une gamme d'émotions en réaction aux événements qui se déroulent actuellement en Afghanistan.

Si vous avez servi en Afghanistan, il peut vous être particulièrement difficile de penser à la sécurité des ressortissants afghans qui vous ont fourni une aide précieuse pendant votre séjour dans le pays, ou d'apprendre que votre ancienne zone de responsabilité (ZR) est passée dans les mains des talibans. Vous vous interrogez peut-être sur le sens de votre service et vous vous demandez si les sacrifices que vous et vos collègues avez faits en valaient la peine, et quelles seront les répercussions à long terme sur le peuple afghan. Il se peut aussi que vous ayez des dilemmes moraux et que vous soyez bouleversé par les expériences que vous avez vécues pendant votre service. De même, il se peut que les Canadiens d'origine afghane éprouvent d'immenses difficultés pendant cette période.

Il est normal de ressentir de la détresse en réponse à des événements négatifs. Il est également courant d'éprouver l'une ou plusieurs des réactions suivantes, et ces réactions

peuvent changer d'un jour à l'autre :

- Frustration, colère ou trahison
- Inquiétude, détresse ou inquiétude
- Désarroi
- Peur
- Tristesse ou chagrin
- Panique ou anxiété
- Isolement ou solitude
- Dilemmes moraux ou détresse morale
- Difficultés de concentration
- Difficultés à dormir
- Consommation accrue d'alcool ou de drogues, et/ou rechute
- Évitement de tous les rappels, y compris les médias et les médias sociaux
- Souci par rapport aux informations sur l'Afghanistan
- Évitement des situations sociales
- Souvenirs d'expériences militaires ou de déploiement
- Flashbacks
- Augmentation des symptômes d'anxiété, de dépression, de TSPT ou d'autres troubles de santé mentale



Vous pouvez également avoir l'impression que vous devez vous attendre ou vous préparer au pire. Par exemple, vous pouvez :

- devenir excessivement protecteur, vigilant et/ou sur vos gardes;
- devenir préoccupé par le danger;
- vous préoccuper de vous préparer mentalement à ce qui pourrait se produire dans le futur.

N'oubliez pas qu'il s'agit de réactions normales à des

événements négatifs, surtout s'ils sont personnels. Il peut être utile de se laisser aller à ressentir ces sentiments plutôt que d'essayer de les éviter. Souvent, ces sentiments suivront naturellement leur cours. Si ces réactions ne s'apaisent pas ou si vous vous sentez dépassé par elles, consultez les conseils d'adaptation et communiquez avec les ressources disponibles ci-dessous pour obtenir un soutien supplémentaire.

* Réactions communes chez les familles et les amis des vétérans et des membres de la GRC

En tant que membre de la famille ou ami d'un militaire décédé à la suite de son service en Afghanistan, cette période peut être particulièrement difficile. Le processus de deuil est tenace et peut durer longtemps, et des événements comme ceux-ci peuvent déclencher des réactions et compliquer votre cheminement. Il se peut donc que vous éprouviez des sentiments accrus de tristesse, de chagrin, d'anxiété ou de colère.

En tant que membre de la famille ou qu'ami d'un militaire qui est rentré chez lui après avoir servi en Afghanistan, vous êtes peut-être témoin de la difficulté et de la douleur que vit cette personne en ce moment. Bien qu'il soit important d'être conscient des répercussions des événements récents sur cette personne, il est également important de reconnaître que ces événements peuvent aussi directement vous toucher.

Il se peut que vous ressentiez les différentes réactions énumérées ci-dessus.

Il se peut aussi que les réactions suivantes se présentent :

- une augmentation du niveau de stress
- de l'apathie, car vous prenez le temps de réfléchir
- des symptômes physiques (douleurs accrues, maux de tête, problèmes d'estomac, inflammation, etc.)
- des changements chez un membre de votre famille ou un ami qui le rendent surprotecteur, préoccupé par le danger, isolé ou désengagé.
- changements dans votre vie qui modifient vos rôles



habituels, vos responsabilités et votre capacité à participer à des activités.

- tension ou tension dans votre relation, votre famille ou amis.
- épuisement professionnel ou compassionnel résultant du soutien apporté au membre de votre famille ou à votre ami.

Il est normal de ressentir de la détresse en réaction à des événements négatifs, et il est courant de se sentir stressé ou épuisé lorsqu'on soutient une personne en détresse. Souvent, ces sentiments suivent naturellement leur cours. S'ils persistent sans s'atténuer ou si vous vous sentez dépassé par ces sentiments, consultez les conseils d'adaptation et communiquez avec les ressources disponibles ci-dessous pour obtenir un soutien supplémentaire.

Conseils pour faire face à la situation

Pour les vétérans et les anciens membres de la GRC

• Pensez à comment votre service a fait une différence

En ce moment, vous vous demandez peut-être si votre service ou vos sacrifices en valaient la peine. Réfléchissez à comment votre service a fait une différence et a eu un impact sur la vie des ressortissants afghans ainsi que sur votre propre vie.

• Communiquez avec vos amis et d'autres vétérans ou anciens membres de la GRC

Parler à d'autres militaires ou vétérans qui ont des réactions et des difficultés semblables aux vôtres peut vous aider à mieux gérer vos sentiments et vos pensées.



Conseils pour faire face à la situation

Pour les vétérans, les anciens membres de la GRC et leurs familles et amis

- **Parlez avec vos amis et les membres de votre famille en qui vous avez confiance**
Passez du temps avec les personnes qui vous donnent un sentiment de sécurité, de calme ou de bonheur, ou celles qui comprennent le mieux ce que vous vivez.
- **Ne donnez pas de conseils — soyez simplement présent et écoutez**
Les réactions de chaque personne sont très personnelles. Restez dans votre zone de confort et encouragez la personne qui vit une épreuve difficile à chercher un soutien professionnel pour les choses qui se situent en dehors de votre propre zone.
- **Limitez l'exposition aux médias et aux médias sociaux**
Limitez votre exposition aux médias et aux médias sociaux si leur couverture vous accable et augmente votre détresse.
- **Participez à des activités significatives**
Essayez de prendre part à des activités significatives, même s'il ne s'agit que de choses simples. Faire des activités qui sont gratifiantes ou significatives peut vous aider mieux vous sentir. Ces activités ne changeront pas le passé ou les choses que vous ne pouvez pas contrôler, mais elles peuvent vous aider à vous concentrer sur le présent et à réduire votre détresse.
- **Prenez soin de vous**
Recherchez les stratégies d'adaptation positives qui vous aideront à gérer vos émotions. Écouter de la musique, faire de l'exercice, pratiquer des routines de respiration, passer du temps dans la nature ou avec des animaux, tenir un journal ou lire des textes inspirants sont des activités toutes simples qui vous aideront à gérer des émotions accablantes ou pénibles.
- **Restez fidèle à vos habitudes**
Il peut être utile de respecter un horaire pour dormir, manger, travailler et faire d'autres activités quotidiennes.
- **Cherchez un soutien en matière de santé mentale**
Demander l'aide d'un professionnel de la santé mentale n'est pas un signe de faiblesse. Il existe de nombreuses personnes qualifiées prêtes à vous aider à traverser cette période difficile. Veuillez consulter la liste ci-dessous pour connaître les soutiens disponibles en matière de santé mentale et de bien-être. through this difficult time. Please refer to the list below for some available mental health and well-being supports.

* Soutiens et ressources disponibles

- **Service d'aide d'Anciens combattants Canada**
Téléphonez au 1-800-268-7708
Le Service d'aide d'ACC s'adresse aux vétérans des Forces armées canadiennes, aux anciens membres de la GRC, à leurs familles et à leurs personnes soignantes. Vous pouvez joindre le service par téléphone 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Le service peut vous fournir des conseils confidentiels, immédiats et gratuits en matière de santé mentale. On pourra également vous orienter vers un conseiller à plus long terme.
- **Programme d'aide aux membres des Forces du Canada**
Téléphonez au 1-800-268-7708
Le Programme d'aide aux membres est destiné aux membres des Forces armées canadiennes et à leurs familles. Vous pouvez le joindre par téléphone 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Le programme offre des conseils confidentiels, volontaires et à court terme. On peut également vous orienter vers un conseiller à plus long terme.
- **Ligne d'information des Services de bien-être et moral pour les familles des Forces canadiennes**
Téléphonez au 1-800-866-4546
La ligne d'information familiale s'adresse aux membres des Forces armées canadiennes, aux vétérans et à leurs familles. Elle est disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, et offre un soutien confidentiel, immédiat et gratuit en matière de counseling, de gestion de crise, d'information et d'orientation à d'autres services.
- **Ligne d'information en cas de crise pour les enfants des familles des Forces armées canadiennes**
Textez le mot-clé JEUNESFAC au 686868 ou téléphonez au 1-800-668-6868
Le service d'aide en cas de crise par textos s'adresse aux enfants, aux jeunes et aux jeunes adultes des familles des militaires. Ils peuvent accéder aux services 24 heures par jour, 7 jours par semaine par texto ou par téléphone. Le service offre un service de counseling en santé mentale confidentiel, immédiat et gratuit.
- **Ligne d'écoute d'espoir**
Téléphoner au 1-855-242-3310
La Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être apporte une aide immédiate à tous les peuples autochtones au Canada. Accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, elle offre du counseling et des services d'intervention en cas de crise.
- **Service canadien de prévention du suicide**
Téléphonez au 1-833-456-4566.
Résidents du Québec : 1-866-277-3553
Le Service canadien de prévention du suicide s'adresse à tous les Canadiens. Il est offert 24 heures par jour, 7 jours par semaine par téléphone. Le service offre un service en counseling confidentiel, immédiat et gratuit.