



Message du président

En 2020, lorsque je me suis joint pour la première fois à l'équipe de santé et de mieux-être des FMAR(P), nous étions en train d'évaluer à quel point l'année s'avérerait difficile pour nos familles et nous-mêmes, pour nos partenaires et amis, pour notre pays et le monde entier. Alors que le pire de la pandémie semble être quelque peu derrière nous, nous découvrons ce que signifie vraiment notre nouvelle normalité.

Même si beaucoup d'entre nous ont ajusté et réajusté la vitesse de leur quotidien et leur style de vie pendant et après la pandémie, le rythme opérationnel accéléré que le personnel des FMAR(P) et de la Force opérationnelle interarmées (Pacifique) [FOIP] a connu n'a jamais vraiment ralenti. Pas plus que le besoin de soutien, d'aide et d'initiatives fournis par la stratégie de santé et de mieux-être des FMAR(P). Alors que le monde continue de s'enfoncer dans des conflits et des tensions, et que le changement climatique continue de remodeler le paysage, il semble que nous ne ralentirons pas de sitôt.

Compte tenu des nombreuses difficultés inattendues survenues au cours de la dernière année, le document que vous tenez entre vos mains, ou que vous lisez sur votre écran, est plus qu'un rapport d'activités annuel. Il s'agit d'un hommage à la souplesse, à l'adaptabilité et à la créativité du chef d'état-major des FMAR(P), le capitaine de vaisseau Sproule, de la vice-présidente Maryse Neilson et de son personnel professionnel, des membres de la stratégie de santé et de mieux-être des FMAR(P), des champions et des coprésidents des groupes de travail, des représentants de la Promotion de la santé, d'autres dirigeants des FMAR(P) et des bénévoles. Mais surtout, il s'agit d'un témoignage de la générosité et de la fidélité de nos partisans, partenaires et amis, dont l'engagement à soutenir nos courageux militaires et leur famille est sans faille. Je suis très reconnaissant à chacun d'entre vous. C'est un véritable honneur de faire partie de la même équipe. En lisant les pages qui suivent, j'espère que vous serez fiers de voir tout ce que nous avons accompli ensemble, dans un environnement opérationnel et financier difficile.

Nous tenons à remercier tous les membres de la communauté des FMAR(P) et toutes les personnes visées par la stratégie de santé et de mieux-être des FMAR(P), y compris les vétérans et les familles, pour leur dévouement et leur temps. Sachez qu'au cours de la deuxième décennie d'existence de notre stratégie, nous continuerons d'évoluer et de diriger des initiatives qui contribuent au bien-être physique et mental global des personnes que nous soutenons.

Lcol Andrew Currie
Médecin-chef de la formation, FMAR(P)
Président

RAPPORTS EXÉCUTIFS :

L'année financière se terminant le 31 mars 2024 a été vraiment unique pour la Stratégie de santé et de bien-être des FMAR(P) [SSBEF]. Les changements à la composition de l'effectif et l'arrivée de nouveaux militaires ont entraîné un nombre inhabituellement élevé de possibilités de croissance, et je suis très fière de tout ce que nous avons accompli malgré cela.

Parmi les faits saillants de l'année, mentionnons notre populaire Bureau des conférenciers, l'atelier du village, le nettoyage des ports, les séances de yoga dans le parc, les séances de formation sur la naloxone et les cours de cuisine avec le London Chef. Nous avons également mis à l'essai notre projet d'évaluation de la culture (PEC) sur le NCSM WINNIPEG et CANSUBFOR Esquimalt et nous avons tiré de précieuses leçons qui seront appliquées de nouveau cette année. Le PEC est particulièrement important, car il offre une évaluation novatrice et complexe de la culture,

ce qui est très difficile à bien effectuer.

La préparation de cet ensemble d'outils a été une initiative majeure de la SSBEF au cours des quatre dernières années et lorsqu'il sera prêt à être lancé (nous l'espérons en 2025), il fournira des données de base importantes sur l'état de la culture dans les FMAR(P). Cela est essentiel puisque nous savons que le but de la SSBEF est de faire progresser le changement de culture.

Heureusement, la SSBEF a bénéficié du soutien et de la collaboration de l'équipe de la diversité, du changement de culture et de l'inclusion des FMAR(P) au cours de la dernière année. Je remercie toutes les personnes qui ont contribué à l'important travail que nous faisons, et j'espère que vous êtes fiers d'y participer.

Maryse Neilson, MSS TSA
Vice-présidente, équipe de santé et de mieux-être des FMAR(P)



The MARPAC Health & Wellness Team is a group of helping professionals who work collaboratively through the MARPAC Health & Wellness Strategy. Over 90 Defense Team members are involved in one of five Strategy working groups engaging in culture change through a health promotion approach.

Join us and get involved!

L'équipe MARPAC Santé et Bien-être est un groupe de professionnels aidants qui travaillent en collaboration dans le cadre de la stratégie MARPAC Santé et Bien-être. Plus de 90 membres de l'Équipe de la Défense participent à l'un des cinq groupes de travail sur la Stratégie qui s'engagent dans un changement de culture grâce à une approche de promotion de la santé. Rejoignez-nous et impliquez-vous !





La direction de FMAR(P)

Avril 2023 à mars 2024

MEMBRES :

Comité exécutif de l'équipe de santé et de mieux-être des FMAR(P)

PRÉSIDENT :

- LCOL ANDREW CURRIE

CHEF D'ÉTAT-MAJOR :

- CAPV PETER SPROULE

VICE-PRÉSIDENTE :

- MARYSE NEILSON
- PM 1 : ARVID LEE
- MATC : EMILY WHALEN

Champions des groupes de travail

VIE ACTIVE

- CAPV MARK O'DONOHUE
- CAPV JEAN OUELLET

VIVRE SANS DÉPENDANCES

- CAPV ALEX KOOIMAN

SAINES ALIMENTATIONS

- CAPV KEVIN WHITESIDE

MIEUX-ÊTRE MENTAL ET SOCIAL

- CAPV SEBASTIEN RICHARD

SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE GLOBAUX

- CAPV MATTHEW COATES

Représentants de la Promotion de la santé

VIE ACTIVE

- DANIELLE YOLE

VIVRE SANS DÉPENDANCES

- VICKY DOUCETTE

SAINES ALIMENTATIONS

- VICKY DOUCETTE

MIEUX-ÊTRE MENTAL ET SOCIAL

- JESSIE WYLLIE
- DANIELLE YOLE

SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE GLOBAUX

- JESSIE WYLLIE

Yoga dans le parc



MEMBRES :

Coprésidents des groupes de travail

VIE ACTIVE

- COPRÉSIDENT MILITAIRE : CAPC SIMON BROWN
- COPRÉSIDENTE CIVILE : DANIELLE SMITH

VIVRE SANS DÉPENDANCES

- COPRÉSIDENTE MILITAIRE : PM 1 SUE FRISBY
- COPRÉSIDENTE CIVILE : KATERINA KIRIAKAKIS

SAINES ALIMENTATION COPRÉSIDENT MILITAIRE :

PM 1 ANDRÉ AUBRY

- COPRÉSIDENT CIVIL : MATTHEW KINGSTONE

MIEUX-ÊTRE MENTAL ET SOCIAL

- COPRÉSIDENT MILITAIRE : PM 1 DAVE BISAL
- COPRÉSIDENTE CIVILE : SHANNON BLACK

SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE GLOBAUX

- COPRÉSIDENT MILITAIRE : CAPF STEPHEN CHURM
- COPRÉSIDENT CIVIL : DOUG YOUNG

Membres du personnel de la Stratégie de santé et de bien-être des FMAR(P)

VIE ACTIVE MEMBRES :

- M 1 LOUIS BEAUDET
- LISA JEFFERY
- GILLIAN LARSEN
- MATT CARLSON
- RYAN ELBOURNE
- TONIJA SKUJA
- CODY GERVAIS
- PM 1 MICHAEL MILLER
- PM 1 STANLEY BUDDEN
- CAPT AMY STREETER
- CAPC KATERYNA HUBBARD
- LTV ROBIN MCKEE
- M 2 AARON CLOUTER
- QUINTON BENSON

VIVRE SANS DÉPENDANCES MEMBRES :

- ERICA BRIGGS
- ANITA DIDRICH
- PM 1 SUSAN FRISBY
- KODI GIBSON
- CPL ALINURA GRANT
- CM 2 JEAN LOGIN
- DAYNA HOLLEY
- PM 1 IAN KELLY
- KATERINA KIRIAKAKIS
- CAPV ALEX KOOIMAN
- CPL RAHANNA LAWRENCE
- CPL HOLLY MOORE
- NICKI THORMOE

SAINES ALIMENTATION MEMBRES :

- ADJUM CHRISTOPHER BRIAND
- PM 1 PAUL FENTON
- TROY GRINDER
- CAPV JEFF HUTCHINSON
- LISA JEFFERY
- SARA JOHNSON
- CPL RIHANNA LAWRENCE
- LTV SEAMUS MCGUIRE
- PM 2 TROY MCGREGOR
- SUNEIL MINHAS
- LTV SEAN RITCHIE
- DANIELLE SMITH
- PM 2 JASON TUCKER
- DANIELLE YOLE

MIEUX-ÊTRE MENTAL ET SOCIAL MEMBRES :

- TRACEY CONRAD
- ASHLEY EVANS
- PM 2 FRANCINE GRIFFIN
- JAMIE HOUSSER
- NORA JOHNSON
- CAPT TYLER POWELL
- CM 1 JANINE SIMMONS
- TINA WAGNER

SANTÉ MENTALE ET MIEUX-ÊTRE ORGANISATIONNEL MEMBRES :

- PM 1 LYNE EDMONDSON
- VANESSA NICHOLSON
- YVONNE PRATT
- MAJ DANIEL WALTON
- CAROLINE WYLIE



COMPTES RENDUS :

Groupe de travail sur la vie active

SEMAINE GO BY BIKE *(printemps et automne)*

- » En tout, 115 cyclistes ont participé à la semaine Go By Bike du printemps, tandis que 91 cyclistes ont participé à celle de l'automne.
- » Stations de célébration pour les événements du printemps et de l'automne. La station de célébration du printemps était située à l'installation de maintenance de la flotte, et la station de célébration de l'automne se trouvait aux portes ornementales.
- » Distribution des articles promotionnels, notamment des lumières de vélo, des ceintures et des gilets réfléchissants, des sonnettes de vélo et des cartes de pistes cyclables. Le CRD a d'ailleurs participé, avec un sac à dos réfléchissant.
- » La commandite de 1 000 \$ de Seaspan Shipyards pour les deux éditions de la semaine à vélo a permis d'offrir de la nourriture et des boissons aux participants aux stations de célébration.

PROJET PILOTE AVEC LE CRD ET LA BFC ESQUIMALT

- » On a mené un sondage

sur le transport actif en collaboration avec le CRD pour recueillir les points de vue des membres de l'Équipe de la défense à la BFC Esquimalt.

- » Le sondage a été préparé et lancé en mai 2023.
- » Au total, 1 127 membres du MDN y ont répondu.
- » Voici quelques-unes des principales préoccupations et idées issues des résultats du sondage : amélioration du service de BC Transit, fournir une ProPASS de BC Transit, stationnement pour vélos plus grand et amélioré, stations de réparation de vélos, installations pour navetteurs actifs, options de covoiturage, intérêt pour les trottinettes électriques, horaires flexibles pour s'ajuster en fonction des plages horaires de garderie et de transport en commun, possibilités de faire moins de déplacements (plus de logements sur place, service de garde d'enfants sur la base, plus d'options de travail à domicile), amélioration de l'accès à la porte, amélioration de la sécurité des piétons et des cyclistes sur la base, SeaBus.

AMÉLIORER L'INFRASTRUCTURE AUTOUR DE LA BFC ESQUIMALT POUR SOUTENIR LA VIE ACTIVE

- » Installation de panneaux de signalisation pour les marcheurs et les coureurs.
- » Stations de réparation de vélos haut de gamme achetées et installées aux portes ornementales à Naden et à Work Point. Ces stations ont été soigneusement choisies pour les outils expansibles, le support de roue et la pompe à vélo avec jauge pour assurer la bonne pression des pneus. Une image de marque personnalisée avec les logos de la SSBEF et du groupe de travail sur la vie active a été ajoutée sur chaque station, qui vient avec une garantie de deux ans et un ensemble de pièces de rechange.
- » Sept supports à vélos en U inversés ont été achetés pour être installés individuellement dans l'ensemble de la BFC Esquimalt, soit à l'entrée de sept bâtiments. Ces supports offrent un stationnement couvert et spacieux. Parfaits pour les vélos plus longs et les vélos électriques.

COMPTES RENDUS :

Groupe de travail sur le mieux-être mental et social

ACHÈVEMENT DE L'INSTALLATION DES BANCS DE BIEN-ÊTRE

- » Des bancs de bien-être ont été installés à six endroits dans la BFC Esquimalt. Il y en a trois à Naden (caserne Nelles, terrains de volleyball de Naden et hôpital de la base) et trois bancs à l'arsenal maritime (Duntze Head, mess des PM 1 et EAP DY074).
- » Ces bancs ont été créés avec le soutien des employés de l'installation de maintenance de la flotte et des Ops Imm pour favoriser le mieux-être dans les FMAR(P) grâce à la relaxation et à la connexion avec la nature, qui ont des effets calmants pour aider à réduire le stress au travail.
- » Ils fournissent aussi des espaces de réunion occasionnels qui encouragent la connexion, l'inclusion et l'amitié au travail.
- » Les côtés des bancs ont été peints en vert pour s'harmoniser avec le thème « Vivre dans le vert » et rappeler aux membres de l'Équipe de la défense l'importance d'accorder la priorité au bien-être mental et social.

SEMAINE DE SENSIBILISATION À LA SANTÉ MENTALE DE 2023

- » Le thème de la Semaine de sensibilisation à la santé mentale (SSSM) de 2023 était « Mon histoire » et portait sur la recherche de moyens de prendre soin de notre santé mentale à notre façon.
- » Nous avons fait la promotion de la SSSM et des bancs de bien-être au moyen d'un article dans Lookout. L'article comprenait des entrevues avec six membres de l'Équipe de la défense. Chaque membre a exprimé comment ils « restent dans le vert » et des photos ont été prises sur les six différents bancs de bien-être à la BFC Esquimalt.
- » La promotion de la SSSM et des bancs de bien-être a également été faite sur les médias sociaux, notamment Facebook et Instagram.
- » Création d'une carte des emplacements des bancs avec photo de chaque banc

ATELIER DU VILLAGE

- » Atelier tenu le 6 février 2024, de 8 h 30 à 16 h 30, à la salle Rainbow du mess des PM 1 (32 participants).
- » L'atelier « Building Bridges: Through Understanding the Village » (bâtir des ponts afin de comprendre le village) avec Kathi Camilleri est un atelier expérientiel où les participants ont exploré leur rôle individuel dans le soutien du retour des valeurs des villages autochtones et des effets des pensionnats autochtones et de la politique d'assimilation du Canada.
- » L'atelier a été incroyablement émouvant, et les participants ont eu beaucoup de commentaires positifs. On a notamment demandé d'organiser une autre séance en 2024-2025.

COMPTES RENDUS :

Groupe de travail pour vivre sans dépendances

FORMATION SUR LA NALOXONE

- » Trois ateliers par l'intermédiaire des services communautaires offerts par AVI : Total : 125 personnes



SEMAINE NATIONALE DE SENSIBILISATION AUX DÉPENDANCES

- » Du 19 au 25 novembre 2023
- » Promotions sur les cocktails sans alcool au Pacific Fleet Club
- » Formation sur la naloxone
- » Bureau des conférenciers avec Guy Fellicella
- » Article dans Lookout

REPÈRES CANADIENS SUR L'ALCOOL ET LA SANTÉ

- » Mise à jour des Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada avec les Repères canadiens sur l'alcool et la santé dans toutes les séances de formation et le matériel de cours sur la promotion de la santé.

Groupe de travail sur la saine alimentation

JOURNÉES SALADES

- » Salades à 2 \$: 866 salades vendues entre avril et septembre
- » Augmentation du coût des aliments de 5,08 \$ (donc salades à 3 \$ dorénavant) : 533 salades vendues entre octobre et mars
- » Salades gratuites pour le Mois de la nutrition : 367 salades gratuites
- » Semaine des mets internationaux
- » Du 19 au 25 novembre 2023
- » Changement de nom pour la Semaine de l'aventure culturelle : « Essayez quelque chose de nouveau »

- » *Dîner seulement* : ukrainien, autochtone, coréen, jamaïcain, britannique
- » Prix de présence = livres de cuisine et planches à découper
- » 368 billets dans les boîtes de tirage

MOIS DE LA NUTRITION – MARS 2024

- » Distribution de fruits le 1er mars pour le lancement du Mois : à Work Point, à l'arsenal maritime et à Naden, de 7 h à 8 h 30. La mascotte Freggie a fait une apparition.
- » Deux journées salades gratuites

- » Présentation du Bureau des conférenciers le 20 février avec Andrea Holwegner, diététicienne autorisée : « une nutritionniste qui aime le chocolat »
- » Cours de cuisine avec le London Chef : virtuels et en personne @ Sea Cider. Toutes les places ont été prises.
- » Journée nationale « préparez votre propre repas » : 10 mars. Identifiez le compte Instagram de la Promotion de la santé avec une photo de votre lunch pour participer au tirage.

COMPTES RENDUS :

Mieux-être organisationnel

- » Un mois complet d'activités réussies pour le Mois de la santé au travail! C'était la première année que notre groupe de travail organisait de telles activités et cela a été une expérience d'apprentissage vraiment intéressante, qui a fourni un modèle sur la façon de mettre en place des événements encore mieux pour les prochaines années.
- » La création du calendrier d'événements et des dates commémoratives de la base. Maintenant, tout est en place pour s'assurer que les calendriers sont créés et distribués avant la fin de l'année civile pour les futures éditions.
- » Nous avons été en mesure de terminer tous les achats avant la fin de l'année financière. (Et surtout d'acheter des articles de bonne qualité au lieu de produits génériques.)

Comité exécutif de l'équipe de santé et de mieux-être des FMAR(P)

- » **Cinq conférenciers du Bureau des conférenciers de la SSBEF**
- » **Séance d'orientation tenue pour les nouveaux membres de la SSBEF**
- » **Pilote terminé pour le PEC**





Séances du Bureau des conférenciers de la Stratégie de santé et de bien-être des FMAR(P) sur MS Teams

19 septembre 23

Monique Gray Smith

« paver la voie vers la vérité et la réconciliation avec de l'amour et de la joie »

23 novembre 23

Guy Felicella

« réduction des méfaits et de la consommation de substances : une partie importante du continuum complet des soins »

25 janvier 24

Dr. Taslim Alani-Verjee

« racisme, alliance et santé mentale »

08 février 24 Andrea Holdwegner, diététicienne autorisée

« une nutritionniste qui aime le chocolat » pour le Mois de la nutrition

08 mars 24

Sally Armstrong

« une nouvelle aube pour la fille de chaque mère »



Examen financier de la SSBEF pour 2023-2024

Comité exécutif et Bureau des conférenciers	30 562,12 \$
Vie active	16 216,47 \$
Vivre sans dépendances	7 950,91 \$
Saine alimentation	6 851,08 \$
Mieux-être mental et social	16 574,45 \$
Mieux-être organisationnel	12 047,46 \$
Espace positif	16 163,07 \$

POUR L'ANNÉE FINANCIÈRE 2023-2024, ON A DÉPENSÉ 106 366 \$ AU TITRE DE LA SSBEF :

106 366 \$





« En tant que réserviste, le fait d'être membre de la SSBEF m'a donné une rare occasion de promouvoir le bien-être des membres de la Force régulière et de la Réserve, partout au Canada, tout en mettant à profit mes compétences militaires et civiles. De la nutrition à la vie sans dépendances, j'ai travaillé avec d'autres membres passionnés de l'Équipe de la défense pour protéger la santé mentale de notre personnel afin qu'il puisse se concentrer sur les activités de la Marine. »

Capf Stephen Churm

« La Stratégie de santé et de bien-être des FMAR(P) est une organisation clé au sein de la formation et étroitement liée à l'équipe de la diversité, du changement de culture et de l'inclusion du quartier général des FMAR(P). Ce lien a créé de nombreuses synergies, ce qui a donné lieu à une relation symbiotique à l'appui du changement collaboratif de la culture. La culture ne change pas parce que nous voulons la changer. La culture change lorsque l'organisation est transformée, et que la culture reflète les réalités des gens qui travaillent ensemble tous les jours. L'équipe de la Stratégie de santé et de bien-être des FMAR(P) s'efforce d'atteindre cet objectif quotidiennement. Nous sommes privilégiées d'être en contact avec ce groupe exceptionnel de personnes aux vues similaires. » **Capc Judith Harlock et Vanessa Nicholson**



