



Comment la LIF peut-elle m'aider ?

La Ligne d'information pour les familles (LIF) est un service d'information, de soutien, d'orientation, de réconfort et de gestion de crise confidentiel, personnel et bilingue offert à la communauté militaire. Les membres et les vétérans des Forces armées canadiennes ainsi que leur famille immédiate et élargie y ont tous accès.

Que vous soyez situé(e)s au Canada, aux États-Unis, en Europe, ou ailleurs dans le monde, la LIF vous est accessible par téléphone et par courriel. L'équipe à la LIF a comme objectif d'offrir un soutien émotionnel adapté à vos besoins. Certaines familles communiquent avec la LIF lorsqu'elles se sentent aux prises avec un défi, pour aborder un enjeu particulier ou lorsqu'elles vivent des difficultés d'adaptation face à des nouvelles expériences. Notre équipe vise à vous accompagner sur votre parcours de famille militaire en soutenant le développement de résilience et d'espoir.

Nous avons récemment intégré une nouvelle facette à notre service, soit la possibilité de prendre un rendez-vous avec un même membre de l'équipe. Ceci vous offre l'opportunité de communiquer avec la LIF lorsque vous en ressentez le besoin ou sur une base plus régulière afin d'explorer un enjeu particulier. Pour de plus amples renseignements et pour explorer si un soutien émotionnel sur une base continue pourrait être bénéfiques pour vous, veuillez communiquer avec nous au 00-800-771-17722 ou par courriel : LIF@ConnexionFAC.ca .

Scheduling Appointments

• **To self-refer:** Connect with Family Information Line by phone at 1-800-866-4546 or by email at FIL@CAFConnection.ca and request to speak with the Virtual Counselor

• **To refer a client:** Connect with Family Information Line by phone at 1-800-866-4546 or by email at FIL@CAFConnection.ca and request to speak with the Virtual Counsellor for assessment.

Time Zone - Canada	Appointments	Sample City
Eastern Standard Time	8am – 9pm	Ottawa
Pacific Standard Time	5am – 6pm	Vancouver
Mountain Standard Time	6am – 7pm	Edmonton
Central Standard Time	7am – 8pm	Winnipeg
Eastern Standard Time	8am – 9pm	Ottawa
Atlantic Standard Time	9am – 10pm	Halifax
Time Zone - USA	Appointments	Sample City
Eastern Standard Time	8am – 9pm	Ottawa
Chamorro Standard Time	11pm – 12pm	North Mariana Islands
Samoa Standard Time	2am – 3pm	Samoa
Hawaii-Aleutian Standard Time	3am – 4pm	Hawaii
Alaskan Standard Time	4am – 5pm	Alaska
Pacific Standard Time	5am – 6pm	Washington
Mountain Standard Time	6am – 7pm	Colorado
Central Standard Time	7am – 8pm	Oklahoma
Eastern Standard Time	8am – 9pm	Florida, New York
Atlantic Standard Time	9am – 10pm	Thule Air Base
Time Zone - Europe	Appointments	Sample City
Eastern Standard Time	8am – 9pm	Ottawa
Western European Time	1pm – 2am	UK, Ireland, Portugal
Central European Time	2pm – 3am	France, Belgium, Italy, Germany
Eastern European Time	3pm – 4am	Egypt, Libya, Romania,
Further-Eastern European Time	4pm – 5am	Finland, Belarus, Ukraine, Turkey