

# Travailleuse sociale Services aux familles des militaires (Europe)



**Myriam Chebat, Travailleuse sociale**  
**Myriam.Chebat@forces.gc.ca**  
**+49.2451.717.206**

## Consultations et conseils

Service de conseils individuels, pour couples et familles, gratuit et sur une base volontaire :

- Symptômes d'anxiété et de dépression
- Troubles de relations interpersonnelles et familiales
- Gestion du stress
- Coaching parental
- Perte d'un être cher, ajustement aux transitions difficiles, etc.

Aussi:

**Aide** à trouver des ressources appropriées dans votre communauté et **recommandations** afin d'assurer la continuité de services.

## Sessions de groupe

Consultation et sessions d'information pour les employés des SFM(E) et des écoles sur des sujets tels que :

- Prévention de la violence familiale
- Consultation au sujet de possibles conditions d'abus sur un enfant
- Prévention du suicide
- Résolution de conflits

Avez-vous de bonnes idées de sujets de discussion ou d'activités? Nous avons besoin de votre opinion!

## Ateliers

### Enfants et adolescents

- Intimidation
- Communiquer efficacement
- Résolution de conflits
- Comment gérer des émotions difficiles
- Les compétences sociales et l'estime de soi
- État de conscience et relaxation, etc.

### Adultes

- Anxiété
- Dépression
- Perte d'un être cher
- Adaptation aux différentes cultures
- Transitions difficiles
- Gestion du stress
- Éducation des enfants
- Syndrôme du nid vide
- Gestion de la ménopause, etc.

## Bibliothèque de santé mentale

Une bibliothèque de **santé mentale** est disponible, et contient une panoplie de livres informatifs et d'auto gestion sur différents sujets tels que :

- Éduquer ses enfants
- Améliorer ses relations
- Gérer sa colère
- L'abus de substances
- Anxiété
- Dépression
- Stress post-traumatique
- Gestion du stress

Vous pouvez emprunter ces livres **en personne** à GK ou on peut vous **les envoyer ailleurs** en Europe. Laissez-nous savoir si vous avez des demandes spéciales ou des suggestions!



La santé mentale et la maladie mentale ne sont pas dichotomiques, mais plutôt deux pôles d'un continuum.



Il est normal de fluctuer quelque peu entre différents états mentaux et de vivre bien ou moins bien avec sa santé mentale au fil du temps et en réponse à certains événements de la vie.



Tout comme pour la santé physique, la prévention et de bonnes habitudes peuvent aider.

Contactez la travailleuse sociale des SFM(E), Myriam Chebat, afin de réserver une session.