

Shoulder to Shoulder Caring for Our Own

Support for Families of the Fallen

When you need information

Grief is an individual journey. Your needs and those of your family will be different and may change over time. That's why as long as you and your family need support from the Canadian Forces (CF) community, the Shoulder to Shoulder network will be there to assist. While access to some specific services may depend on your relationship to the deceased, wide-ranging support to assist you with your unique situation is available to you regardless of the circumstances of death.

Compassionate support and information is available:

- Immediate, dedicated short-term support for those closest to the deceased with the appointment of a Casualty Assisting Officer for the critical period following your loss;
- Long-term, on-going support through your nearest Integrated Personnel Support Centre Service Manager so that your family always has somewhere to turn for assistance and connection with the CF; and
- Services of the nearest Canadian/Military Family Resource Centre and Family Information Line for support, information and specialized referrals.

Please contact any of our helping professionals to access the Shoulder to Shoulder network. They're here for you now and in the years to come.

**Joint Personnel Support Unit /
Integrated Personnel Support Centres**
Tel: 1-800-883-6094 • Mon-Fri, 8am-5pm EST
www.forces.gc.ca/centre

HOPE
Tel: 1-800-883-6094

Canadian Forces Chaplain Branch
Tel: 1-866-502-2203 (Chaplain General)
www.cmp-cpm.forces.gc.ca/cfcb-bsafc/

Military Family Services Program

Family Information Line
Tel: 1-800-866-4546 • Mon-Fri,
8 am-midnight EST • www.familyforce.ca

Family Liaison Officers
www.familyforce.ca

Military Family Resource Centres
www.familyforce.ca

**Canadian Forces Member Assistance Program
Grief Counselling and Therapy**
Tel: 1-800-268-7708
www.forces.gc.ca/assistance

When you need professional support

Personalized and professional support is in place to respond to your needs, in a manner that works for you, and when the time is right. This support is enduring and available as long as you need it.

You can access:

- Child care services for your family during the funeral and your time of bereavement, as well as other support services coordinated through your Family Liaison Officer and Canadian/Military Family Resource Centres;
- Bereavement counselling and therapy by a trained counsellor available through the CF Member Assistance Program;
- Confidential, bilingual information, referrals and supportive counselling from the Family Information Line;
- Pastoral support, counselling and crisis intervention from a CF chaplain; and
- A wealth of family services and assistance in connecting with community resources available through the nearest Military Family Resource Centre.

When you need to connect with people who understand

Many grieving family members benefit from connecting with someone who has been through a similar experience. Take advantage of this support for just a few days, or well into the future, whatever suits your needs.

You can connect with:

- HOPE (Helping Others by Providing Empathy), a network of volunteers who provide confidential peer support to the families of deceased CF personnel. HOPE peer support groups are moderated by trained peers who draw on their own experiences to assist in re-establishing hope for others;
- Self-help groups with other CF families, facilitated by Military Family Resource Centres; and
- Other military families who have experienced the loss of a loved one through our moderated message boards and virtual chats on www.familyforce.ca.

Côte à côte Prendre soin des nôtres

Services de soutien pour les familles endeuillées

Quand vous avez besoin d'information

Le deuil est un parcours individuel. Vos besoins et ceux de votre famille seront différents et peuvent changer au fil du temps. C'est la raison pour laquelle le réseau Côte à côte pourra vous venir en aide tant que vous et votre famille avez besoin du soutien de la communauté des Forces canadiennes (FC). Bien que l'accès à certains services particuliers puisse dépendre de votre relation avec le défunt, un éventail de services de soutien vous est offert pour vous aider à vivre votre situation unique, quelles que soient les circonstances du décès.

Des services offerts avec compassion et de l'information sont disponibles :

- un officier chargé des pertes militaires sera désigné à court terme, et apportera un soutien immédiat, offert avec dévouement aux proches du défunt pendant la période difficile;
- un soutien continu et à long terme par l'entremise du gestionnaire des services du Centre intégré de soutien au personnel le plus proche pour que votre famille dispose à tout moment d'un endroit où vous pouvez obtenir de l'aide et communiquer avec les FC;
- des services du centre de ressources pour les familles des militaires/canadiens le plus proche et de la Ligne d'information pour les familles pour obtenir du soutien, de l'information et des services spécialisés d'aiguillage.

Veillez communiquer avec un de nos professionnels aidants pour accéder au réseau Côte à côte. Ils sont à votre disposition dès aujourd'hui et pour les années à venir.

Unité interarmées de soutien au personnel Centres intégrés de soutien au personnel

Tél. : 1-800-883-6094 • Du lundi au vendredi,
de 8 h à 17 h (heure normale de l'Est [EST])
www.forces.gc.ca/centre

ESPOIR

Tél: 1-800-883-6094

Branche des services de l'aumônerie des Forces canadiennes

Tél. : 1-866-502-2203 (aumônier général)
www.cmp-cpm.forces.gc.ca/cfcb-bsafc/

Programme des services aux familles des militaires

Ligne d'information pour les familles

Tél. : 1-800-866-4546 • Du lundi au vendredi,
de 8 h à 24 h (EST) • www.forcedelafamille.ca

Officiers de liaison avec les familles

www.forcedelafamille.ca

Centres de ressources pour les familles des militaires

www.forcedelafamille.ca

Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes et services de consultation et de thérapie pour les personnes endeuillées

Tél. : 1-800-268-7708

www.forces.gc.ca/assistance/default-fra.asp

Quand vous avez besoin de soutien professionnel

Des services de soutien personnalisé et professionnel vous sont offerts pour répondre à vos besoins, de la façon qui vous convient et au moment opportun. Ces services sont continus, et vous pouvez y faire appel tant que vous en avez besoin.

Vous pouvez accéder à :

- des services de garde pour votre famille pendant les funérailles et votre période de deuil ainsi qu'à d'autres services de soutien coordonnés par votre officier de liaison avec les familles et les centres de ressources pour les familles des militaires/canadiens;
- des services de consultation et de thérapie pour les personnes endeuillées offerts par un conseiller qualifié dans le cadre du Programme d'aide aux membres des FC;
- de l'information confidentielle et bilingue, des services d'aiguillage et du counseling de soutien par le biais de la Ligne d'information pour les familles;
- des services de soutien pastoral, de consultation et d'intervention d'urgence offerts par un aumônier des FC; et
- un éventail de services aux familles et d'aide pour utiliser les ressources communautaires offertes dans le centre de ressources pour les familles des militaires le plus proche.

Quand vous avez besoin de communiquer avec des personnes qui vous comprennent

Le fait de parler avec une personne qui a vécu une situation semblable peut être réconfortant pour de nombreux membres de familles endeuillées. Profitez de ce soutien pendant quelques jours, sur une longue période ou pendant la durée qui vous convient.

Vous pouvez communiquer avec :

- le réseau de bénévoles du programme ESPOIR (Empathie, Soutien par les Pairs, Offrons une Invitation au Réconfort), qui offre un soutien confidentiel par les pairs aux familles des militaires défunts. Les groupes de soutien par les pairs du programme ESPOIR sont animés par des pairs qualifiés qui s'inspirent de leurs propres expériences pour redonner l'espoir aux autres;
- des groupes d'entraide avec d'autres familles des FC, animés par les centres de ressources pour les familles des militaires; et
- d'autres familles des militaires qui ont perdu un être cher au moyen de nos babillards électroniques et de nos groupes de discussion dirigés au www.forcedelafamille.ca

