

DEMANDEZ-MOI N'IMPORTE QUOI



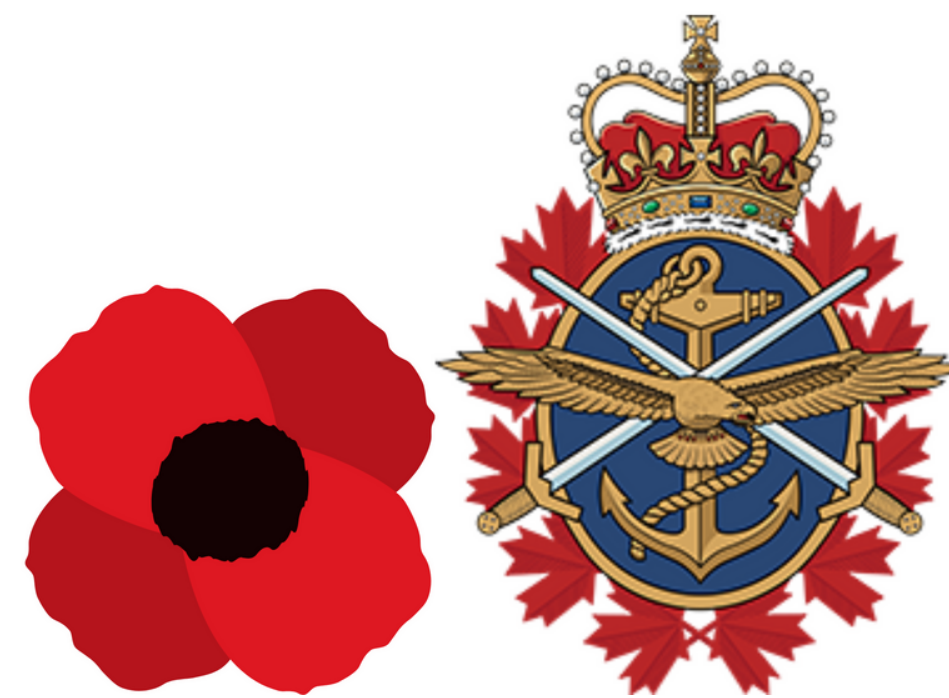
HONORER NOS VÉTÉRANS

LA TRANSITION DU SERVICE
MILITAIRE À LA VIE CIVILE



MECREDI, LE 16 NOVEMBRE, 2022 DE 13H00 À 14H30 HNE
METTANT EN VEDETTE: TAMMY TREMBLAY, MAURICE
AUCOIN, MARK PAINE ET SANDRA ARSENEAULT

Canada 



NOTE DE NOTRE ÉQUIPE

Merci d'avoir participé à la conférence [Demandez-moi n'importe quoi \(DMNQ\) : La transition du service militaire à la vie civile](#). Nous sommes ravis que vous vous joigniez à nous pour cet événement! Une liste complète de ressources a été rassemblée et organisée, qui, selon nous, sera utile pour nos collègues, mais il ne s'agit pas d'une liste exhaustive. Nous reconnaissons que toutes les ressources ne seront pas utiles à tous les lecteurs, mais nous espérons que des ressources utiles et intéressantes pourront être trouvées dans notre guide.

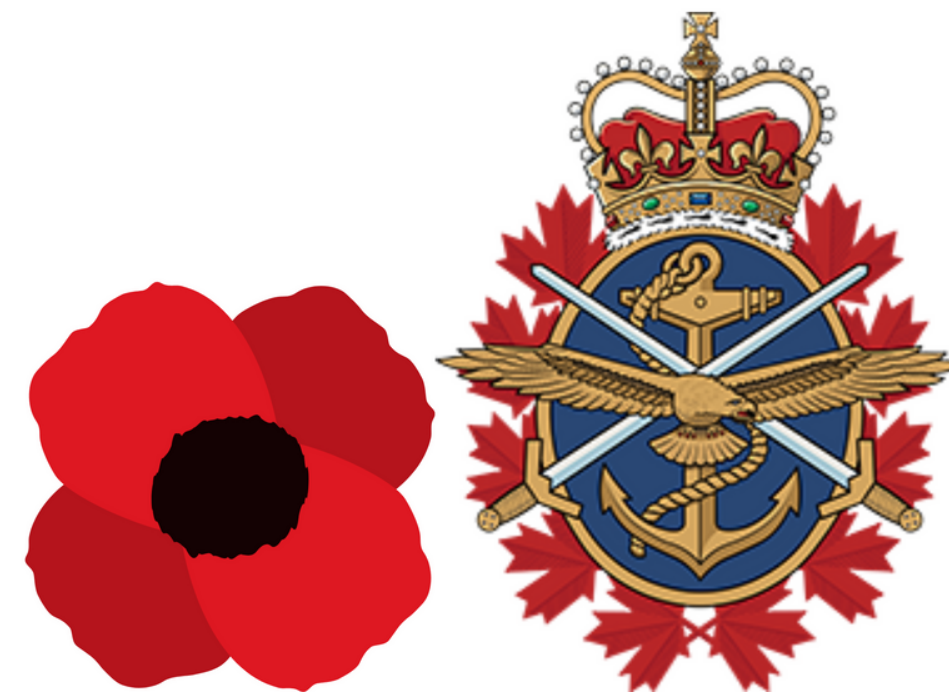
En collaboration, L'équipe DMNQ
DiversityandInclusion-Diversiteetinclusion@forces.gc.ca

DESCRIPTION DE L'ÉVÉNEMENT

La Semaine des anciens combattants est un événement commémoratif annuel qui se déroule du 5 au 11 novembre. Cette semaine est l'occasion pour les Canadiens de rendre hommage au service, au courage et aux sacrifices des anciens combattants et des générations de Canadiens qui ont consacré leur vie à notre pays.

La session Demandez-moi n'importe quoi de ce mois-ci portera sur la vie après le service militaire, sur la manière dont les compétences et l'expertise acquises pendant le service peuvent être appliquées au service public civil, sur les possibilités offertes aux anciens combattants et sur ce que signifie être un membre de la famille d'un militaire.

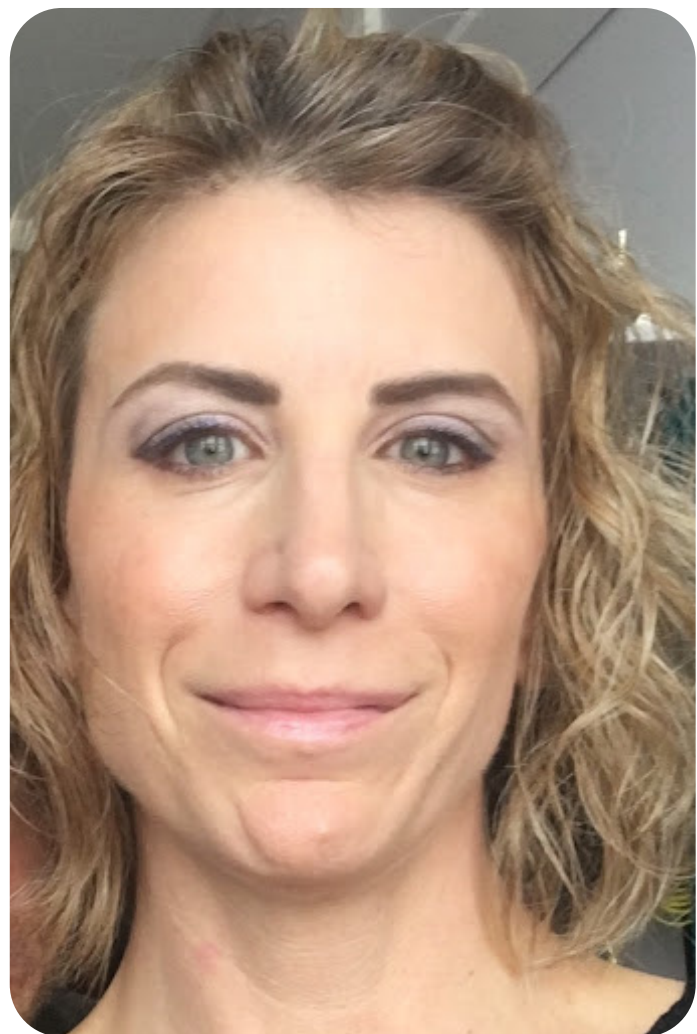
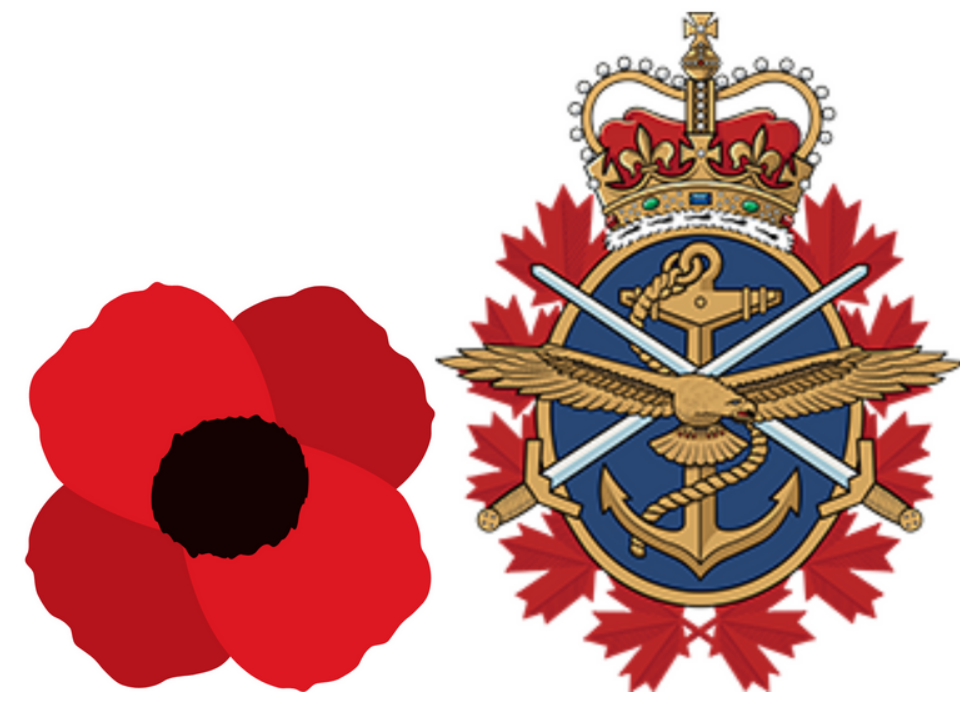
Rejoignez-nous ce mois-ci sur la scène Demandez-moi n'importe quoi pour rendre hommage au service, au courage et aux sacrifices de nos anciens combattants.



Wanda Lewis, Chef d'équipe, Direction générale des services de versement des prestations - Région de l'Atlantique, Service Canada

Wanda a passé près de 15 ans dans la fonction publique. Elle a travaillé dans le département des Anciens Combattants et à la Défense nationale. Elle a, entre-autre offert du soutien aux familles de vétérans souffrant de traumatismes liés au stress post-traumatique. Elle a occupé un poste dans lequel elle sensibilisait la communauté aux réalités des familles et coordonnait le développement des programmes pour les vétérans et leurs familles. en 2012, Wanda a reçu le prix d'excellence du Sous-Ministre pour les Anciens Combattants pour sa contribution et son dévouement pour le projet sur la santé mentale. En tant que conjointe d'un vétéran souffrant d'une blessure de stress post-traumatique, Wanda trouve important d'aider les autres dans des situations similaires. Elle est actuellement Chef d'équipe à Service Canada – Assurance-emploi. Wanda trouve qu'il est important d'élargir ses connaissances sur la diversité et l'inclusion et de trouver des moyens de contribuer au changement vers une organisation et une fonction publique plus inclusive et diversifiée. Ayant récemment terminé une micro-mission de 3 mois avec le Sous-ministre adjoint (Matériels) (SMA(Mat)), au sein du ministère de la Défense nationale, en tant qu'analyste de la diversité et de l'inclusion, elle est ravie de contribuer à un milieu de travail qui encourage la pleine participation de tous les employés en les traitant avec respect, dignité et équité.

En tant que conjointe d'un vétéran blessé, la vie n'a pas toujours été facile, mais Wanda vit pleinement chaque jour avec son mari à Bauline, Terre-Neuve. Elle aime passer son temps libre à l'extérieur et avec sa famille, surtout avec ses 2 petits-fils.



Lieutenant-colonel (ret) Tammy Tremblay, avocate spécialisée dans les droits de la personne et responsable des politiques, Section d'appel des réfugiés, Commission de l'immigration et du statut de réfugié du Canada

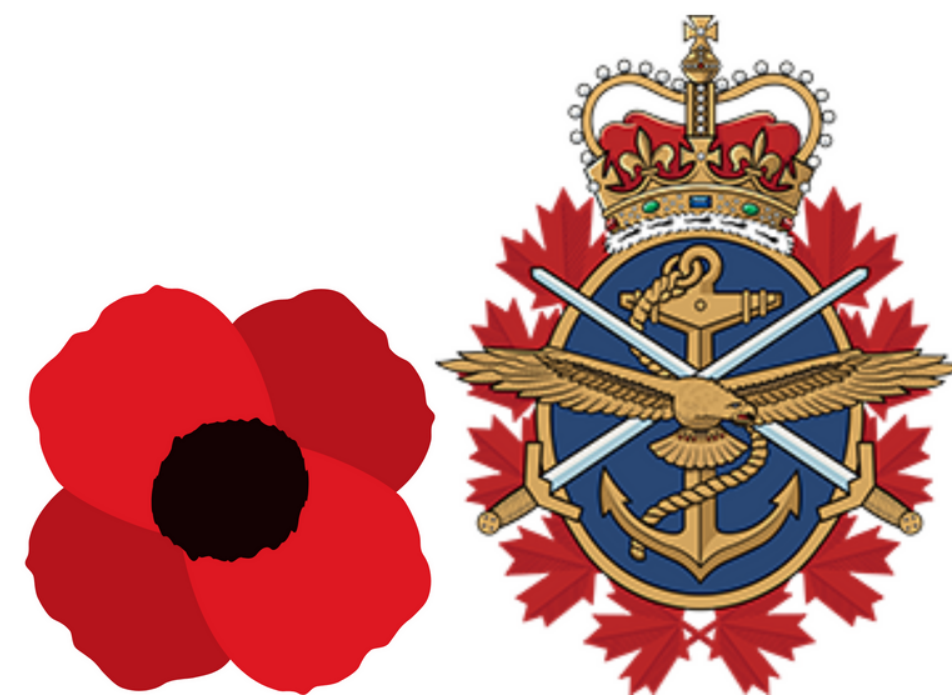
Lcol (ret) Tammy Tremblay est avocate spécialisée en droit de la personne qui siège actuellement à la Section d'appel des réfugiés de la Commission de l'immigration et du statut de réfugié du Canada.

Lcol (ret) Tammy Tremblay est spécialisée dans les questions qui se trouvent à l'intersection du droit et de problèmes sociaux comme la violence fondée sur le genre et les droits des réfugiés, la sécurité nationale et la protection des droits individuels. En tant que décideuse politique, elle s'est concentrée sur la protection des femmes, des enfants et les survivants de violence sexuelle. Parmi ses réalisations les plus récentes, elle a dirigé la création du Centre des connaissances sur la violence basée sur le genre du Canada et le co-développement de la Loi sur les enfants et les jeunes des Premières Nations, des Métis, et des Inuits.

Elle a passé 17 ans dans les Forces canadiennes en tant qu'avocate militaire, spécialisée dans le droit international humanitaire et les droits de la personne. Elle a été déployée deux fois en Afghanistan, où elle a servi aux deux extrémités du conflit. La première fois en soutenant les efforts de reconstruction, y compris l'élaboration de projets de primauté du droit, et la seconde fois, comme conseillère juridique des forces spéciales. Elle a reçu une mention élogieuse de la Commission indépendante des droits humains en Afghanistan pour avoir négocié un accord entre le Canada et l'Afghanistan pour le suivi des détenus transférés par le Canada. Elle a également reçu une mention élogieuse du ministère de l'Intérieur afghan pour sa contribution à la réforme du secteur de la justice en Afghanistan.

Lcol (ret) Tammy Tremblay a représenté le Canada aux Nations Unies en tant qu'experte militaire et a reçu la Médaille du service méritoire du Gouverneur Général en reconnaissance de sa contribution et de ses conseils au Bureau de la coordonnatrice spéciale pour l'amélioration de la réponse des Nations Unies à l'exploitation et aux abus sexuels.

Lcol (ret) Tammy Tremblay est titulaire d'une maîtrise en droit de l'Académie de droit international humanitaire et de droits humains de Genève, en Suisse. Elle est une bénévole active au sein des groupes de soutien aux femmes, aux vétérans et aux sans-abri.



Maurice AuCoin, directeur régional, Opérations, Garde côtière canadienne (GCC), région du Centre

Maurice AuCoin s'est enrôlé dans les Forces canadiennes en janvier 1987. Après avoir terminé l'instruction élémentaire des officiers et le cours de qualification maritime de surface et sous-marine (MAR SS), il s'est joint au NCSM ATHABASKAN en janvier 1989, une affectation dont le point culminant a été un déploiement avec le groupe opérationnel naval canadien dans le cadre de l'opération FRICTION dans le golfe Arabo-Persique. Une fois son cours de qualification achevé, il se joint ensuite au NCSM HALIFAX pendant une période intensive des essais initiaux des armes des navires de classe HALIFAX en tant que directeur d'armes de surface. Après deux années

passées comme officier d'ordonnance du commandant du Commandement maritime, il sert à bord des NCSM TERRA NOVA et IROQUOIS, à titre d'officier de l'armement et d'officier de combat, respectivement.

En 1998, à titre de capitaine de corvette nouvellement promu, il est affecté au sein du Groupe du Chef d'état-major de la Marine (CEMM) à la Direction de la Stratégie maritime, où il contribue à l'élaboration du document de vision stratégique de la Marine canadienne intitulé «Point de mire».

Il a ensuite rejoint le Groupe du Vice-chef d'état-major de la Défense (VCEMD) en 2002, où il a occupé plusieurs postes de niveau stratégique au sein de la Direction de l'analyse de la défense, axée sur le développement de capacités conjointes. Après avoir réussi le programme du Collège d'état-major des Forces canadiennes en 2005, il retourne au sein du Groupe du VCEMD et, au début de 2006, il est promu au grade de commandant et nommé comme premier Directeur – Gestion des capacités militaires de la Division du Chef – Développement de la Force.

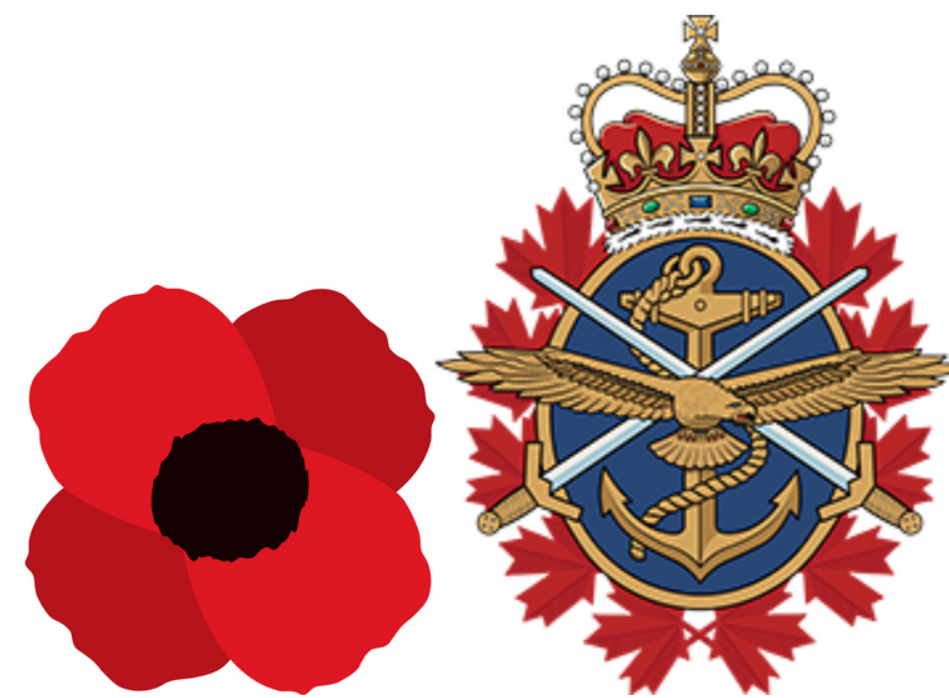
En 2007, il est affecté à la Délégation conjointe du Canada à l'Organisation du traité de l'Atlantique Nord (OTAN) à Bruxelles, en Belgique, en qualité de conseiller de défense principal auprès de l'ambassadeur canadien de l'OTAN ainsi que du représentant militaire canadien.

M. AuCoin revient au Canada en août 2010 pour assumer les responsabilités d'officier de liaison du Ministère de la Défense nationale (MDN)/Agence spatiale canadienne et de commandant du Détachement des Forces canadiennes à l'Agence spatiale canadienne à Saint-Hubert, au Québec. En juin 2013, il a été promu au grade de capitaine de vaisseau et est retourné au Quartier-général de la Défense nationale (QGDN) à Ottawa en tant que directeur général de la gestion stratégique navale de la Marine royale canadienne, où il était responsable de la planification des activités, de la gestion de l'entreprise, de la gouvernance, des affaires publiques et des communications stratégiques.

En 2015, M. AuCoin a accepté sa dernière affectation en tant qu'officier de marine servant au niveau diplomatique à la Maison du Canada, à Londres, au Royaume-Uni, en tant que conseiller naval canadien au Royaume-Uni et en tant qu'attaché de défense au Royaume du Danemark.

M. AuCoin a pris sa retraite du service militaire en 2019 à son retour au Canada. Après un bref engagement avec Pratt et Whitney Canada en tant que gestionnaire contractuel des relations gouvernementales, il est revenu à la Marine royale canadienne (MRC) en tant que conseiller principal en communications stratégiques avec un mandat axé principalement sur la livraison de la future flotte.

En juin 2021, M. AuCoin a accepté sa nomination actuelle à la GCC en tant que directeur des opérations, région du Centre. Travaillant en étroite collaboration avec la Flotte et les Programmes, et soutenu par son Centre des opérations régionales et son Centre d'opérations de la sécurité maritime, il est responsable de la prestation des services opérationnels et de la direction de la contribution de la GCC à la connaissance du domaine maritime dans les régions du Centre et de l'Arctique.



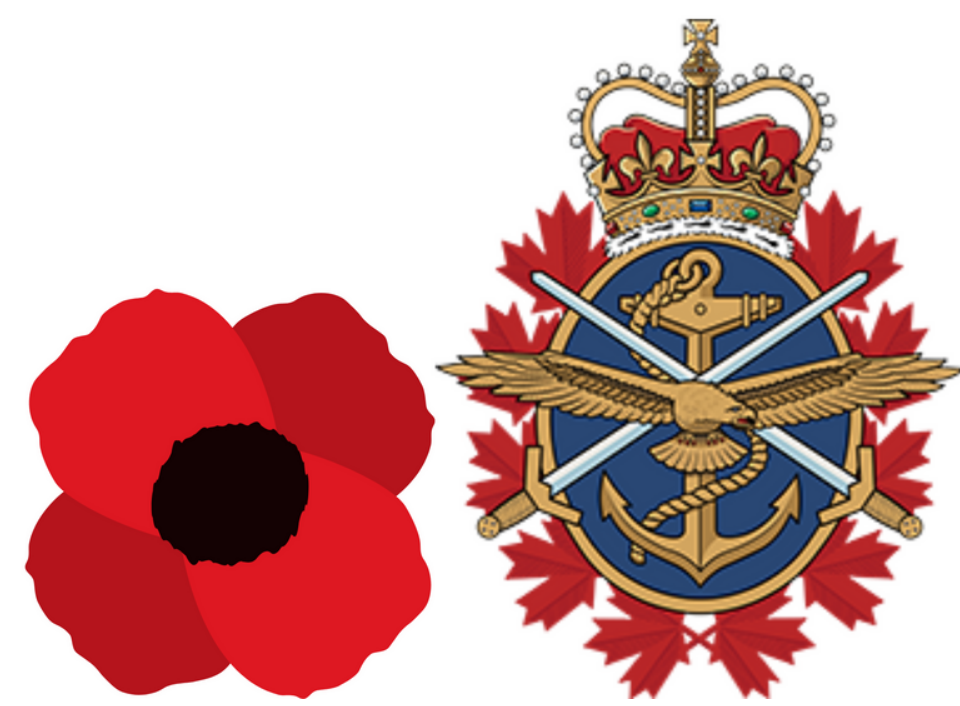
Mark Paine, officier d'artillerie vétéran, Forces armées canadiennes (FAC)

Mark Paine a récemment pris sa retraite de la Fonction publique en décembre 2021, après 32 ans de service, couplés à 13 ans dans la réserve en tant qu'officier d'artillerie. Il a vu beaucoup de changements au sein du MDN/Forces armées canadiennes (FAC) depuis son arrivée en mars 1981.

Il a passé la majeure partie de sa carrière en tant que membre de l'équipe de la Défense, travaillant principalement dans l'état-major du VCEMD, commençant comme chef de programme à la Direction de la planification des forces et du contrôle des programmes. Il a également travaillé au sein de l'état-major du Médecin général à la direction de la médecine préventive, ainsi qu'au sein du Sous-ministre adjoint (Ressources Humain-Civils) et son dernier poste était au sein du groupe Sous-Ministre adjoint (Gestion d'information) SMA(GI) en tant que directeur, planification de la GI de la Défense. En tant que bénévole au sein du MDN, il a été coprésident du Groupe consultatif sur les minorités visibles de la Défense, fournissant des conseils et des recommandations au Conseil de la diversité de la Défense et à la haute direction, vers un Ministère et des FAC plus inclusifs.

Après son passage au MDN/FAC, il est passé au Conseil du Trésor, puis aux Affaires Autochtones, à la tête de la planification visant à résoudre les problèmes de longue date liés à aux répercussions de notre histoire colonial et aux impacts sur les communautés des Premières Nations, autochtones et Inuits.

Mark est actuellement avec Mriya Aid, une organisation entièrement bénévole, composée de membres actuels et retraités des FAC, fournissant une aide non létale à l'Ukraine. Il a passé 6 mois sur le terrain en Ukraine après l'invasion russe, est revenu au Canada début septembre et a l'intention de revenir fin décembre. Il est également premier intervenant médical bénévole auprès de l'Ambulance Saint-Jean et bénévole auprès du comité d'établissement ukrainien de Smiths Falls.

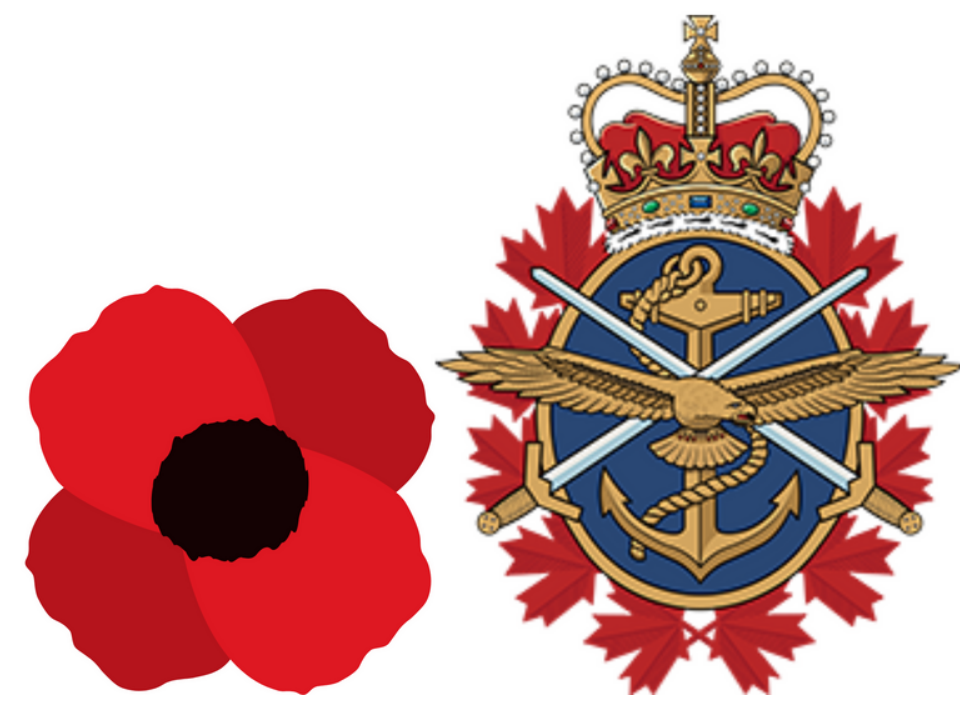


Sandra Arseneault, Directrice générale, Sécurité publique Canada

Sandra Arseneault est la directrice générale du portefeuille de la sécurité publique canadienne. Sandra a travaillé toute sa carrière dans la fonction publique aux niveaux municipal, provincial et fédéral dans les domaines des soins de santé, du maintien de l'ordre et de la sécurité et a servi en uniforme dans la marine et l'armée de l'air. Ses portefeuilles comprenaient l'administration, la gestion du changement, la gestion des ressources, de la chaîne d'approvisionnement et des ressources humaines, ainsi que la formation et le développement. Sandra a fait des présentations dans une grande variété de forums organisationnels et publics et a eu la chance d'enseigner à des officiers étrangers d'Europe de l'Est dans le cadre de l'initiative "Partner's for Peace" de l'OTAN et d'enseigner l'anglais comme deuxième langue à des chefs d'entreprise.

Sandra est titulaire de titres universitaires et professionnels dans les domaines de l'enseignement et de la formation des adultes, de la gestion des ressources humaines, du développement organisationnel, de la gestion du changement, ainsi que de deux maîtrises : une maîtrise d'art en gestion et politique de défense, et une maîtrise pratique en efficacité organisationnelle. Elle a également terminé des études de doctorat en leadership organisationnel. En 2012, Sandra a reçu la Médaille du jubilé de diamant de la Reine Elizabeth II pour honorer les Canadiens qui ont apporté une contribution importante à leurs compatriotes, à leur communauté ou au Canada.

Sandra est également la mère de cinq merveilleux enfants, qui sont tous à l'Université Carleton en même temps.



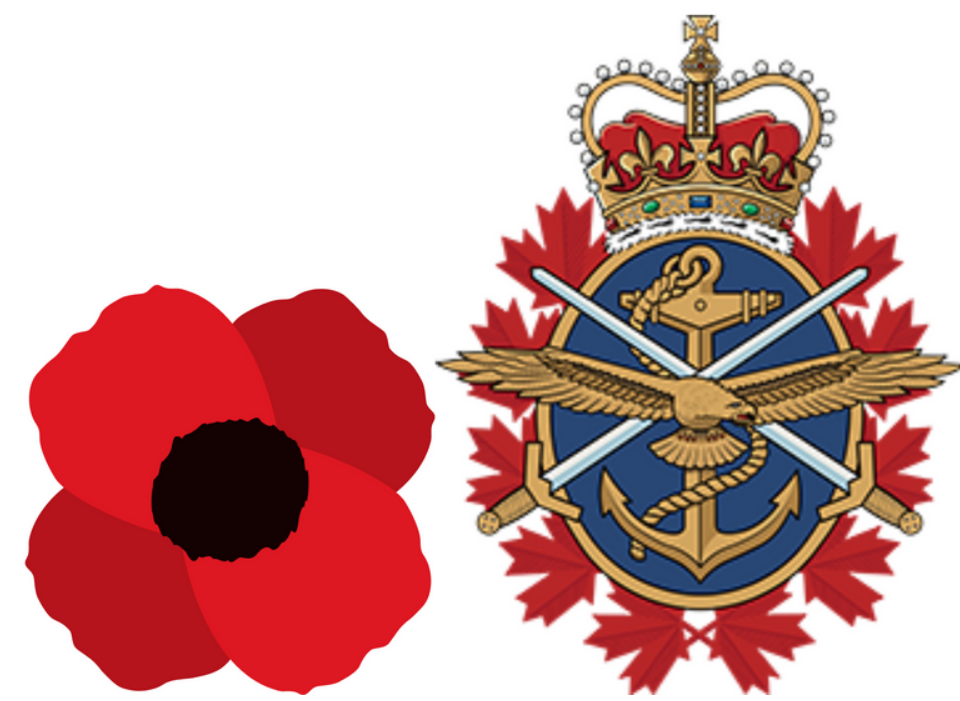
Amy Meunier, Sous-ministre adjointe, Commémoration et Affaires publiques, Anciens Combattants Canada

Amy Meunier est sous-ministre adjointe, Commémoration et Affaires publiques, à Anciens Combattants Canada (ACC). Précédemment, elle a occupé le poste de sous-ministre adjointe à Politique stratégique et Commémoration. Amy a également occupé plusieurs postes de cadre supérieure à ACC, notamment celui de directrice générale à la Direction générale des opérations centralisées, celui de directrice générale aux Communications et celui de directrice générale aux Opérations relatives aux prestations.

Amy a occupé un certain nombre d'autres postes divers au sein du Ministère, notamment directrice principale, Communications numériques et stratégiques; directrice, Accès à l'information et protection des renseignements personnels; conseillère stratégique du sous-ministre et un certain nombre de rôles axés sur des projets liés à la transformation du Ministère et de sa programmation.

Avant de se joindre à la fonction publique en 2006, Amy a été adjointe législative et conseillère en politiques auprès du ministre de l'Environnement et du ministre des Anciens Combattants. Elle se concentre toujours sur la collaboration et l'innovation et elle saisit toutes les occasions de trouver des moyens d'avoir une incidence plus large et plus efficace pour les clients.

Amy est née à Sault Ste. Marie, en Ontario, et a fréquenté l'Université de l'Iowa, aux États-Unis. Après l'université, Amy a déménagé à Ottawa où elle a vécu jusqu'à ce qu'elle déménage à Charlottetown, à l'Île-du-Prince-Édouard, pour travailler à l'administration centrale d'ACC.



Carolyn Schier, Unité des services de soutien, Services intégrés de gestion des affaires, Garde côtière canadienne (GCC)

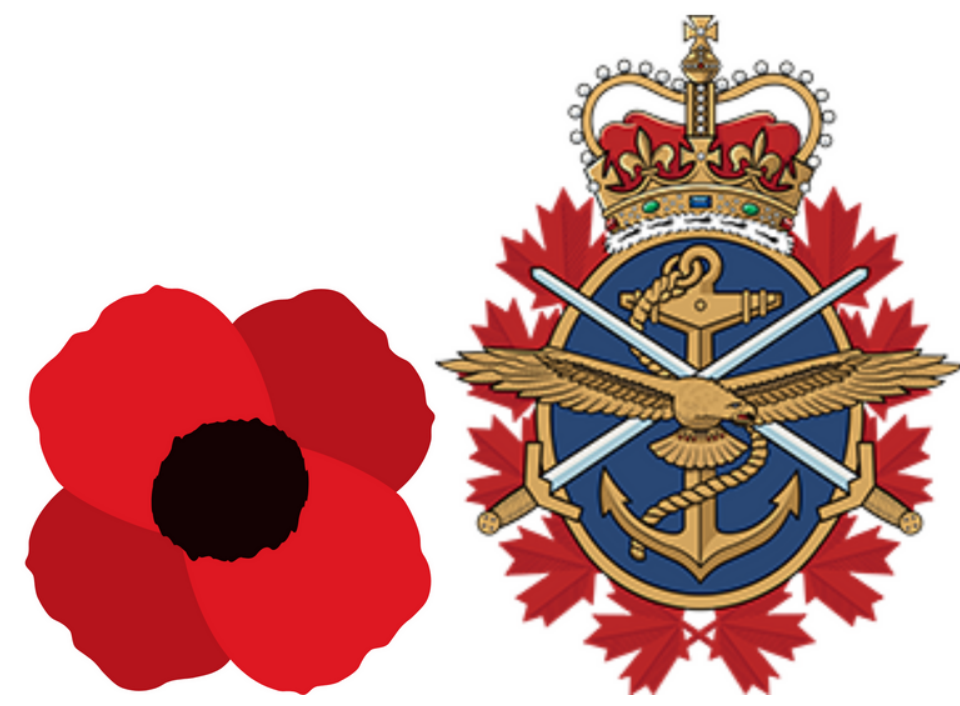
Carolyn est une gestionnaire respectée avec plus de 20 ans d'expérience en leadership transformationnel et en gestion dans la Fonction publique, les Forces armées canadiennes et le secteur privé. Elle a de l'expérience dans l'élaboration de plans stratégiques, opérationnels et de formation et d'événements. Carolyn a obtenu sa maîtrise des arts en leadership en 2018 de l'Université Royal Roads et a rédigé son projet sur le développement d'une culture de leadership dans la Garde côtière canadienne (GCC) sous la supervision de David Heap. De plus, Carolyn a obtenu son baccalauréat en commerce de gestion entrepreneuriale en 2004 et a obtenu son diplôme d'instructeur en 2003.

Carolyn est retournée au GCC en avril 2020 en tant que gestionnaire de l'unité des services de soutien dans Institut des sciences bio-médicales (ISBM) située au bureau de la rue Yates. Elle assure la liaison avec les intervenants internes et externes de la Garde côtière lors d'une variété d'événements et d'engagements d'entreprise.

Avant de se joindre à la GCC, Carolyn a travaillé comme officier dans les Forces armées canadiennes de 2005 à 2015. Elle a été déployée à Kandahar, en Afghanistan, en 2009/2010 en tant que commandant en second de l'unité des services de santé, rôle 1 et planificatrice médicale pour le groupement tactique du Princess Patricia Canadian Light Infantry (PPCLI). Au cours de ses dix années dans l'armée, elle a occupé de nombreux postes; dans une ambulance de campagne, des cliniques médicales et des quartiers généraux en tant qu'officier d'état-major, commandant de peloton d'ambulance, gestionnaire des services de soutien et officier de formation internationale. Après avoir quitté l'armée, Carolyn a déménagé à Victoria et a passé du temps avec sa famille avant d'occuper le poste de gestionnaire de clinique à Western Cardiology à Victoria.

En 2017, Carolyn s'est jointe à la GCC en tant que responsable de l'intégration régionale de l'Ouest et a rejoint le ministère de la Défense nationale en 2018 en tant que gestionnaire de la santé mentale au Centre canadien des services de santé (Pacifique). Pendant son séjour au MDN, Carolyn a été membre de la direction des Forces maritimes du Pacifique (MARPAQ) Santé et bien-être et a occupé le poste de coprésidente civile du groupe Addictions Free Living. De plus, elle a été membre inaugurale du groupe de travail sur l'espace positif MARPAQ et a co-animé le cours d'ambassadeur de l'espace positif de 2 jours. Carolyn aime animer le cours "Healthcare Road to Mental Readiness."

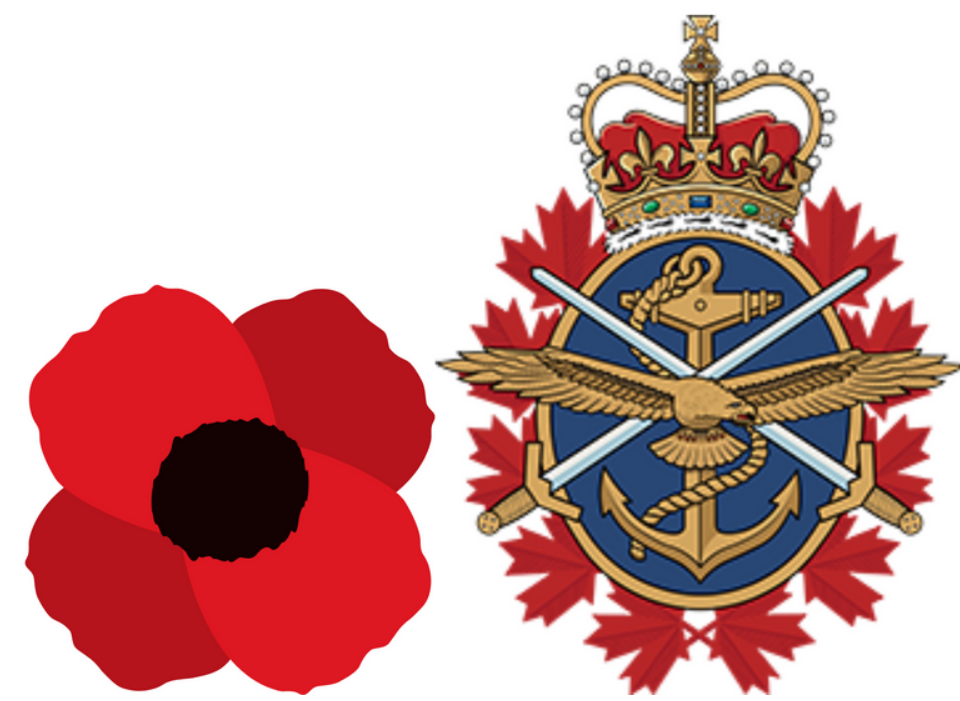
Carolyn croit en l'importance de la diversité et de l'inclusion et continue d'être une ambassadrice de l'espace positif pour la GCC et siège au comité national de l'espace positif du Pêches et Océans Canada (POC). Elle a été la première conférencière du podcast du POC et de la GCC qui a été lancée à l'occasion de la Journée internationale de la femme. Carolyn aime faire de la plongée sous-marine avec sa famille et a hâte de voyager et d'avoir plus d'aventures culturelles avec eux.



**Tanya Wiltshire, Division des communication,
Anciens Combattans Canada**

Tanya Wiltshire s'est jointe au département des Anciens Combattants Canada en 2018 au sein de la Division des communications. Elle a passé les quatre dernières années à acquérir de l'expérience au sein du Ministère en travaillant sur divers projets, notamment en tant que Chef de projet pour l'élaboration du Programme de soutien par les pairs pour les traumatismes sexuels chez les militaires du Ministère de la défense nationale MDN et des ACC. Tanya travaille depuis plus de 15 ans dans le domaine des communications, a servi pendant 20 ans dans la Réserve de la Marine royale canadienne et est officier des affaires publiques au NCSM Queen Charlotte, à l'Île-du-Prince-Édouard. Plus récemment, elle s'est jointe à la Division de la commémoration d'ACC pour faire partie de l'équipe qui a organisé les Jeux Invictus à Vancouver et à Whistler, en Colombie-Britannique, en 2025.

#DéfiDMNQ



#DéfiDMNQ

Nous encourageons les autres à prendre part à des conversations courageuses avec leurs pairs. Profitez des séances Demandez-moi n'importe quoi comme des occasions de dialoguer franchement avec vos équipes dans vos milieux de travail.

VOICI CE QUE VOUS DEVEZ FAIRE :

- Inviter les dirigeants et les collègues de votre organisation à un rassemblement pour visionner une séance Demandez-moi n'importe quoi, suivez une séance en direct et regardez-la ensemble. Assurez-vous de l'inscrire à leurs calendriers.
- Avant le visionnement, planifiez une « séance en équipe – après la séance Demandez-moi n'importe quoi » d'une durée de 30 à 60 minutes avec votre équipe immédiate la journée après l'événement. Diffusez le guide des ressources et ayez en main ces questions à des fins de discussion.

APRÈS LA SÉANCE DEMANDEZ-MOI N'IMPORTE QUOI - QUESTIONS POUR LA DISCUSSION DE LA SÉANCE EN ÉQUIPE

1. Qu'est-ce que je retiens principalement? Approfondir et partager une citation, une histoire ou un moment exceptionnel.
2. Qu'est-ce qui m'a rendu mal à l'aise/une chose dont je n'étais pas conscient?
3. Quel est un exemple de discrimination systémique dont j'ai conscience dans ma vie?
4. Qu'est-ce que je ne ferai plus?
5. Comment puis-je utiliser ma voix et mon influence, ouvertement et de façon plus discrète ?
6. Sur quelle question vais-je me pencher et en apprendre plus?
7. Comment vais-je continuer ce dialogue?

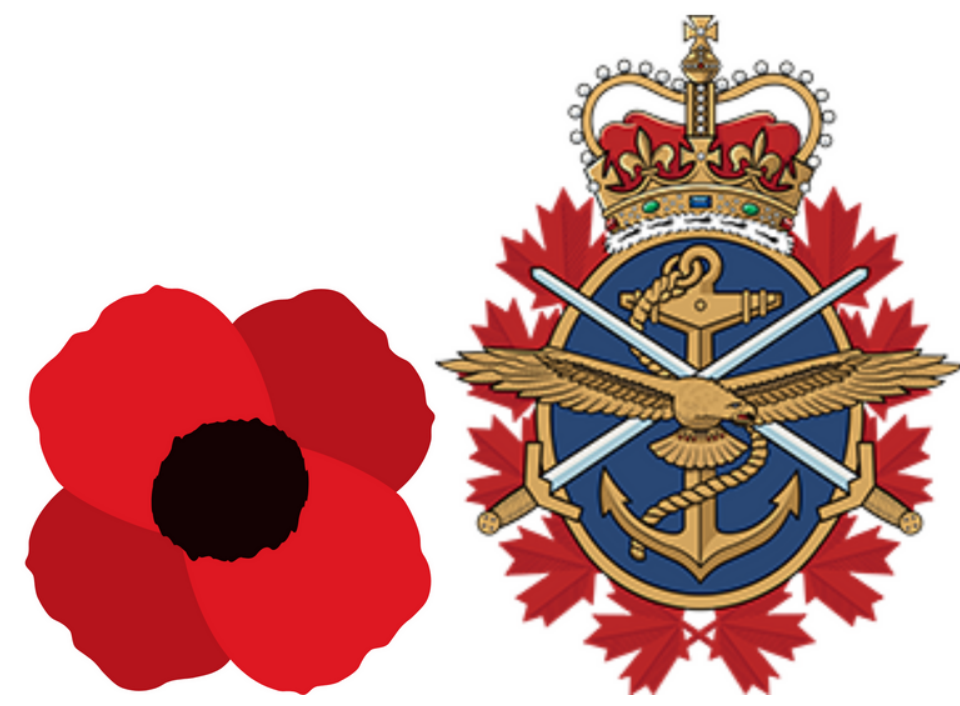
Il est important d'apprécier les expériences et les caractéristiques uniques de chacun. En développant nos compétences culturelles, nous sommes en mesure de mieux travailler ensemble au sein de nos équipes et d'agir les uns envers les autres avec pertinence, empathie et compassion. En célébrant et en partageant notre authenticité, nous nous apprécions davantage les uns les autres, de même que la diversité qui nous entoure.

SUPPORT

N'oubliez pas qu'un **soutien est disponible pour vous et votre famille lorsque vous en avez besoin**. Certaines discussions, lors de l'AMA, ou le contenu partagé peuvent faire ressurgir des traumatismes passés ou des sentiments inconfortables ; si tel est le cas, veuillez demander une aide professionnelle.

Programme d'aide aux employés (pour les employés du gouvernement fédéral) - Canada.ca Sans-frais: 1-800-268-7708 ATS (pour les personnes malentendantes): 1-800-567-5803

Le Service canadien de prévention du suicide - Connectez-vous avec un intervenant dès maintenant en appelant notre numéro sans frais 1-833-456-4566.



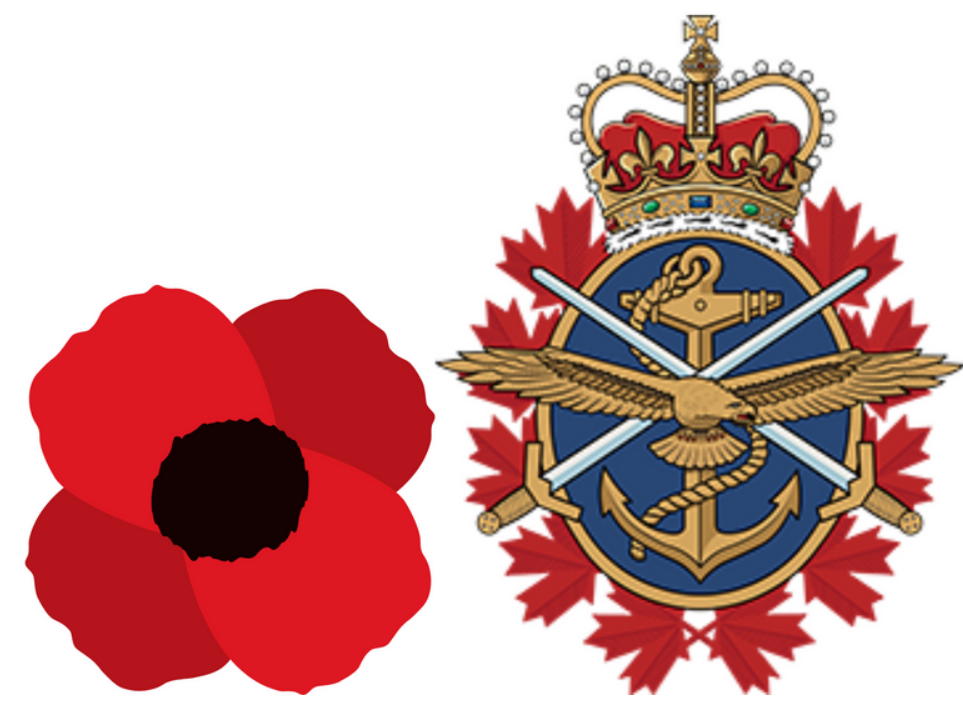
En cas de crise, visitez votre service d'urgence local, les hôpitaux généraux ou appelez 911

- <https://www.dcottawa.on.ca/24-7-crisis-line/>
- Centre de détresse d'Ottawa et de la région: Détresse: 613-238-3311 | Crise: 613-722-6914 ou 1-866-996-0991 | TEXTE 343-306-5550 | Chat et SMS de 10h à 23h

Soutien en santé mentale et en toxicomanie de Wellness Together Canada
<https://wellnesstogether.ca> and toll free 1-866-585-0445.

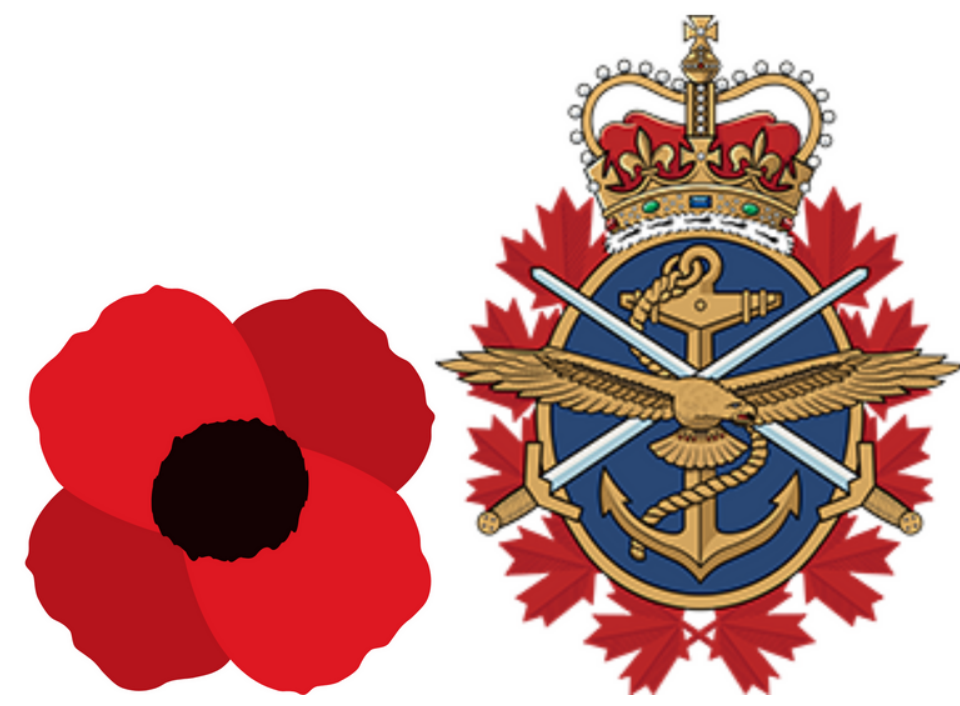
RESSOURCES DU GOUVERNEMENT DU CANADA

- Histoire des Livres du Souvenir
 - <https://www.veterans.gc.ca/fra/remembrance/memorials/books/history>
- Les Canadiens noirs en uniforme - une fière tradition
 - <https://www.veterans.gc.ca/fra/remembrance/people-and-stories/black-canadians>
- Se souvenir de ceux qui ont servi - Femmes vétérans
 - <https://www.veterans.gc.ca/fra/remembrance/those-who-served/women-veterans>
- Le guide sur les prestations, les programmes et les services à l'intention des membres des Forces armées canadiennes malades, blessés ou décédés et de leurs familles
 - <https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/organisation/rapports-publications/le-guide.html>
- Mises à jour de l'équipe de PSSM et l'EAT
 - <https://go.mentalhealthcommission.ca/webmail/597791/981337983/db0f1c798ecd63703913e5d86a35b64c777b3037b588647aa8e4d9b146c4c763>
- Programme de Soutien social aux blessés de stress opérationnel (SSBSO)
 - <https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/programmes/ssbso.html>
- Vétérans autochtones
 - <https://www.veterans.gc.ca/fra/remembrance/people-and-stories/indigenous-veterans>



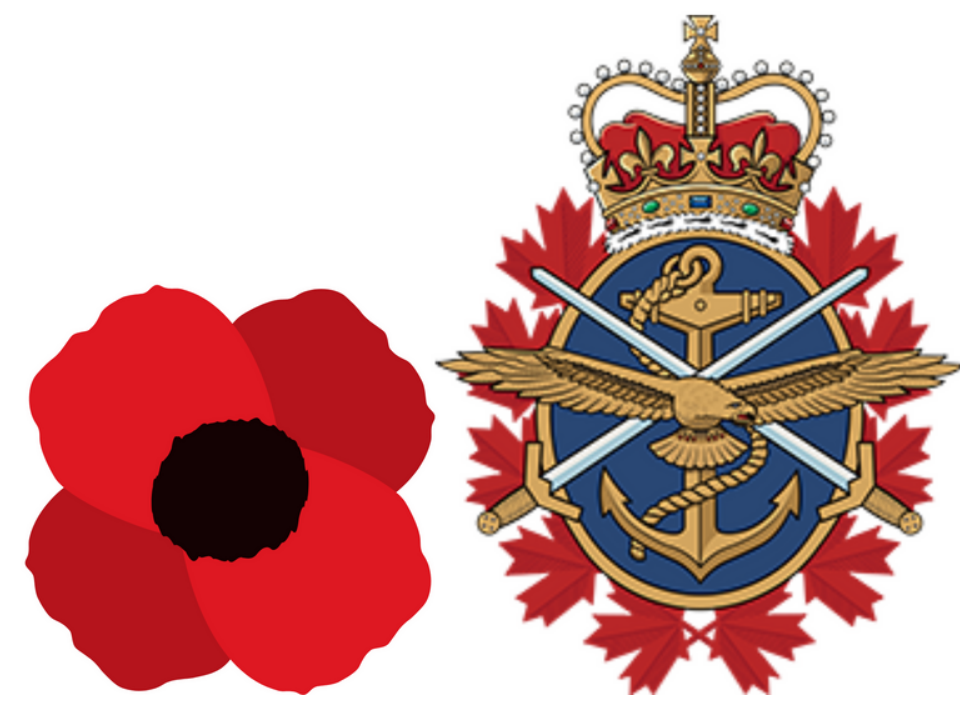
RESSOURCES EN LIGNE

- Mémorial virtuel de guerre du Canada
 - <https://www.veterans.gc.ca/fra/remembrance/memorials/canadian-virtual-war-memorial>
- Journaux personnels, lettres et histoires
 - <https://www.veterans.gc.ca/fra/remembrance/those-who-served/diaries-letters-stories>
- Le Groupe de soutien des Forces canadiennes Ottawa - Gatineau
 - <https://sbmfc.ca/region-capitale-nationale>
- Articles pour les vétérans et leur famille
 - <https://www.veterans.gc.ca/fra/art-hub>



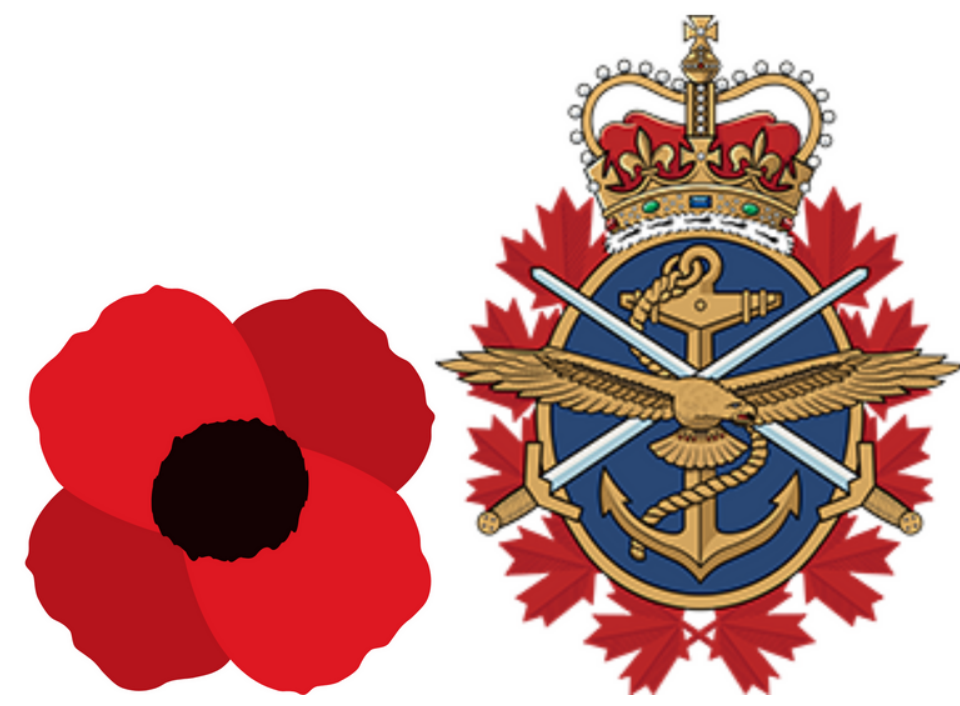
VIDÉOS ET PODCASTS

- Semaine des vétérans - Galerie des vidéos
 - <https://www.veterans.gc.ca/fra/video-gallery/search?ct=37&kw=&fn=&ln=&w=0&l=0&c=0&b=0&u=0&o=0>
- La salle du Souvenir honore nos héros canadiens
 - <https://youtu.be/ZChm-eRHw0o>
- La cérémonie du changement de page - Chapelle du Souvenir
 - <https://player.vimeo.com/video/296859838>
- Balado Visages de la liberté
 - <https://www.veterans.gc.ca/fra/remembrance/people-and-stories/podcasts>
- Réflexions de vétérans canadiens à propos du jour du Souvenir
 - <http://video.vac-acc.gc.ca/Heroes/Remembrance%20Day%20FR.mp4>



LIVRES

- Qui a piqué mon fromage? : Comment s'adapter au changement au travail, en famille et en amour
 - <https://www.chapters.indigo.ca/en-ca/books/qui-a-pique-mon-fromage/9782840985983-item.html?ref=item-page%3aother-books-byauthor>
- Mind the Gap: Navigating Transitions in Life with Mindfulness
 - <https://www.chapters.indigo.ca/en-ca/books/mind-the-gap-navigating-transitions/9781469672984-item.html?ikwid=life+transition&ikwsec=Home&ikwidx=23#algoliaQueryId=1719be1e3a527452c5c54faa76fa4a84>
- Courage in the Twenty-First Century: The Art of Successful Job Transition
 - <https://www.chapters.indigo.ca/en-ca/books/courage-in-the-twenty-first/9781137383129-item.html?ikwid=job+transition&ikwsec=Home&ikwidx=0#algoliaQueryId=cd0ea818e3f2d22913005c641582e65c>
- How to Grow a Beard: A Military Transition Guide Back into Civilian Life
 - <https://www.amazon.com/How-Grow-Beard-Military-Transition/dp/1523241810>
- Guide For Entering The Job Market: Military Separation And Transition To Civilian Life: The Transitioning Process
 - https://www.amazon.com/Guide-Entering-Job-Market-Transitioning/dp/B09CFVJF23/ref=sr_1_1?qid=1668436492&refinements=p_27%3ARoni+Holgerson&s=books&sr=1-1&text=Roni+Holgerson



LIVRES POUR ENFANTS ET JEUNES ADULTES

de 5 à 10 ans

- Daddy's Home: Explaining PTSD to the Children of Combat Veterans
 - <https://www.amazon.ca/Daddys-Home-Explaining-Children-Veterans/dp/0979276136>
- Sur la route de l'Afghanistan
 - https://www.amazon.ca/Sur-route-lAfghanistan-Linda-Granfield/dp/1443113573/ref=sr_1_1?crd=JLSTMLFJ320W&keywords=Sur+la+route+de+l%27Afghanistan&qid=1667829741&qu=eyJxc2MiOilwLjkzliwicXNhIjo%3DiMC4wMCIsInFzcCI6IjAuMDAifQ%3D%3D&s=books&sprefix=sur+la+route+de+l%27afghanistan%2Cstripbooks%2C106&sr=1-1

de 12 ans et plus

- Finding My Way: A Teen's Guide to Living with a Parent Who Has Experienced Trauma
 - https://www.goodreads.com/en/book/show/2327483.Finding_My_Way_A_Teen_s_Guide_To_Living_With_A_Parent_Who_Has_Experienced_Trauma

Merci d'avoir participé à la séance Demandez-moi n'importe quoi : Honorer nos vétérans: La transition du service militaire à la vie civile. Pour accéder à toutes les ressources, consultez ce [dossier](#).





Préalable : [Regarder DMNQ](#)

Objectif : faciliter une discussion avec mon équipe de travail sur les micro-agressions et la santé mentale

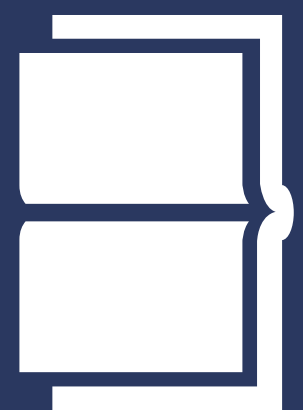
Durée : 60 minutes

Quel était mon principal point à retenir? - développez et partagez une citation, une histoire ou un moment incroyable

Qu'est-ce qui m'a mis mal à l'aise/quel était l'un de mes angles morts?

Quel est un exemple de discrimination systémique dont je suis conscient dans ma vie?

Qu'est-ce que je ne vais plus faire?



Préalable : [Regarder DMNQ](#)

Objectif : faciliter une discussion avec mon équipe de travail sur les micro-agressions et la santé mentale.

Durée : 60 minutes

Comment puis-je utiliser ma voix/influence - à la fois ouvertement/discrètement?

Où vais-je creuser et en savoir plus?

Comment vais-je continuer cette conversation?

Quels sont les défis propres à votre identité auxquels vous êtes confronté sur le lieu de travail ?
