



Préparation à une absence en tant que couple



Se préparer à une absence en lien avec le travail peut être stressant. Nous comprenons que vous souhaitez consolider votre relation avant le départ, l'entretenir pendant la séparation et vous préparer aux retrouvailles. Qu'il s'agisse d'une absence à court ou à long terme, voici quelques conseils qui sauront vous aider.

Prévoyez du temps pour votre couple

Avant le départ, discutez de vos attentes et de la manière dont vous pouvez répondre à vos besoins respectifs. Les couples qui définissent clairement leurs attentes à l'avance sont plus susceptibles de mieux gérer leur séparation.

Créez un plan financier

- Prenez le temps de discuter avec votre partenaire des coûts supplémentaires qui pourraient être occasionnés.
- Communiquez avec la Financière SISIP pour obtenir des conseils financiers gratuits ou de l'aide d'un conseiller financier civil ou d'une conseillère financière civile.
- Tenez compte de tout revenu supplémentaire associé à un déploiement et décidez comment en disposer ensemble.
- Le ou la partenaire qui reste à la maison doit savoir comment se connecter aux comptes financiers, gérer les placements et payer les factures (y compris les intérêts sur les cartes de crédit ou une marge de crédit).
- Revoyez ensemble votre procuration et votre testament et assurez-vous qu'ils sont à jour.

Organisez votre système de soutien

- Assurez-vous que votre Déclaration de plan de garde familiale (formulaire DND 2886) est à jour et créez un plan familial d'urgence.
- N'oubliez pas de contacter vos amis et votre famille pour les informer que le départ est imminent et voir comment ils peuvent vous appuyer tous les deux.
- Renseignez-vous sur le soutien qui vous est offert par votre base ou votre escadre, le Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM) de votre région, le prestataire des Services aux familles

des militaires (SFM) ou l'employeur du ou de la membre de votre famille en déploiement, comme les Services de bien-être et moral des Forces canadiennes. Même si vous avez déjà vécu une absence, il est toujours bon de vous tenir au courant des mesures de soutien et des ressources disponibles.

Misez sur la communication

Discutez de la manière dont vous comptez rester en contact, de la fréquence et des options possibles (clavardage vidéo, textos, courriels, etc.). Vous pouvez même rédiger des lettres pour l'autre que vous pourrez lire pendant votre absence.

Partagez le quotidien

Lorsque vous communiquez, discutez de tout, des grands événements aux petites choses de la vie quotidienne afin de rester en contact pendant l'absence et de vous sentir plus proches lors des retrouvailles. Ce qui peut vous sembler anodin peut avoir de l'importance pour votre partenaire. Parler de ces expériences évite toute surprise quand vous vous retrouvez.

Au partenaire à la maison, livrez-vous à une introspection

Une absence, en particulier un déploiement, peut être une source de stress unique. Vous pourriez vous inquiéter pour votre partenaire, vous devez peut-être vous occuper d'enfants anxieux et maintenir une vie normale à la maison. Essayez de prendre du temps pour relaxer pendant l'absence et ayez de l'indulgence avec vous-même, surtout lorsque vous subissez un revers ou que vous passez une mauvaise journée. N'oubliez pas que demain est un autre jour.

Demandez de l'aide

Demander de l'aide lorsque vous en avez besoin ne signifie pas que vous faites tout de travers, mais plutôt que vous êtes humain. Les travailleurs sociaux des CRFM, des SFM ou des Forces armées canadiennes (FAC), l'Aumônerie ou la Ligne d'information pour les familles (LIF) sont autant d'outils à votre disposition. Le personnel du Soutien aux déploiements et leurs familles peuvent s'adresser à la LIF, au CRFM virtuel et à Dialogue.

Des enfants à la maison?

- **Informez votre entourage** : S'il y a des changements pour aller chercher les enfants à l'école ou à la garderie en fin de journée, assurez-vous d'informer le personnel enseignant ou les responsables. Si vous le pouvez, embauchez une gardienne pour un soutien supplémentaire ou une soirée de repos.
- **Faites le point avec vos enfants** : Les absences peuvent aussi être difficiles pour les enfants. Prenez du temps pour discuter de leurs sentiments en famille et dites-leur qu'ils peuvent contacter Jeunesse, J'écoute en tout temps en textant « JEUNESFAC » au 686868 ou dans le cas des enfants du personnel du Soutien aux déploiements, simplement texter 686868.
- **Conservez les habitudes familiales** : Les routines rassurent les enfants. Par exemple, si vous organisez toujours une soirée pizza la fin de semaine, continuez à le faire. Essayez également de respecter l'heure habituelle du coucher des enfants, d'autant plus que cela peut vous permettre d'avoir un peu de temps libre le soir.
- **Découvrez d'autres activités** : Vous pourriez aussi essayer une nouvelle activité en famille pendant l'absence, comme regarder une série différente ou vous inscrire à une nouvelle activité par l'intermédiaire des services de loisirs des Programmes de soutien du personnel ou le centre de loisirs de votre région.
- **Communiquez avec votre CRFM, votre prestataire des SFM ou tout autre programme recommandé par votre équipe de soutien** : Ils peuvent proposer des programmes en ligne ou en personne pour faciliter la création de liens entre les enfants qui se trouvent dans la même situation.

