



## RELATIONS SAINES

### SE PRÉPARER À UNE RÉINSTALLATION

Si une réinstallation peut être riche en occasions, en expériences et en défis nouveaux, chaque déménagement est différent. La réinstallation peut être une période stimulante, mais elle peut aussi être source d'incertitude et de stress. Qu'il s'agisse de votre premier déménagement ou que vous soyez devenu un expert, tout le monde peut avoir besoin de soutien lorsqu'il faut gérer une affectation. Vous trouverez ci-dessous quelques conseils pour vous aider à préparer votre réinstallation.

#### AVOIR DES DISCUSSIONS OUVERTES ET CONTINUES

- Discutez régulièrement, en couple, des possibilités d'affectation.
- Parlez de ce que votre famille peut affronter et de ce que vous espérez relativement à la réinstallation.
- Réfléchissez aux cinq principales priorités de votre famille. Quels seraient les éléments importants à prendre en compte pour une affectation?
- Bien que les affectations fassent partie intégrante de l'emploi et du cheminement de carrière d'un membre des Forces armées canadiennes (FAC), il est important de discuter de l'avancement professionnel des deux partenaires et des répercussions potentielles d'une affectation sur la carrière du partenaire et sur la famille dans son ensemble.
- Veillez à ce que les deux membres du couple fassent part de leurs opinions, expriment leurs préoccupations et reconnaissent ce que l'autre ressent.

#### RECONNAÎTRE QUE LES PLANS PEUVENT CHANGER

- Si l'emplacement d'une affectation change, ou si vous ne recevez pas celle que vous espériez, vous pourriez être déçu ou frustré, et trouver difficile de gérer ces émotions. Essayez d'en parler avec votre partenaire d'une manière ouverte et respectueuse.
- Si des circonstances personnelles ou familiales surviennent qui pourraient nuire à votre capacité à être affecté, vous pouvez demander conseil à la chaîne de commandement.

- Si une instruction d'affectation ne répond pas aux besoins de votre famille, vous devez demander une réunion avec votre chaîne de commandement et votre gestionnaire de carrières pour discuter des prochaines étapes.
- Il peut être difficile d'accepter que quelqu'un d'autre dans votre communauté obtienne l'affectation que vous souhaitiez recevoir. Il faut reconnaître que cette situation peut engendrer de la jalousie ou de la frustration, et vous devez essayer d'être gentil avec vous-même et votre partenaire.

## COMMENCER LES PRÉPARATIFS

- Une fois que vous avez reçu votre message d'affectation, c'est le moment d'effectuer des recherches pour en apprendre davantage sur votre nouvelle communauté et d'entrer en contact avec le fournisseur local de services aux familles des militaires, [que ce soit le Centre de ressources pour les familles des militaires \(CRFM\) ou les Services aux familles des militaires](#).
- Communiquez avec le bureau des [loisirs communautaires des Programmes](#) de soutien du personnel de votre localité pour recevoir un [cahier d'activités pour les enfants sur la réinstallation](#). Empruntez les jeux et l'équipement des PSP pendant que les vôtres sont emballés ou ne sont pas sous la main.
- Reconnaissez qu'une affectation peut être stressante pour tous les membres de la famille. Expliquez à votre adolescent que [Jeunesse, J'écoute est une ressource gratuite et confidentielle](#). Les jeunes peuvent appeler ou texter ce service pour obtenir de l'aide n'importe où, en tout temps. Ils n'ont qu'à texter « JEUNESFAC » pour le service en français ou « CAFKIDS » pour le service en anglais au 686868.
- Parlez aux entraîneurs et aux moniteurs de loisirs de vos enfants. Ils peuvent aider votre famille à préparer la transition en vous fournissant les certificats des cours ou des niveaux achevés et en veillant à ce que leurs coéquipiers puissent leur dire au revoir.
- Il est normal de vous sentir nerveux ou débordé, et [la Ligne d'information pour les familles](#) peut vous être d'un grand secours, qu'il s'agisse d'obtenir des réponses rapides à des questions précises ou du counseling confidentiel à court terme.
- Pendant l'agitation d'un déménagement, assurez-vous de prendre le temps de faire les choses que vous aimez et qui vous apportent de la joie.
- Consultez également notre fiche-conseil Installation après une affectation, qui contient des conseils utiles pour vous intégrer dans votre nouvelle communauté.
- Sachez vers qui vous tourner pour obtenir des réponses sur la réinstallation: les ressources clés comprennent votre [CRFM](#), les services financiers de [la Financière SISIP](#) et [le Guide sur la réinstallation des FAC](#).