



## RELATIONS SAINES

### PRÉPARATION EN COUPLE À UNE ABSENCE

Si vous vous préparez à une absence, que ce soit un déploiement, une formation ou une restriction imposée, vous ressentez peut-être beaucoup de stress. Nous comprenons que vous voulez tous deux que votre relation survive à cette épreuve, qu'elle reste forte pendant l'absence pour que vous soyez prêts pour les retrouvailles. Voici quelques conseils pour vous soutenir, tirés de l'expérience de couples de militaires.

#### PRÉVOYEZ DU TEMPS POUR VOTRE COUPLE.

Avant l'absence, discutez des attentes et des moyens de répondre à ces besoins l'un pour l'autre. Les couples qui définissent des attentes claires à l'avance ont de meilleures chances de bien passer au travers.

#### CRÉEZ UN PLAN FINANCIER.

Ensemble, réfléchissez à tous les coûts prévus et potentiels qui pourraient survenir. Connectez-vous avec la Financière [SISIP](#) pour obtenir des conseils financiers gratuits. Examinez les risques supplémentaires relatifs à la rémunération qu'un déploiement peut amener et trouvez des solutions. Le partenaire qui reste à la maison doit savoir comment se connecter aux comptes financiers, gérer les investissements 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.

#### DRESSEZ LE PORTRAIT DE VOTRE SYSTÈME DE SOUTIEN.

Veillez à ce que votre [plan de garde familiale](#) soit à jour et contactez vos amis et votre famille pour leur faire savoir que l'absence est imminente et voir comment ils peuvent vous soutenir. Découvrez le soutien qui vous est offert dans votre base ou escadre ou au [Centre de ressources pour les familles des militaires \(CRFM\)](#). Même si vous avez déjà fait face à une absence, il est toujours utile de savoir où obtenir de l'aide si jamais une nouvelle situation survient.

#### FAITES DE LA COMMUNICATION UNE PRIORITÉ.

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



## RACONTEZ LES PETITS ET GRANDS MOMENTS.

Lorsque vous communiquez, discutez des aspects importants, mineurs ou banals et des nouvelles dans votre vie pour vous aider à rester connectés pendant l'absence et à vous sentir proches lorsque vous vous revoyez. Il est important de mentionner les bons côtés, mais aussi les difficultés rencontrées à la maison, afin qu'il n'y ait pas de grosses surprises négatives lorsque vous serez ensemble à nouveau.

## POUR LE PARTENAIRE À LA MAISON, FAITES LE POINT AVEC VOUS-MÊME.

Une absence, en particulier un déploiement, peut être une combinaison unique de facteurs de stress : vous êtes inquiet pour votre partenaire, prenez soin d'enfants qui sont peut-être anxieux, et maintenez la normalité dans votre foyer. Essayez de réserver du temps pour vous détendre pendant l'absence. Soyez indulgent envers vous-même, surtout lorsque vous subissez un revers ou que vous passez une mauvaise journée. Même si ces journées sont difficiles, sachez qu'elles vont passer.

## CHERCHEZ DU SOUTIEN.

Demander de l'aide lorsque vous en avez besoin ne signifie pas que vous ne faites pas du bon travail, mais plutôt que vous êtes humain. Les travailleurs sociaux du CRFM ou des Forces armées canadiennes (FAC), les aumôniers ou la [Ligne d'information pour les familles \(LIF\)](#) sont autant d'outils à votre disposition. N'hésitez pas à les contacter.

## VOUS AVEZ DES ENFANTS À LA MAISON?

- **Tenez les gens au courant.** S'il y a des changements pour aller chercher les enfants à l'école ou à la garderie à la fin de la journée, assurez-vous d'informer l'enseignant ou le personnel. 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 être difficiles pour les enfants, alors essayez de discuter de leurs sentiments en famille et faites-leur savoir qu'ils peuvent contacter [Jeunesse, J'écoute](#) en tout temps en textant « JEUNESFAC » au 686868.
- **Essayez de conserver les habitudes familiales.** La familiarité rassure 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 de nouvelles activités.** Vous pourriez aussi essayer une nouvelle activité en famille pendant l'absence, comme regarder une nouvelle série ou vous inscrire à une nouvelle activité par l'intermédiaire des services de loisirs des [PSP](#).
- **Communiquez avec votre CRFM.** Il peut proposer des programmes en ligne ou en personne pour faciliter la création de liens entre les enfants qui se trouvent dans la même situation.

Pour entendre d'autres conseils de #VraisCouplesMilitaires, regardez : [Les Saule, conseil 4](#)