



Schéma du continuum des relations intimes

Pourquoi solliciter de l'aide et ressources disponibles

Vous pouvez consulter toutes les ressources en ligne mentionnées ci-dessous au sbmfc.ca/relationssaines

ZONE SAINNE

Pourquoi demander de l'aide dans cette zone?

- Guider l'introspection et le dialogue entre les partenaires et avec les membres de la famille en ce qui a trait à l'état de leur relation et aux façons de l'améliorer.
- Conserver et améliorer les compétences en communication et habiletés interpersonnelles
- Apprendre à épauler ses collègues, amis ou proches qui pourraient être dans une relation de violence.

ZONE EN DIFFICULTÉ

Pourquoi demander de l'aide dans cette zone?

- Permettre de rétablir un équilibre dans la relation.
- Reconnaître, apprécier et aligner ses sentiments, besoins et objectifs.
- Améliorer ses compétences en communication et habiletés parentales et interpersonnelles.
- Obtenir une orientation vers des ressources et des services.

Ressources :

Ateliers sur la promotion de la santé, comme :

- inter-Comm
- Le stress : ça se combat
- Gérer les moments de colère
- Force mentale et sensibilisation au suicide
- Respect dans les FAC

ZONE MALSAINNE

Pourquoi demander de l'aide dans cette zone?

- Contribuer à modifier la dynamique malsaine de la relation.
- Empêcher la relation de devenir abusive.
- Recevoir du soutien émotionnel.
- Acquérir de nouveaux outils, stratégies ou perspectives pour gérer les difficultés.

Ressources :

- Cours en ligne : Soutien des amis qui vivent des relations malsaines
- Politique sur l'aide d'urgence pour obligations familiales
- Appuyons nos troupes
- Centres de soutien pour trauma et stress opérationnels
- Soutien social aux blessés de stress opérationnel
- Groupe de transition des FAC

ZONE VIOLENTE

Pourquoi demander de l'aide dans cette zone?

- Rompre l'isolement, raviver l'estime de soi et accroître le sentiment d'efficacité personnelle.
- Accéder à des ressources spécialisées telles que des centres d'hébergement, des conseils juridiques, un soutien émotionnel, une aide financière, etc.
- Contribuer à la protection de la sécurité physique et à l'élaboration d'un plan de sécurité.

Ressources :

- 911 / 112
- Police militaire
- Centre d'intervention sur l'inconduite sexuelle
- Clinique ou hôpital (militaire ou civil)
- Ligne d'information pour les familles pour trouver un refuge, des conseils juridiques, de l'aide financière, etc.

Ressources supplémentaires pour toutes les relations.

- Campagne sur les relations saines
- Ligne d'information pour les familles 1-800-866-4546/FIL-LIF@sbmfc.com/00-800-771-17722
- Aumônerie
- Travailleuse ou travailleur social Centres de ressources pour les familles des militaires, Services de santé des FAC

- Programme d'aide aux membres des FC 1-800-268-7708/+8002687708
- Service d'aide en cas de crise par texto 686868
- Financière SISIP
- Régime de soins de santé de la fonction publique 519-742-1691