

# Quand une relation prend fin. Faire face à une rupture et examiner la séparation.



## FAIRE FACE À UNE RUPTURE



**Appuyez-vous sur un réseau de soutien.** Entourez-vous de personnes qui vous épaulent, vous apprécient et vous dynamisent.



**Examinez vos sentiments.** Comprenez qu'il est normal d'avoir des sentiments différents ou changeants, tout en reconnaissant les signes de dépression. Si vous souhaitez parler à quelqu'un, la **Ligne d'information pour les familles** offre un soutien gratuit, confidentiel et bilingue.



**Prenez soin de vous.** Mettez sur une meilleure connaissance de vous-même, en dehors de la relation, que ce soit par la lecture, la tenue d'un journal, la thérapie ou l'autoréflexion. Essayez d'éviter les stratégies d'adaptation malsaines qui peuvent être destructrices à long terme.



**Prévoyez une période de réflexion.** N'essayez pas de vous lier d'amitié avec votre ex-partenaire tout de suite et n'oubliez pas que vous pouvez vous épanouir en solo.



**Tirez des leçons de la relation.** Réfléchir à la relation et au rôle que vous y avez joué peut vous aider à transformer des émotions comme la colère et la honte en un engagement à développer.



**Demandez un appui formel.** Explorez les **mesures de soutien** des SBMFC et de la communauté militaire dans son ensemble à votre disposition.



## EXAMINER LA SÉPARATION



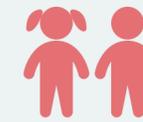
**Si vous êtes une civile ou un civil qui se sépare d'une ou d'un militaire,** vous pouvez avoir l'impression de perdre une part de votre identité ou de ne plus faire partie de la communauté militaire. Sachez que vous pouvez toujours contacter la **Ligne d'information pour les familles** pour obtenir du soutien tout au long de cette épreuve. Il peut également être utile d'explorer les groupes de soutien informels, tels que ceux qui existent sur Facebook.



**Examinez les différentes options menant à une séparation à l'amiable.** Prenez le temps d'examiner les différents types de séparation, puis discutez-en avec votre ex-partenaire.



**Comprenez les éventuelles répercussions :** Passez en revue les renseignements pertinents et spécifiques aux **événements de la vie militaire** concernant la séparation et le divorce. Examinez les répercussions possibles sur la **pension des FAC** et les avantages sociaux.



## STRATÉGIES DE COPARENTAGE



**Si vous avez des enfants en commun,** concentrez-vous sur l'établissement d'une nouvelle relation en tant que coparents, axée sur les intérêts des enfants.



**L'absence de conflit entre les parents joue un rôle important** pour le bien-être des enfants après une séparation ou un divorce. Les conflits créent un climat de tension qui peut nuire aux enfants, même en l'absence de violence physique ou psychologique.



En cas de problèmes de sécurité ou de risque de violence familiale, étudiez les **ressources de soutien spécifiques à votre disposition**.



Si vous pensez que vous ou vos enfants êtes **en danger immédiat**, contactez la **police militaire ou la police locale**.



**Pour vous guider dans la recherche de solutions de garde d'enfants,** notamment en cas de besoin occasionnel ou d'urgence, contactez la **Ligne d'information pour les familles** ou le **CRFM** le plus proche.



**Ligne d'information pour les familles**  
1-800-866-4546 (en Amérique du Nord)  
00-800-771-17722 (à l'international)

Vous pouvez consulter toutes les ressources en ligne mentionnées ci-dessous au

**SBMFC.ca/relationsaines**