



RELATIONS SAINES

PRÉPARATION À DES RETROUVAILLES DE COUPLE

Pour vous préparer aux retrouvailles après une absence, qu'il s'agisse d'un déploiement, d'une restriction imposée ou d'une formation, vous pouvez prendre certaines mesures pour faciliter la transition. Voici quelques conseils pour vous soutenir, tirés de l'expérience de couples de militaires, autant pour le partenaire qui est resté à la maison que pour celui qui est parti.

PRÉPAREZ-VOUS À RÉTABLIR LE LIEN.

Les retrouvailles sont formidables, mais elles peuvent aussi être stressantes et particulièrement difficiles pour les enfants. Pendant l'absence, discutez ensemble des retrouvailles et réfléchissez à ce que vous pouvez faire pour que la transition se fasse en douceur. Même si vous devez être enthousiastes à l'idée de vous retrouver, essayez de ne pas trop tenir à une date précise, car les plans peuvent être modifiés.

LA SITUATION A PEUT-ÊTRE CHANGÉ.

Prenez le temps de reconnaître les rôles que vous avez tous deux joués pendant l'absence. Comprenez que les rôles à la maison peuvent avoir changé, et c'est normal. Vous pourriez souhaiter reprendre les anciens ou être ouverts à leur changement. N'hésitez pas à renégocier les rôles et les responsabilités dans le ménage. D'autre part, le membre des FAC doit garder à l'esprit que le partenaire qui est resté à la maison peut avoir été vulnérable à l'épuisement des aidants.

AU DÉBUT, IL PEUT Y AVOIR UN CERTAIN MALAISE.

Il peut être difficile de rétablir l'intimité. Soyez patients l'un envers l'autre et ne vous mettez pas trop de pression. Même si vous êtes tous deux heureux de vous retrouver, vous pourriez ressentir une perte de liberté et d'indépendance.

ATTENDEZ AVEC IMPATIENCE LES RETROUVAILLES.

Discutez ensemble des retrouvailles et essayez de prévoir une récompense. Il peut s'agir d'une fin de semaine en famille, d'une soirée en couple ou même d'un repas spécial à la maison. Vous pourrez l'attendre avec impatience et en parler en famille.

FAITES UN RETOUR ENSEMBLE.

Parlez-vous de vos expériences personnelles sans chercher à les comparer. Reconnaissez les efforts de communication de chacun pendant l'absence. Parlez des réussites et des difficultés engendrées par la séparation afin de pouvoir réfléchir aux leçons tirées pour la prochaine fois et d'en discuter avec d'autres familles.