



RELATIONSSAINES



DÉMÉNAGEMENT – Une communication ouverte est essentielle!

« Nous avons récemment été réaffectés et il a été difficile de construire notre nouvelle vie ici. Je veux discuter avec mon conjoint de la façon dont nous pouvons collaborer pour nous soutenir mutuellement, mais je ne sais pas comment. »

Le déménagement peut être une période stimulante pour un couple ou une famille, mais il peut aussi être une source d'incertitude et de stress. C'est formidable que vous vouliez analyser la situation avec votre conjoint. Un bon point de départ est votre communication.

Pour certaines personnes, il peut être difficile de s'ouvrir et de partager leurs émotions, surtout si elles ont l'impression qu'elles ont toujours besoin d'être « fortes ».

La société nous dicte parfois de ne pas exprimer nos émotions et de nous conformer à des attentes rigides, particulièrement liées à notre genre. Certains sentiront le besoin d'être stoïques, durs ou autosuffisants, alors que d'autres assumeront seuls les émotions de la famille, ou sentiront qu'ils doivent rester calmes et sembler sereins pendant les périodes d'incertitude. Mais personne n'est obligé d'agir ainsi. Pour être entiers, nous devons être en contact avec toute la gamme de nos émotions et les exprimer d'une manière saine et respectueuse.

Laisser tomber nos murs et dire des choses comme « ce déménagement me rend nerveux » ou « je suis inquiet des conséquences de ce déménagement sur moi et mes enfants » contribue non seulement à une relation honnête, mais crée aussi une connexion émotionnelle, une intimité et une confiance plus profondes.

Il est important d'être en mesure d'exprimer vos besoins, de communiquer les façons dont votre conjoint peut vous aider et d'apprendre comment le soutenir en retour. Cela aide à établir une relation heureuse, équitable et saine où les deux personnes se sentent valorisées et soutenues. Si vous avez de la difficulté à parler à votre conjoint ou si vous voulez simplement vous informer de son état, une bonne façon de le faire est en ayant recours à une communication saine.

Contenu adapté de White Ribbon, Portal Pathway Resource (anglais seulement).



QUATRE ÉTAPES POUR UNE COMMUNICATION SAINE

1.

Communiquez à votre conjoint ce que vous voyez.

3.

Expliquez ce dont vous avez besoin.

2.

Exprimez ce que vous ressentez.

4.

Demandez-lui de vous soutenir.

IL EXISTE DU SOUTIEN POUR VOUS ET VOTRE FAMILLE.

Programmes de soutien

- Les Centres de ressources pour les familles des militaires (CRFM) offrent des programmes et des services locaux pour aider à répondre aux besoins du personnel des FAC et de leurs parents, conjoints, partenaires, enfants et proches. Ils offrent des séances de counselling individuelles, en couple ou en famille pour vous aider.
- Le bureau de promotion de la santé de votre localité offre des programmes pertinents pour améliorer votre aptitude à la communication. Soutien au déménagement
- Communiquez avec le CRFM de votre région ou représentant local des Services aux Familles des Militaires (SFM) en Europe ou aux Etats-Unis.
- Parlez à votre coordonnateur du Programme de réinstallation intégrée des Forces canadiennes (PRIFC). Les coordonnateurs du PRIFC sont chargés de conseiller les membres des FAC relativement aux différentes politiques, d'assurer la liaison avec les fournisseurs de services et d'étudier les demandes de remboursement. Brookfield Global Relocation Services (BGRS) est le premier point de contact pour toute question sur le déménagement; toutefois, chaque base, escadre et unité dispose d'un ou de plusieurs coordonnateurs du PRIFC chargés de répondre aux questions des militaires.

Une liste des coordonnateurs est disponible dans la salle des rapports.

- Visitez le site [SBMFC.CA/DÉMÉNAGEMENT](https://sbmfc.ca/deménagement)

Pour communiquer sainement, discutez de vos émotions ouvertement et équitablement avec votre conjoint. Exprimez ce que vous voyez, ce que vous ressentez et ce que vous attendez de votre conjoint sans blâme, reproche ou critique.