



## RELATIONSSAINES

### RENFORCER LES COUPLES DE MILITAIRES

Les couples de militaires bénéficient d'une expérience commune qui peut servir de fondement à la force de leur relation. Ils peuvent également faire face à des défis uniques relativement à leur carrière et à leur vie familiale. Avec le soutien et les outils de communication appropriés, ces relations peuvent s'épanouir et atteindre un excellent équilibre entre carrière et obligations familiales.

### RECONNAÎTRE LES AVANTAGES DE VOTRE RELATION

Les personnes formant un couple de militaires comprennent les facteurs de stress auxquels leur conjoint doit quotidiennement faire face au travail et peuvent s'entraider pour surmonter les défis connexes. Étant donné que les deux conjoints comprennent les réalités d'un mode de vie militaire, ils peuvent être une source de conseil l'un pour l'autre pendant les périodes difficiles au travail.

### SAVOIR À QUOI VOUS ATTENDRE

Soyez prêt et gardez des attentes réalistes pour vous aider à vous préparer à l'avenir, y compris aux incertitudes. En tant que couple de militaires, vous devrez probablement faire face à des périodes de séparation liées à des formations, à des affectations dans une région éloignée ou à des déploiements. Ces temps de séparation peuvent varier, car vous aurez à jongler entre votre carrière et celle de votre conjoint, ainsi qu'avec vos différentes affectations.

### COMPRENDRE LE PARCOURS PROFESSIONNEL DE SON CONJOINT

La clé du succès du couple de militaires est la prise en compte des aspirations et des objectifs professionnels de chacun.

- Renseignez-vous sur les responsabilités de grade, les exigences particulières de l'emploi et le parcours professionnel unique de l'autre.
- Comprenez les attentes et les pressions liées au travail de chacun.

- Réfléchissez à la façon dont vous allez gérer vos carrières, y compris les affectations et les déménagements connexes. Ensemble, vous devrez peut-être prendre des décisions professionnelles difficiles, comme refuser une affectation ou une formation d'avancement professionnel pour rester ensemble au même endroit, ou accepter un emploi moins intéressant pour que votre conjoint puisse faire progresser sa carrière.
- Reconnaissez les objectifs professionnels de chacun et prenez la carrière de l'autre au sérieux.
- Dans la mesure du possible, recherchez des affectations au même endroit. Demandez à votre gestionnaire de carrière une liste des endroits favorables aux affectations au même endroit ou dressez une liste avec l'Application d'accès personnel civil et militaire (AAPCM)
- Cherchez des programmes de carrière qui s'adressent aux couples de militaires.

## SE SENTIR À L'AISE DE DEMANDER DE L'AIDE

Vous devrez peut-être demander un soutien supplémentaire de la part de votre famille et de vos amis, surtout si vous avez des enfants ou êtes responsable d'une personne âgée. Si vous et votre conjoint êtes en affectation ou en déploiement en même temps, vous aurez besoin d'un soutien supplémentaire pour vous occuper de vos enfants et même de votre maison ou de vos factures. La recherche proactive de diverses formes de soutien vous aidera à planifier l'avenir.

- Élaborez et mettez à jour régulièrement votre plan de garde familiale.
- Recherchez les services et les programmes pertinents par l'entremise des Services d'aumônerie de la base ou de votre [Centre de ressources pour les familles des militaires](#). Vous pouvez accéder à ces services en personne, seul ou en couple.
- Appelez la [Ligne d'information pour les familles](#) au 1-800-866-4546 pour obtenir des renseignements sur les services et les programmes, de même que des services d'aiguillage et de counselling à court terme ou en cas de crise.
- Communiquez avec le service du [Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes \(PAMFC\)](#) au 1-800-268-7708. Le PAMFC offre des services confidentiels de relation d'aide à court terme, sur une base volontaire, pour aider à résoudre bon nombre des facteurs de stress d'aujourd'hui qui se manifestent à la maison et au travail.

## ÊTRE FLEXIBLE ET OUVERT

Cherchez avant tout à faire preuve de souplesse pour tenir compte des deux carrières. Attendez-vous à ce que l'équilibre entre les responsabilités professionnelles et familiales, comme la garde des enfants, change avec le temps. Soyez ouverts l'un envers l'autre, parlez régulièrement de vos priorités et réorientez-les au besoin.

- Ayez des plans d'urgence réalistes avec différents scénarios pour vous sentir confiant et sûr de pouvoir affronter tout ce qui se présente à vous.

## SE RAPPELER QUE LA COMMUNICATION EST LA CLÉ

Une communication ouverte est fondamentale pour toute relation saine, d'autant plus pour les familles qui essaient de trouver un équilibre entre deux carrières exigeantes. Faites l'effort de travailler selon vos disponibilités et de réserver du temps ensemble pour parler ouvertement et honnêtement.

- Envisagez d'établir des plans de communication clairs, par exemple en discutant de toute dépense importante potentielle ou de tout changement à apporter aux programmes scolaires ou récréatifs d'un enfant.
- Discutez de la façon dont vous allez rester en contact pendant votre affectation ou votre déploiement. Reconnaissez que, selon votre emplacement et votre affectation, votre capacité de communiquer avec votre conjoint peut être limitée. Le plus important est d'être réaliste quant à la fréquence à laquelle vous pouvez communiquer afin de ne pas décevoir ou inquiéter inutilement l'autre.

### REGARDER LE CÔTÉ POSITIF

En tant que personnes formant un couple de militaires, vous êtes plus susceptibles de comprendre les expériences, les triomphes et les défis professionnels de l'autre d'une façon que les conjoints non militaires ne peuvent pas. Bien qu'il faille beaucoup de planification, de flexibilité et de soutien mutuel, les couples de militaires peuvent véritablement s'épanouir au sein des FAC. Prenez le temps de reconnaître que votre expérience du travail d'équipe, vos engagements communs et vos sacrifices peuvent solidifier davantage votre relation.

\* Contenu inspiré de MILITARY ONE SOURCE. « Military Couples: When Both Spouses Are Service Members », 2019.  
<https://www.militaryonesource.mil/family-relationships/spouse/getting-married-in-the-military/military-couples-when-both-spouses-are-service-members> (anglais seulement).

