



RELATIONS SAINES

SOUTIEN AUX MEMBRES DES FAC ET AUX FAMILLES FACE À UNE ABSENCE

Avez-vous un ami qui est membre des Forces armées canadiennes (FAC) ou qui fait partie de la famille d'un militaire et qui doit faire face à une absence? Êtes-vous à la recherche de moyens de le soutenir? Les absences, qu'il s'agisse d'un déploiement, d'une restriction imposée ou d'une formation prolongée, peuvent être stressantes pour le membre des FAC et sa famille. Que vous soyez un ami, un membre de la famille, un collègue ou un voisin, consultez les conseils suivants, tirés des expériences de membres de la communauté militaire.

CRÉEZ UN PLAN DE MATCH.

Si possible, avant l'absence, prenez le temps de parler avec votre ami de ce qu'il ressent et de ce qui pourrait lui être utile pendant ou après l'absence.

AIDEZ-LE À DRESSER LE PORTRAIT DE SON SYSTÈME DE SOUTIEN.

Discutez des autres personnes qui peuvent aider votre ami pendant l'absence et du rôle que chacun d'entre vous peut jouer. Par exemple, parlez de son [plan de garde familiale](#) et évaluez si vous devez y figurer.

PLANIFIEZ LA COMMUNICATION.

Si votre ami est le membre des FAC, discutez de la façon de rester en contact avec lui, examinez les options possibles (Zoom, FaceTime, courriel, etc.) et la fréquence à laquelle il aimerait que vous communiquiez. Si votre ami est celui qui reste à la maison, vérifiez s'il veut réserver un moment pour discuter ou faire une promenade périodiquement.

RACONTEZ LES PETITS ET GRANDS MOMENTS.

Si votre ami est le membre des FAC, lorsque vous le contactez, essayez d'avoir des conversations sur les aspects importants, mineurs ou banals et les nouvelles dans votre vie pour lui permettre de se sentir connecté pendant et après l'absence. Si votre ami est celui qui reste à la maison, il peut vouloir parler de ce qu'il ressent ou ne pas se concentrer sur l'absence et parler plutôt d'autre chose. Essayez d'être ouvert à discuter de ce qu'il veut et n'orientez pas la conversation dans un sens particulier.

DEMANDEZ COMMENT VOUS POUVEZ AIDER.

Si votre ami est celui qui reste à la maison, demandez-lui comment vous pouvez l'aider. Parfois, ce sont les petits gestes qui peuvent être les plus utiles, comme aller porter un repas cuisiné, offrir une friandise spéciale pour les enfants, faire les courses ou aider à l'entretien de la maison. De plus, les absences peuvent être difficiles pour les enfants, alors faites-leur savoir qu'ils peuvent contacter [Jeunesse, J'écoute](#) en tout temps en textant « JEUNESFAC au 686868.

PRENEZ SOIN DE VOUS.

Faites également le point sur vos sentiments, car vous pourriez être inquiet pour votre ami, qu'il s'agisse du membre des FAC ou de la personne qui reste à la maison. Si vous souhaitez parler à quelqu'un, contactez [la Ligne d'information pour les familles \(LIF\)](#) : ce service aide toute personne qui fait partie de la communauté militaire en général.

PRÉPAREZ-VOUS À VOUS RÉTABLIR LE LIEN.

Les réunions sont formidables, mais elles peuvent aussi être stressantes et particulièrement difficiles pour les enfants. Parlez à votre ami pour voir comment vous pouvez l'aider, que ce soit en gardant les enfants pour une nuit ou en organisant un appel vidéo. Reconnaissez également qu'il peut falloir un certain temps pour se réadapter après les retrouvailles, alors essayez d'être patient avec lui, qu'il s'agisse du membre des FAC ou du partenaire à la maison.

SOYEZ PRÊT À ÉCOUTER ET À OFFRIR DU SOUTIEN.

Si votre ami est le membre des FAC, il pourrait vouloir discuter de certaines de ses expériences tout de suite ou progressivement. Si votre ami est celui qui est resté à la maison, il voudra peut-être aussi raconter son expérience pendant l'absence ou les retrouvailles. Si vous avez besoin de soutien ou si vous avez des inquiétudes, contactez la [LIF](#). Demandez à votre ami ce qui a fonctionné ou non pour lui pendant l'absence. Ainsi, vous pourrez réfléchir aux leçons tirées pour la prochaine fois et en discuter avec d'autres amis et familles.

À la recherche de soutien supplémentaire? Communiquez avec votre [Centre de ressources pour les familles des militaires \(CRFM\)](#).