



RELATIONSSAINES



DÉMÉNAGEMENT – Une communication ouverte est essentielle!

« Nous avons récemment reçu une nouvelle affectation 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 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 certains, il peut être difficile de s'ouvrir et de discuter avec leur conjoint des facteurs de stress du déménagement, en particulier pour les hommes, car ils ont parfois l'impression qu'ils doivent toujours rester « forts ». Beaucoup d'hommes ont appris qu'il ne fallait pas exprimer leurs émotions et s'inscrivent dans des conceptions rigides de ce que c'est qu'être un homme. Mais personne n'est obligé d'agir ainsi.

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 permet d'établir une relation heureuse, résiliente 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 utilisant la communication saine.

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.

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

VOUS N'ÊTES PAS SEUL.

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, 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 communication.

Soutien au déménagement

- Communiquez avec le [CRFM](#) de votre région
- 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 connexionfac.ca

Communication saine : exprimez ce que vous voyez, ce que vous ressentez et ce que vous attendez de votre conjoint sans blâme, reproche ou critique.