

Relations saines pendant la séparation et le divorce

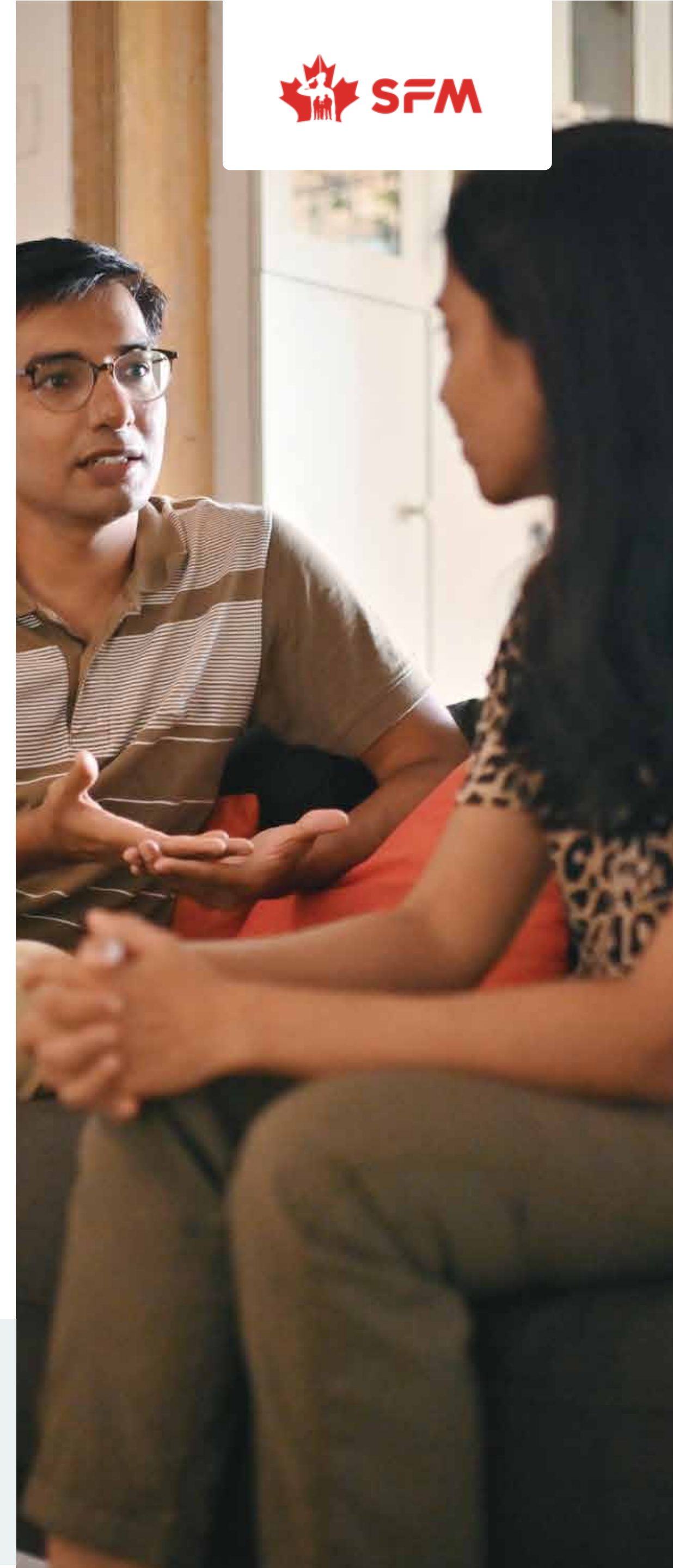
 Ce tableau aide le personnel des Forces armées canadiennes (FAC) et leurs familles à réfléchir à leurs expériences relationnelles en examinant les actions, les sentiments et les schémas associés aux comportements sains, sous-tension, malsains et violents dans les relations.

- Les jeunes peuvent consulter nos fiches-conseils spécialement conçues pour les jeunes.
- La réflexion peut vous aider à faire des choix qui vous semblent plus sécuritaires et qui sont plus bénéfiques pour vous-même, ainsi que pour l'ensemble de la communauté militaire. Ces exemples ne constituent qu'un point de départ et ne sont peut-être pas tous pertinents pour vous. Ils visent à susciter la réflexion et à ouvrir le dialogue sur ce qui fonctionne bien dans votre relation et sur les défis qui pourraient se présenter.
- Cet outil favorise la réflexion et la prévention, et met en avant les services pertinents des centres de ressources pour les familles des militaires (CRFM) et des Services aux familles des militaires (SFM), tels que la Ligne d'information pour les familles (LIF).
- Si vous vivez des situations malsaines ou violentes, vous pouvez communiquer avec des services de soutien pour explorer vos options et cheminer vers l'amélioration de votre sécurité et de votre bien-être.
- Si vous êtes en danger immédiat, composez le 911 au Canada ou appelez les autorités locales si vous êtes à l'extérieur du Canada.



Si vous souhaitez parler à quelqu'un, contactez la Ligne d'information pour les familles.
Composez le 1-800-866-4546 (Amérique du Nord) ou le 00-800-771-17722 (à l'international).

 **SBMFC.ca/relationssaines**



Comment communiquons-nous?

Saine

En faisant preuve d’honnêteté et de transparence pour bâtir la confiance.

En utilisant les moyens de communication convenus (courriel, texto, téléphone).

Sous tension

En faisant preuve de sélectivité lorsque vient le temps de dire la vérité.

En ne pouvant s'empêcher de communiquer par texto, téléphone, courriel, etc., pour se disputer ou se défouler.

Malsaine

En faisant preuve de malhonnêteté ou en disant des mensonges.

En ignorant ou enfreignant les règles de communication convenues.

Comportement abusifs

En mentant pour manipuler et contrôler.

En harcelant ou en traquant l’autre avec l’envoi répété de messages par courriel, par texto ou sur les médias sociaux, qui font en sorte que l’autre se sent sous pression ou a peur.

Comment demandons-nous du soutien autour de nous?

En respectant le besoin de chaque partenaire de bénéficier d’un regard extérieur et de soutien.

En prenant contact avec le CRFM, la LIF, les fournisseurs de services des SFM ou les services des FAC (counseling, aumônerie), ou en discutant avec la famille et les amies et amis.

En hésitant ou en ayant peur à l’idée d’exprimer le besoin ou le souhait d’avoir de l’aide.

En s’isolant de sa famille et de ses amies et amis.

En se moquant du besoin de soutien de l’autre, ou en le minimisant.

En adoptant des mécanismes d’adaptation autodestructeurs (abus de substances, négligence de sa santé).

En répandant des propos négatifs ou inexacts au sein de l’unité ou du groupe de conjointes et conjoints dans le but de nuire intentionnellement à la réputation de l’(ex-)partenaire.

En empêchant l’(ex-)partenaire de solliciter de l’aide, en faisant des menaces liées à sa démarche d’aide ou en se servant des réseaux de soutien comme une arme.

Comment soutenons-nous les personnes à notre charge lors de la séparation?

En rassurant les enfants qu’elles et ils sont aimés et qu’elles et ils ne sont pas responsables des problèmes de couple.

En privilégiant des ententes concernant les animaux de compagnie qui reconnaissent le lien que chaque partenaire entretient avec l’animal et les besoins qui y sont associés.

En se disputant à propos des enfants en leur présence ou lorsqu’elles et ils peuvent entendre.

En considérant que les animaux de compagnie doivent rester exclusivement avec une seule personne après la séparation.

En disant du mal de l’autre parent ou en demandant aux enfants de choisir leur camp.

En refusant une demande de visite à un animal de compagnie.

En demandant aux enfants d’« espionner » l’autre parent ou de transmettre des messages injurieux.

En restreignant ou en bloquant délibérément l’accès à un animal de compagnie.

Comment respectons-nous les attentes et les limites de l’autre pendant la séparation?

En prenant en compte les demandes de pause lors d’une discussion animée.

En faisant appel à une tierce partie neutre lorsque cela s’avère nécessaire.

En poursuivant une dispute alors que l’autre souhaite prendre un peu de recul.

En ne respectant pas les directives jugées équitables en vertu de la loi ou convenues avec la tierce partie.

En harcelant l’(ex-)partenaire lors d’une dispute pour l’obliger à réagir.

En recourant à des procédures judiciaires complexes et coûteuses pour retarder les procédures de séparation ou de divorce, dans le but d’exercer un contrôle.

En empêchant physiquement l’(ex-)partenaire de s’éloigner lors d’une dispute.

En recourant à la peur et à des manœuvres de contrôle pour garder l’(ex-)partenaire sous son emprise et l’empêcher d’aller de l’avant.



Si vous souhaitez parler à quelqu’un, contactez la Ligne d’information pour les familles.
Composez le 1-800-866-4546 (Amérique du Nord) ou le 00-800-771-17722 (à l’international).