

Relations numériques saines



📌 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.

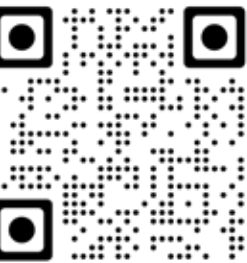
- Les jeunes peuvent consulter nos fiches-conseils spécialement conçues pour les jeunes.
- La réflexion peut vous aider à faire des choix qui vous semblent plus sécuritaires et qui sont plus bénéfiques pour vous-même, ainsi que pour l'ensemble de la communauté militaire. Ces exemples ne constituent qu'un 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 du Centre 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](https://sbmfc.ca/relationssaines)

	Saine	Sous tension	Malsaine	Comportement abusifs
Comment communiquons-nous?	En se mettant d'accord sur la fréquence des échanges. En se faisant confiance mutuellement pour discuter ouvertement des responsabilités, des sentiments et des rôles, y compris de la jalousie ou du ressentiment, en particulier lors des absences liées au travail.	En ignorant les messages, en les rejetant fréquemment ou en y répondant de façon très brève. En exigeant une réponse immédiate alors que cela n'est peut-être pas possible.	En « disparaissant » de manière intentionnelle lors d'absences liées au travail. En accusant l'autre et en lui reprochant son manque de réactivité, sans raison valable.	En empêchant l'autre d'avoir accès à des appareils numériques, comme un cellulaire ou un ordinateur, afin de contrôler les communications en ligne. En surveillant ou en faisant surveiller les activités en ligne ou les déplacements de l'autre, notamment lors d'absences liées au travail.
Comment respectons-nous les préférences de chaque partenaire en matière de communications numériques?	En respectant les préférences et les limites de chaque partenaire en matière de communications numériques. En respectant les périodes où l'autre a besoin de prendre une pause des appareils numériques et des moyens de communication lorsque cela s'avère nécessaire pour des raisons personnelles ou liées au travail.	En contestant et en refusant les préférences numériques de l'autre. En provoquant des disputes lorsque l'autre n'est pas en ligne.	En respectant les préférences ou les attentes de l'autre en matière de communications numériques uniquement lorsque cela nous convient. En inondant l'autre de messages ou d'appels lorsqu'on ressent de l'anxiété durant un moment passé séparément.	En allant délibérément à l'encontre des préférences numériques de l'autre dans le but d'exercer un contrôle. En contactant à répétition la chaîne de commandement ou le lieu de travail de l'autre pour des raisons non urgentes, ou dans le but de nuire à son emploi.
Comment gérons-nous le temps où nous ne sommes pas disponibles en ligne?	En trouvant ensemble des moyens de rester en contact pendant les absences, qui ne sont pas nécessairement numériques (p. ex. des lettres, des souvenirs ou des photos).	En faisant des efforts ponctuels pour s'investir dans la relation lorsqu'on ne se voit pas en raison d'absences liées au travail.	En se comportant comme si l'on n'était pas en couple pendant une absence liée au travail, ou en évitant tout lien affectif ou toute attention envers l'autre.	En utilisant de manière délibérée et inappropriée son statut de déploiement comme prétexte pour ne pas communiquer ou pour éviter de répondre aux messages.
Comment respectons-nous la vie privée de chaque partenaire dans le monde numérique?	En entretenant un dialogue ouvert et continu sur les besoins et les préférences de chaque partenaire en matière de confidentialité numérique. En respectant la vie privée de l'autre ainsi que ses renseignements stockés dans un espace numérique.	Publier des photos ou du contenu sur les médias sociaux sans consulter l'autre au préalable. En demandant à l'autre d'avoir accès à tous ses comptes en ligne sans motif valable.	En publiant des renseignements ou des images en sachant que cela blessera ou bouleversera l'autre. En examinant ou en surveillant l'empreinte numérique de l'autre.	En partageant ou en publiant des images de l'autre sans son consentement et en les utilisant à son détriment. En accédant aux comptes privés de l'autre sans son autorisation et en utilisant certains renseignements à son encontre.
Comment gérons-nous l'intimité en ligne?	En discutant ouvertement des préférences et des limites concernant l'intimité numérique, y compris pendant les absences liées au travail.	En ne tenant pas compte des préférences concernant la manière de gérer l'intimité en ligne.	En exerçant des pressions pour obtenir du contenu intime en ligne, comme des photos, alors que l'autre n'est pas à l'aise avec cela.	En menaçant l'autre de diffuser, ou en diffusant, des messages ou des images à caractère intime sans son consentement afin de contrôler ses actions.



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).