

Vision des relations 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 et malsains dans les relations.

Des exemples sont fournis pour vous aider à mieux comprendre ce que sont des attentes saines et malsaines. Ce ne sont que des suggestions pour vous faire réfléchir. Nous vous encourageons à communiquer avec le centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM), un fournisseur de services des Services aux familles des militaires (SFM), la Ligne d'information pour les familles (LIF) ou JEUNESFAC pour en savoir davantage.

Questions pour favoriser la réflexion personnelle

À quoi ressemblent l'égalité et le travail d'équipe pour moi?

À quoi ressemble la valorisation pour moi?

Saine

L'égalité et le travail d'équipe, ça signifie que nous prenons les décisions importantes ensemble.

La valorisation, c'est lorsque ma ou mon partenaire m'écoute et tient compte de ce que je ressens, et que je fais la même chose de mon côté.

Malsaine

L'égalité et le travail d'équipe, ça signifie que, puisque je suis la seule personne qui subvient aux besoins financiers, je devrais prendre toutes les décisions importantes sans tenir compte de l'avis de ma ou mon partenaire.

La valorisation, c'est lorsque ma ou mon partenaire m'obéit et ne remet pas en question mon autorité.



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)



Questions pour favoriser la réflexion personnelle

Quelles sont les limites qui m’aident à trouver un équilibre entre ma relation et mon engagement envers les FAC ou le mode de vie des FAC?

À quoi ressemble la réconciliation après un conflit pour moi?

À quoi ressemble le maintien des liens pendant les périodes de forte pression et de transition au travail?

Quelles sont mes attentes concernant le partage de la culture et des traditions?

Quelles sont mes attentes en matière de communication lorsque nous vivons séparément?

Quelles sont mes attentes concernant les familles recomposées?

Saine

Quand je suis à la maison, je m’efforce d’accorder toute mon attention à ma famille.

Je laisse à ma ou mon partenaire le temps de se calmer et de prendre du recul par rapport au conflit.

Je me sens proche de ma ou mon partenaire lorsqu’elle ou il prend de mes nouvelles aux moments convenus.

Nous nous entendons sur les traditions qui comptent pour nous et nous les célébrons.

Je comprends et je vais préparer des stratégies saines pour gérer les périodes où nous vivons séparément et où la communication n’est pas possible, notamment en sollicitant le soutien de ma famille, de mes amies et amis et de ma communauté.

Nous célébrons et valorisons la diversité au sein de notre famille.

Malsaine

Je ne sors jamais du mode « travail » et je m’attends à ce que ma ou mon partenaire accepte que je lui accorde rarement la priorité.

Nous continuons d'aggraver le conflit.

Je me sens moins proche de ma ou mon partenaire lorsque mes émotions ne sont pas reconnues ou sont diminuées.

Je limite ou je contrôle les pratiques culturelles ou les traditions familiales de ma ou mon partenaire.

J’insiste pour rester constamment en contact, tout en refusant d’admettre que la distance m’affecte.

Nous mettons l’accent sur nos différences et nous nous y attardons lorsque les choses ne vont pas bien.



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).