

Si vous pensez à la santé de votre relation, êtes-vous dans la zone **verte**, **jaune**, **orange**, ou **rouge** ?

Saine

- Égalité
- Respect
- Confiance
- Communication
- Sécurité

La relation favorise l'équilibre, le bien-être et le sentiment d'identité de chaque partenaire.

Il y a de la joie, un sentiment de paix, une prévisibilité et une estime de soi. Les partenaires partagent des sentiments semblables au sujet de leur relation.

Sous tension

- Pression
- Malhonnêteté
- Manque de communication

La relation passe d'un état relativement stable et prévisible à un état de tension et d'incertitude.

Malsaine

- Manipulation
- Culpabilité et honte
- Isolement

La relation affecte et perturbe l'équilibre, le bien-être et l'image de soi d'un ou d'une partenaire.

Il y a de l'isolement, de la culpabilité, de la honte, de l'imprévisibilité et une perte d'estime de soi.

Comportement abusifs

- Contrôle
- Instabilité
- Violence

Des préjudices émotionnels, verbaux, sexuels, physiques, financiers ou sociaux surviennent au sein de la relation.

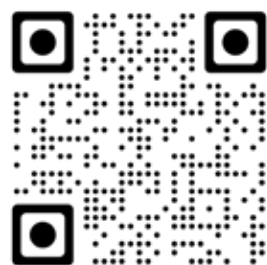
C'est ce que l'on appelle la violence conjugale. La relation est malsaine et dangereuse.



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).

Où se situe ma relation?

	Saine	Sous tension	Malsaine	Comportement abusifs
Comment nous sentons-nous dans cette relation?	Stable En sécurité À l'aise	Instable Dans l'incertitude	Insécurité En état d'hypervigilance	En danger En état de peur
Comment communiquons-nous?	De façon respectueuse Avec une écoute active	En ignorant les opinions de l'autre De façon froide ou distante	Par des moqueries ou des commentaires désobligeants En s'isolant ou en évitant l'autre De façon irrespectueuse	En intimidant l'autre En dénigrant l'autre En injuriant l'autre
Comment nous traitons-nous mutuellement?	Avec des paroles encourageantes En prenant soin de l'autre En soutenant les rêves de l'autre	En ne tenant pas compte de l'autre En décourageant l'autre	En rabaissant l'autre En contrôlant l'autre En rejetant l'autre	En manipulant l'autre En blessant l'autre En ridiculisant l'autre
Comment sommes-nous intimes entre nous?	De façon consensuelle En cherchant l'épanouissement mutuel Sans pression	Sans consentement clair Par la manipulation passive	Par la culpabilité Par la contrainte De façon dégradante et honteuse	Par la violence et la contrainte exercées sans consentement



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).

Où se situe ma relation? (suite)

	Saine	Sous tension	Malsaine	Comportement abusifs
Comment notre vie sociale se porte-t-elle?	Famille et réseau d'amies et amis Poursuite de nos propres intérêts	Moments tendus avec la famille et les amies et amis Retrait des situations sociales Questionnements à propos des déplacements de l'autre	Inquiétude de la part de la famille et des amies et amis Évitement des interactions sociales Isolement des amies et amis Surveillance (médias sociaux, en personne)	Empêcher la participation aux activités sociales La famille et les amis craignent pour leur sécurité
Comment nos relations familiales se portent-elles?	Attachement sécurisant Implication dans la vie de l'autre Limites fermes et claires	Engagement et temps limités avec la famille Pratiques parentales incohérentes	Tension Comparaison et critique des enfants Aucune implication dans la vie de l'autre	Réprimandes et intimidation Châtiment verbal sévère Châtiment physique
Comment traitons-nous les questions d'argent?	Partage des ressources financières et des décisions Transparence	Décisions financières et dépenses unilatérales Examen minutieux des dépenses	Restriction des dépenses Limitation ou non-partage de l'information financière	Transfert des fonds pour y empêcher l'accès Blocage de l'accès aux fonds
Comment manifestons-nous notre colère?	En discutant des problèmes En faisant une pause	En criant Par le traitement silencieux	Par la violence indirecte (casser des objets, détruire des biens, claquer les portes) Par des menaces de violence (propriété, animaux domestiques)	Par la violence directe (bousculer, agripper, secouer, frapper) En faisant du mal aux animaux de compagnie



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).

Relations saines pendant la séparation et le divorce

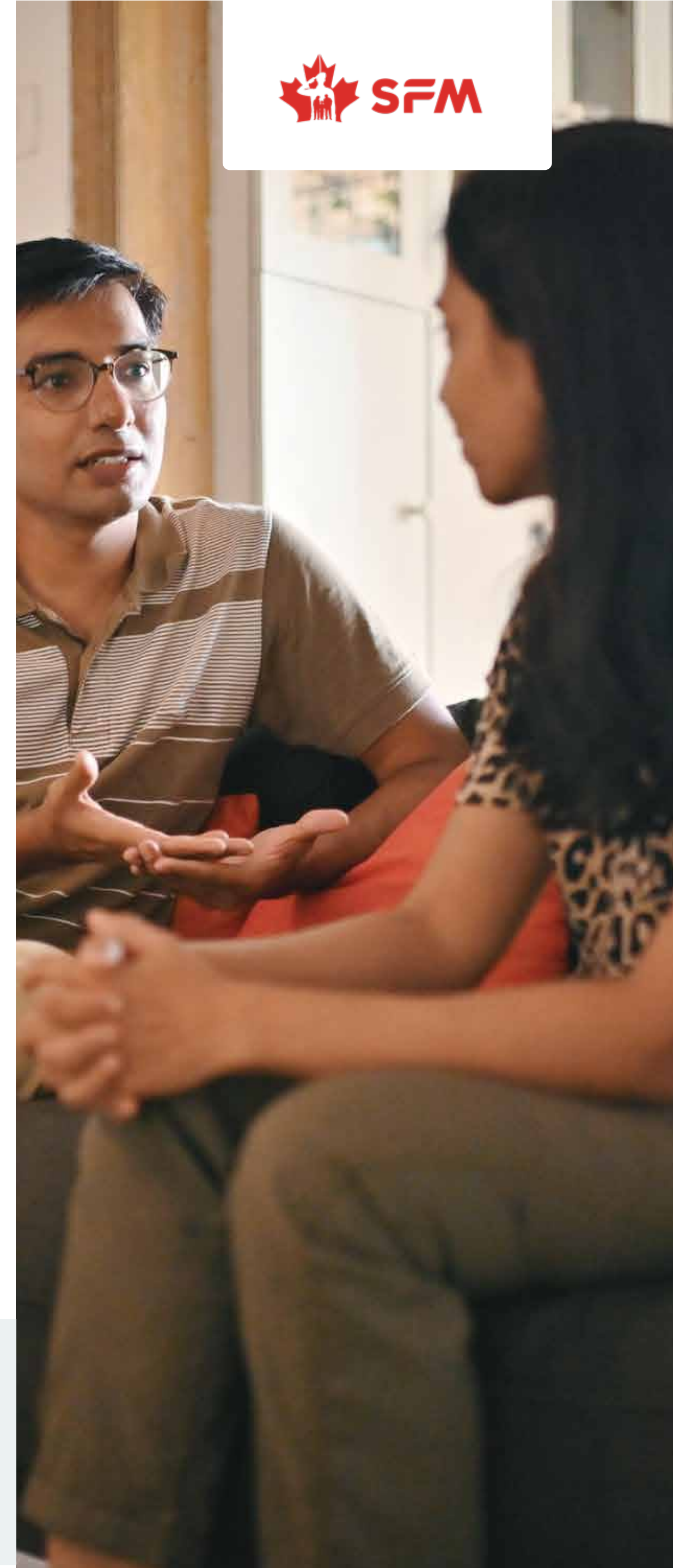
 Ce tableau aide le personnel des Forces armées canadiennes (FAC) et leurs familles à réfléchir à leurs expériences relationnelles en examinant les actions, les sentiments et les schémas associés aux comportements sains, sous-tension, malsains et violents dans les relations.

- 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).

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.

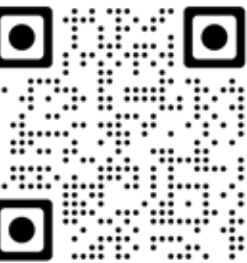
- Les jeunes peuvent consulter nos fiches-conseils spécialement conçues pour les jeunes.
- La réflexion peut vous aider à faire des choix qui vous semblent plus sécuritaires et qui sont plus bénéfiques pour vous-même, ainsi que pour l'ensemble de la communauté militaire. Ces exemples ne constituent qu'un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

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).

Fiche de réflexion personnelle

Notes

Prochaines étapes



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).