



Préparation à des retrouvailles en tant que couple



Vous pouvez prendre des mesures pour vous préparer aux retrouvailles et faciliter la transition après une absence en lien avec le travail. Voici quelques conseils recommandés par des couples de militaires, autant pour la ou le partenaire qui est resté à la maison que pour celle ou celui qui est parti.

Préparez-vous à vous retrouver

Les retrouvailles sont excitantes, mais elles peuvent aussi être stressantes. Pendant l'absence, discutez ensemble du retour et réfléchissez à ce que vous pouvez faire pour que la transition se fasse en douceur. Même si vous êtes enthousiastes à l'idée de vous retrouver, essayez de ne pas trop tenir à une date précise, car les plans peuvent changer.

Les choses peuvent avoir changé

Prenez le temps de reconnaître les rôles que vous avez tous les deux joués pendant l'absence. Comprenez que les fonctions à la maison peuvent avoir changé, et c'est normal. Il est possible que vous souhaitiez occuper les mêmes responsabilités que vous aviez avant de partir, mais votre partenaire pourrait vouloir conserver certains changements. Et vice versa, alors faites de votre mieux pour être ouvert aux négociations concernant les rôles et responsabilités au foyer. Les membres des Forces armées canadiennes (FAC) ou du personnel du Soutien aux déploiements doivent garder à l'esprit que la ou le partenaire qui est resté à la maison peut avoir souffert de l'épuisement des aidants.

Gêne possible au début

Retrouver son intimité peut s'avérer difficile, et c'est normal. Pendant cette période, faites preuve de patience l'un envers l'autre et ne vous mettez pas trop de pression. Même si vous êtes tous les deux heureux de vous retrouver, vous pourriez ressentir une perte de liberté et d'indépendance.

Réjouissez-vous des retrouvailles

Discutez ensemble des retrouvailles et essayez de prévoir une fête ou un cadeau. Il peut s'agir d'une fin de semaine en famille, d'une soirée en couple ou même d'un repas spécial à la maison. Vous pourriez vous concentrer sur la célébration de ces retrouvailles et en parler en famille.

Faites le bilan ensemble

Échangez sur votre expérience personnelle sans chercher à les comparer. Reconnaissez les efforts de communication de l'autre pendant l'absence. Parlez des réussites et des difficultés engendrées par la séparation afin d'en tirer des leçons pour la prochaine fois et d'en discuter avec d'autres familles.

Si vous avez des enfants

Les retrouvailles peuvent être particulièrement difficiles pour les enfants et leurs réactions peuvent varier selon l'âge. Les enfants des FAC peuvent communiquer avec Jeunesse, J'écoute en textant JEUNESFAC à 686868 et les enfants du Soutien aux déploiements peuvent texter 686868 pour obtenir de l'aide.

