

**CENTRE DE RESSOURCES DES  
FAMILLES MILITAIRES D'HALIFAX ET RÉGIONS**

# **LE GUIDE DU DÉPLOIEMENT**

**POUR LES FAMILLES MILITAIRES**





# **TABLE DES MATIÈRES**

---

<b>LETTRÉ DE LA DIRECTRICE EXÉCUTIVE</b>	<b>2</b>
<b>QU'EST-CE QUE LE CRFM?</b>	<b>3</b>
<b>À QUI S'ADRESSE CE GUIDE?</b>	<b>5</b>
<b>SERVICES DE DÉPLOIEMENT DU CRFM D'HALIFAX ET RÉGIONS</b>	<b>5</b>
<b>AVANT LE DÉPLOIEMENT</b>	<b>6</b>
<b>PENDANT LE DÉPLOIEMENT</b>	<b>10</b>
<b>LE CYCLE ÉMOTIONNEL DU DÉPLOIEMENT</b>	<b>14</b>
<b>RETRouvAILLES</b>	<b>16</b>
<b>EXPÉRIENCE DU DÉPLOIEMENT POUR LES CÉLIBATAIRES</b>	<b>17</b>
<b>EXPÉRIENCE DU DÉPLOIEMENT POUR LES FAMILLES</b>	
<b>AVEC DES ENFANTS</b>	<b>18</b>
<b>QUE PEUVENT FAIRE LES PARENTS?</b>	<b>22</b>
<b>PARENTS DE MEMBRES ACTIFS DES FC</b>	<b>37</b>
<b>RESSOURCES</b>	<b>42</b>

# LETTRE DE LA DIRECTRICE EXÉCUTIVE

---

## CHÈRES FAMILLES MILITAIRES,

Au Centre de ressources pour les familles militaires (CRFM), nous sommes extrêmement fiers du travail que les militaires des Forces canadiennes accomplissent au pays et ailleurs dans le monde. Nous sommes également conscients que les membres des FC tirent leur force et leur succès du soutien que vous leur apportez, vous, leurs familles, et également des sacrifices que vous faites au nom du Canada. Nous sommes persuadés que les familles militaires sont fortes, autonomes, résilientes et débrouillardes. Vous êtes notre source d'inspiration. Vous devez composer avec des circonstances exceptionnelles et difficiles... mais aussi avec des opportunités.

Le déploiement constitue l'un des défis les plus importants auxquels sont confrontées les familles des militaires. Et soyons francs, la loi de Murphy prend tout son sens dès le lendemain du départ de votre conjoint. La voiture tombe en panne, les enfants tombent malades, etc. Même si nous ne pouvons pas réparer votre voiture ou l'empêcher de tomber en panne, nous pouvons vous fournir des ressources, de l'information et, surtout, vous mettre en relation avec des gens qui vous aideront à survivre au déploiement et à vous épanouir.

Durant cette séparation, vous serez promu en quelque sorte promu chef de famille monoparentale, responsable de la maison, des enfants et de la parenté. Vous pourriez connaître la peur, le stress et la solitude. Vous aurez aussi toutes sortes d'occasions de vous épanouir et devenir plus fort, d'aider d'autres familles qui vivent aussi un déploiement, et même de vous amuser, tout en appuyant le travail louable et compétent de nos membres des FC.

Grâce au CRFM, vous aurez accès à des programmes, à des services et à des ressources qui vous aideront à rester en contact avec votre conjoint, avec vos amis (anciens et nouveaux), avec le CRFM et avec la communauté militaire avant, pendant, et après le déploiement. Le CRFM s'efforcera, par divers moyens, de vous tenir au courant et de faire en sorte que vous demeuriez en contact.



**COLLEEN CALVERT**

Directrice exécutive



## **QU'EST-CE QUE LE CRFM?**

---

Le Centre de ressources pour les familles militaires (CRFM) d'Halifax et régions est une organisation caritative régie par un conseil d'administration bénévole constitué d'au moins 51 % de membres de familles militaires. Il s'agit d'un organisme non gouvernemental indépendant qui travaille en partenariat avec les Forces canadiennes (FC) afin d'offrir des programmes et des services aux enfants, aux adolescents, aux adultes et aux familles. Le CRFM d'Halifax et régions dessert les communautés militaires de la Municipalité régionale d'Halifax, de Shearwater, ainsi que du nord et du centre de la Nouvelle Écosse, y compris le Cap Breton.

### **MISSION**

La mission du CRFM d'Halifax et régions est de promouvoir la santé et le bien-être collectif des personnes, des familles et des communautés qui partagent l'expérience unique de la vie militaire.

### **VISION**

Des familles et des communautés militaires fortes, saines et résilientes.

## **VALEURS – LE CRFM D’HALIFAX ET RÉGIONS CROIT QUE :**

- On appelle “familles militaires” les membres des Forces et celles et ceux qui leurs sont chers;
- Toutes les familles militaires ont des forces;
- Les partenariats avec les FC et les ressources communautaires sont précieux;
- Les relations sont fondées sur l’égalité et le respect de la diversité;
- Les programmes répondent aux besoins de l’ensemble des familles militaires.

## **AU CRFM D’HALIFAX ET RÉGIONS, LES FAMILLES MILITAIRES SONT NOTRE PRIORITÉ 24 HEURES SUR 24**

**902 427 7788 // 1 888 753 8827**

Le CRFM d’Halifax et régions met à votre disposition, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, son équipe des services d’information et d’orientation pour les familles (ESIOF) composée de spécialistes qualifiés pour répondre à divers besoins des familles militaires.

Un simple coup de fil, et vous pouvez accéder à de l’information, à des services d’orientation, à des services de garde d’enfants en cas d’urgence à des aumôniers, ainsi que vous inscrire aux programmes du CRFM ou transmettre vos préoccupations ou vos questions. Les familles militaires peuvent également se rendre en personne au bureau d’Halifax du CRFM pour rencontrer l’ESIOF, et ce, de 6 h à 21 h du lundi au vendredi et de 9 h à 17 h les samedis et dimanches.



## À QUI S'ADRESSE CE GUIDE?

---

Ce Guide est pour VOUS, familles des membres des forces régulières et réserve qui allez vivre des séparations liées au déploiement ou au travail. Pour le CRFM d'Halifax et régions, la famille la famille comprend toutes les personnes personnes qui se soucient du militaire et celles dont le militaire se soucie, ce qui inclu I les conjoint(e)s, les enfants, la famille élargie, les parents, les grands-parents et les autres personnes que vous considérez comme de la famille. Ce guide contient des renseignements qui vous aideront à préparer votre famille avant, pendant et après la séparation liée au déploiement ou au travail.

## SERVICES DE DÉPLOIEMENT DU CRFM D'HALIFAX ET RÉGIONS

---

L'équipe des services de déploiement a pour but d'informer, de soutenir et de mettre en contact les familles tout au long de la séparation liée au déploiement ou au travail. Divers services et programmes sont offerts avant, durant et après le déploiement, notamment :

- Une séance d'information préalable au déploiement à l'intention des familles;
- Des séances d'information tout au long du déploiement;
- Du soutien lors du départ et du retour des militaires;
- Des réseaux familiaux pendant un déploiement, une affectation ou toute autre séparation reliée au travail
- Des activités spéciales pour les familles;
- Des ateliers et des groupes sociaux;
- Des ressources et des publications;
- Des services de garde d'urgence et de répit.

Les militaires peuvent être déployés ou devoir s'éloigner pour un entraînement, une opération d'aide humanitaire de quelques semaines ou une mission de plusieurs mois. Quel que soit le cas, le CRFM d'Halifax et régions comprend que les déploiements peuvent être difficiles pour les familles, et il dispose des ressources nécessaires pour les aider.



## AVANT LE DÉPLOIEMENT

---

Une fois qu'une unité ou un navire est choisi pour être envoyé en mission, le CRFM d'Halifax et régions entame l'étape préalable au déploiement en proposant un éventail de services de soutien aux familles qui s'apprêtent à vivre le déploiement.

### GRUPE D'AIDE AU DÉPLOIEMENT (GAD)

Avant un déploiement, le personnel des services de déploiement participe au groupe d'aide au déploiement (GAD) du navire ou de l'unité, en rencontrant les militaires de l'unité déployée pour les renseigner sur les services et les programmes offerts à leurs familles pendant leur absence. Le personnel recueille aussi les coordonnées d'urgence des militaires et celles de leur famille afin de pouvoir joindre les familles militaires durant le déploiement. Les membres peuvent demander qu'on ne communique avec leurs familles qu'en cas d'urgence. Si votre être cher a manqué la réunion du GAD, veuillez téléphoner ou rendre visite à l'un de nos bureaux et nous veillerons à vous ajouter à notre liste d'envoi.

### SÉANCES D'INFORMATION À L'INTENTION DES FAMILLES

En collaboration avec les unités qui seront déployées, le CRFM d'Halifax et régions offre aux familles une séance d'information sur les programmes et les services dont elles pourront profiter durant le déploiement. Il pourra également les renseigner, par exemple, sur l'endroit où se rendra l'unité et sur certains détails et dates concernant le déploiement. L'ensemble de la communauté de soutien est sur place pour renseigner les familles sur son engagement à leur endroit pendant le déploiement du navire ou de l'unité. Il s'agit d'une excellente occasion pour les membres des familles de participer et de poser des questions.



## **CALENDRIERS FAMILIAUX**

Pourquoi ne pas acheter deux calendriers avant que le militaire parte, un pour la famille et un pour le militaire? Inscrivez-y toutes les dates importantes (anniversaires, concerts, pièces de théâtre scolaires, congés, retour à la maison, etc.). Ce calendrier aidera le militaire à se souvenir des événements qu'il manquera et lui permettra de les mentionner au moment de communiquer avec sa famille. Les membres de la famille peuvent aussi choisir de célébrer les fêtes manquées à des dates différentes après le retour du militaire. Le calendrier permet également de tenir un compte à rebours des jours avant le retour du militaire.

## **FORMULAIRE DES COORDONNÉES DE LA FAMILLE DU CRFM D'HALIFAX ET RÉGIONS**

Il est important pour le CRFM de garder les familles en contact, de les appuyer et de les tenir informées lors d'un déploiement. Avec des coordonnées familiales à jour, les services de déploiement pourront entrer en contact avec chaque membre de la famille des militaires d'un navire ou d'une unité en mission. Le premier contact sera une invitation à participer aux activités pour les familles des militaires en déploiement et à vérifier si les membres de la famille souhaitent être inscrits sur une liste pour recevoir régulièrement des renseignements par courriel. S'ils ne veulent pas être inscrits à cette liste, ils ne seront plus contactés, à moins qu'il soit nécessaire de le faire.

Le CRFM d'Halifax et régions adhère au Code de protection des renseignements personnels des services aux familles militaires, inspiré du Code type sur la protection des renseignements personnels de l'Association canadienne de normalisation, en protégeant les renseignements personnels des membres des FC et de leurs familles et en ne s'en servant qu'aux fins auxquelles ils ont été recueillis.



## **DANS L'ÉVENTUALITÉ OÙ...**

“Les plans les mieux conçus des souris et des hommes vont souvent à vau-l'eau.” Cette citation bien connue aurait pu avoir été écrite pour les familles militaires. En raison des déploiements soudains et compte tenu de la nature particulière de la vie militaire, votre famille doit être prête à tout moment à faire face à des changements. Il semble que, peu importe vos efforts de planification ou votre niveau de préparation, ce n'est jamais assez.

Au CRFM d'Halifax et régions, nous savons par expérience les contraintes physiques et émotionnelles auxquelles sont confrontés les militaires, ainsi que leurs conjoint(e)s, enfants, parents et familles élargies, surtout celles résultant des déploiements et autres séparations liées au travail. La préparation des familles au déploiement peut être la clé de la réduction du stress pour tous.

Cette préparation est d'autant plus importante pour les familles ayant de jeunes enfants. Avez-vous un plan pour la garde de vos enfants au cas où votre famille vivrait un déploiement? Que se passera-t-il si votre conjoint ou le parent qui s'occupe des enfants est blessé ou tombe malade pendant votre absence? Sa priorité sera de prendre des dispositions pour la garde des enfants avant de s'occuper de sa personne.

## **SERVICES DE GARDE D'URGENCE**

Il est important que les parents aient un plan de garde pour enfants en cas d'urgence. Ceci dit, nous savons que les choses ne se passent pas toujours comme prévu. Le programme de service de garde d'urgence aide les parents à subvenir aux besoins de leurs enfants dans de telles situations. Nous pouvons offrir gratuitement jusqu'à 72 heures de garde par des fournisseurs de soins professionnels présélectionnés pour que les parents sachent que leurs enfants sont entre bonnes mains. Selon les services aux familles militaires (SFM), les circonstances suivantes constituent des urgences:

- Lorsqu'un membre des FC est parti en mission et que sa conjointe/son conjoint ou la personne responsable des enfants est indisposée par une maladie.
- Lorsqu'un membre des FC est parti en mission et que sa conjointe/son conjoint ou la personne responsable des enfants doit s'occuper d'une urgence familiale.

- Lorsqu'un membre des FC doit se présenter au travail avec un court préavis et que sa conjointe/son conjoint ou la personne responsable des enfants n'est pas disponible.
- Lorsque les exigences du service militaire appellent un chef de famille monoparentale militaire ou les deux parents militaires à s'absenter à un moment où il est impossible de recourir au service de garde habituel.
- Lorsqu'un membre des FC est parti en affectation, qu'un enfant est malade et que le parent ne peut pas avoir recours au service de garde habituel.
- En d'autres circonstances où des services de garde d'urgence sont estimés essentiels, le CRFM d'Halifax et régions pourrait aussi être en mesure d'apporter son aide.

## SERVICES DE GARDE DE RÉPIT

Les parents ont parfois besoin d'une pause, particulièrement lors d'un déploiement. Que vous ayez besoin de rencontrer un ami autour d'un café, de passer une heure ou deux seul ou de faire quelques courses, le CRFM peut vous aider. Vous pourriez avoir droit à des services de garde de répit. Les familles ont droit gratuitement à 72 heures non consécutives de services de garde. Les parents peuvent profiter de cette période de répit pour formuler un plan de garde qui convient à leur famille. Veuillez nous contacter directement ou télécharger le formulaire de plan de garde d'urgence à l'adresse [fr.halifaxmfr.ca](http://fr.halifaxmfr.ca) et le retourner par télécopieur au (902) 427-7794.



## CONSEILS AVANT LE DÉPLOIEMENT :

- Adressez-vous au CRFM d'Halifax et régions pour obtenir de l'information sur les programmes et les services offerts à votre famille durant le déploiement.
- Pour être au courant des programmes et des événements les plus récents, inscrivez-vous à la liste d'envoi du bulletin de nouvelles électronique du CRFM d'Halifax et régions, à l'adresse [enews@halifaxcrfm.ca](mailto:enews@halifaxcrfm.ca).
- Assurez-vous que vous avez l'adresse postale complète du navire ou de l'unité de votre proche, y compris son grade et son numéro de matricule.
- Avez-vous le calendrier préliminaire du déploiement et de la date de retour de votre proche?
- Avez-vous les numéros de téléphone du CRFM de votre localité?
- Savez-vous où obtenir de l'information sur le retour du militaire?
- Faites un calendrier familial
- Créez un album familial

## PENDANT LE DÉPLOIEMENT

---

Au début du déploiement, il n'est pas rare que les conjoints se sentent confus et seuls, et que leur appétit et leur sommeil soient perturbés. Par la suite, ils vivront aussi une période de rétablissement et de stabilisation caractérisée par des sentiments accrus de confiance, d'indépendance, de compétence et de liberté. Le CRFM d'Halifax et régions offre durant le déploiement toutes sortes de programmes et de services qui permettent aux familles de socialiser avec d'autres familles de militaires déployés et de se distraire au moyen d'activités amusantes.



## **RÉSEAUX DES FAMILIAUX**

Les réseaux des familiaux sont un moyen merveilleux et abordable pour des familles aux intérêts et aux soucis communs de passer chaque mois du temps ensemble durant le déploiement en participant à diverses activités et rencontres sociales. Ces réseaux, composés de membres de la famille et d'amis des militaires déployés, sont mis sur pied au début d'un déploiement afin que leurs membres puissent échanger de l'information, faire de nouvelles connaissances et organiser toutes sortes d'activités et de sorties spéciales. De plus, un service de garde est offert pendant les réunions du réseau et lors de nombreuses activités sociales. Les réseaux des familiaux sont présentés lors de la séance d'information préalable au déploiement à l'intention des familles. Aussi, lorsqu'elles fournissent leur adresse électronique pour que le CRFM d'Halifax et régions puisse communiquer avec elles, les familles reçoivent des invitations à d'autres réunions et activités du réseau, et ce, durant tout le déploiement.

## **SÉANCE D'INFORMATION DU COMMANDANT**

Durant les déploiements de la Marine, si les conditions dans le cadre des opérations d'opérations le permettent, les services de déploiement organisent des séances d'information du commandant par téléconférence. Les familles des marins déployés sur ce navire se réunissent tous les mois au CRFM pour recevoir de l'équipe de commandement des nouvelles sur les activités du navire.

## **LIGNE TÉLÉPHONIQUE DE RÉCONFORT**

Le CRFM d'Halifax et régions tente par tous les moyens de joindre chaque famille au moins une fois durant le déploiement pour l'informer des activités et services offerts. Afin de tenir votre famille informée, appuyée et connectée, nous avons besoin de coordonnées exactes. En temps normal, la famille recevra un courriel ou un coup de téléphone une fois par mois tout au long du déploiement. Si personne n'a encore communiqué avec vous, veuillez nous appeler ou nous envoyer un courriel pour mettre à jour vos coordonnées.

## **ATELIERS**

Le CRFM aide aussi les familles à apprendre comment mieux composer avec les problèmes associés au déploiement et avec le stress qui les accompagne

en leur fournissant divers documents et des ateliers interactifs divertissants. La manière dont les gens réagissent à la séparation peut être très personnelle et il importe que les familles sachent qu'il n'y a pas de « façon idéale » de réagir à une séparation causée par un déploiement.

## **TÉLÉCONFÉRENCE**

Un système de téléconférence au bureau d'Halifax du CRFM permet aux familles militaires d'utiliser la vidéoconférence en direct avec leurs proches. Quand la technologie du navire le permet, les familles et les membres de l'équipage peuvent se retrouver grâce à ce système. Le militaire réserve des séances, et sa famille a accès à une salle privée de téléconférence de haute qualité.

## **COURRIER**

L'une des meilleures façons de garder le contact avec vos êtres chers durant un déploiement est d'envoyer du courrier. L'envoi d'un colis de réconfort à un militaire en déploiement est l'un des gestes les plus susceptibles de lui remonter le moral. Ce service est généralement offert gratuitement aux familles militaires en déploiement, aux bureaux d'Halifax et de Shearwater. Un formulaire de douane dûment rempli doit être joint à tous les colis en partance ou à destination d'un navire ou d'une unité. Il faut inscrire sur ce formulaire une liste détaillée du contenu du colis, ainsi que le nom de l'expéditeur, son adresse complète et son numéro de téléphone.

## **ADRESSE POSTALE DES NAVIRES :**

### **DESTINATAIRE**

GRADE, NOM, INITIALES, NUMÉRO DE MATRICULE  
NCSM (nom du navire ou numéro opérationnel local)  
C.P. 99000, succ. Forces  
Halifax (N. É.) B3K 5X5

## **MISSIONS DE L'ONU :**

### **DESTINATAIRE**

GRADE, NOM, NUMÉRO DE MATRICULE  
NOM DE L'OPÉRATION

C.P. (code de l'opération)

Succ. Forces

Belleville (Ontario) K8N 5W6

### ARTICLES INTERDITS

Certains articles ne peuvent être envoyés par la poste. Les colis contenant les articles suivants seront retournés à l'expéditeur :

- Les articles pouvant être jugés obscènes ou immoraux;
- Les gaz comprimés (aérosols, briquets, etc.);
- Les liquides et solides corrosifs (agent de blanchiment, acide, ammoniac, etc.);
- Les liquides et solides inflammables (essence pour briquets, allumettes, etc.);
- Les articles explosifs;
- Les boissons alcoolisées;
- Les produits du tabac;
- Les drogues et narcotiques (y compris les médicaments sur ordonnance);
- Les articles périssables (fruits, légumes, viandes, etc.);
- Les liquides (sauf s'ils sont emballés conformément aux exigences de Postes Canada);
- Les articles contenant des piles, les aimants puissants et la glace sèche;
- Les produits oxydants (colorants capillaires, adhésifs, etc.).



# LE CYCLE ÉMOTIONNEL DU DÉPLOIEMENT

---

Un déploiement est un des défis très particulier de la vie militaire. Durant cette séparation, vous serez promu en quelque sorte chef de famille monoparentale, responsable de la maison, des enfants, de la parenté, etc. Vous pourriez connaître la peur, le stress et la solitude, mais vous aurez aussi l'occasion de grandir et devenir plus fort. Bien souvent, l'expérience d'un déploiement donne l'impression d'être à bord de montagnes russes, car on vit des hauts et des bas émotionnels tout au long de la séparation. C'est ce que nous appelons le cycle émotionnel du déploiement

Le cycle émotionnel du déploiement compte sept étapes. Bien qu'une période de temps soit suggérée pour ces étapes, il n'y a pas de durée ou de date de commencement précise pour chaque étape. Ce graphique est basé sur le cycle émotionnel du déploiement élaboré par Kathleen Vestal Logan, qui est conçu principalement pour les conjoint(e)s des membres des FC. Il peut cependant être utile à toute personne qui vit le déploiement d'un proche.

Demandez l'aide d'un professionnel si vous êtes incapable de faire face au déploiement ou si vous vous sentez accablé par vos sentiments. Et rappelez-vous que le CRFM emploie des professionnels à qui vous pouvez parler et demander les ressources dont vous pourriez avoir besoin pour vous aider à surmonter vos émotions.

*Quand vous vivez un déploiement, il est normal de vivre une gamme d'émotions variées. Le diagramme du cycle émotionnel du déploiement peut vous aider à comprendre les émotions que vous ressentez, vos réactions pour chaque étape et les façons de tenir le coup pendant le déploiement.*

# CYCLE ÉMOTIONNEL D'UN DÉPLOIEMENT

## ÉTAPE 1

**Anticipation de la perte**  
(4 à 6 semaines avant départ)

**Famille:** Tu pars encore!  
Le toit doit être réparé avant ton départ  
**Militaire:** Je pars bientôt et j'ai encore tellement de choses à faire, au travail et à la maison. Est-ce que tout ira bien pour ma famille?

## ÉTAPE 2

**Détachement et retrait**

(Dernière semaine avant le départ)  
**Famille:** Je suis tellement en colère — allez, dépêche-toi et pars!  
**Militaire:** Je souhaite qu'on en finisse avec ce déploiement.

## ÉTAPE 7

**Réintégration et stabilisation**  
(6 à 12 semaines après la fin de déploiement)

**Famille:** La vie est différente... mais superbe!  
**Militaire:** Chéri(e), Je suis de retour!

## ÉTAPE 6

**Renégociation de la relation dans le couple**  
(6 premières semaines des retrouvailles)

**Famille & Militaire Partie 1:**  
Phase de la lune de miel  
**Famille Partie 2:** Tu as encore laissé traîner tes chaussettes sur la plancher!  
**Militaire Partie 2**  
J'ai juste besoin d'être suel(e) pendant un certain temps afin de me détendre et ne rien faire

## ÉTAPE 3

**Désordre émotif**

(6 premières semaines du déploiement)

**Famille:** Oh non, ai-je fermé la porte à clé avant d'aller au lit.  
**Militaire:** Je viens de travailler 9 jours d'affilée, 15 heures par jour — Il fait plus chaud que je ne l'avais imaginé — Je suis épuisé(e)!

## ÉTAPE 5

**Anticipation du retour à la maison**

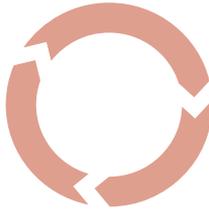
(6 dernière semaine du déploiement)

**Famille:** Et si nous n'avions plus rien en commun? A-t-il (ou elle) remarqué que j'ai gagné 10 livres?  
**Militaire:** M'aimera-t-il (ou elle) encore? je veux juste rester en compagnie de mes proches pendant les deux premières semaines. Je ne veux pas qu'on organise une grande fête.

## ÉTAPE 4

**Récupération et stabilisation**  
(Période variable)

**Famille:** Hé, je me débrouille plutôt bien! Je viens de réparer tout(e) seul(e) le robinet qui fuit!  
**Militaire:** Tout va bien au travail, mais ma famille a-t-elle besoin de moi à la maison?



## **S'IL SE PASSE QUELQUE CHOSE... COMMENT SERAI-JE INFORMÉ?**

Avant le déploiement, chaque militaire doit indiquer dans un formulaire les coordonnées de sa famille, notamment le nom de la personne à joindre en cas d'urgence (plus proche parent). En cas d'accident, de blessure grave ou de décès, cette personne (conjoint(e), parent, ami(e), etc.) sera contactée par le personnel militaire compétent.

Si votre proche est blessé en cours de déploiement et qu'il est capable de communiquer, il vous contactera. S'il est blessé en cours de déploiement et qu'il est incapable de communiquer, un militaire désigné vous contactera. Ce militaire désigné se trouvera peut-être au même endroit que votre proche ou à sa base principale.

Si vous n'êtes pas le plus proche parent du militaire en déploiement, il est important que vous disposiez d'un plan de communication efficace avec le plus proche parent désigné, étant donné qu'on joindra d'abord cette personne en cas d'incident. Le personnel militaire ne vous communiquera aucune information si vous n'êtes pas le plus proche parent désigné.

## **RETROUVAILLES**

---

Vers la fin de la période de déploiement, tout le monde commence à penser au retour des militaires et à éprouver de la joie, de la nervosité et de l'excitation à cette idée. Au retour du militaire, une redéfinition des relations se produit. Il faut souvent du temps avant que le couple rétablisse son intimité affective et sexuelle. Certains regrettent la liberté et l'indépendance qu'ils avaient acquises durant le déploiement. Les sentiments d'intimité et de confiance reviennent à mesure que la réintégration et la stabilisation se produisent.



Dites-vous que les difficultés que présentent la séparation et les retrouvailles contribuent à enrichir votre relation. C'est le moment d'évaluer les changements qu'ont vécu les conjoints et ce qu'ils signifient pour le couple, de redéfinir les rôles et les responsabilités de chacun, et d'intégrer tous les défis à une relation renouvelée.

## **CONSEILS POUR LES RETROUVAILLES**

- Exprimez vos attentes et vos désirs liés au retour à la maison.
- Communiquez aussi ouvertement et honnêtement que possible; dites-vous que vos sentiments sont normaux, et non une menace pour votre relation.
- Renégociez vos rôles et vos responsabilités; la charge de travail sera de nouveau partagée, mais peut-être d'une nouvelle façon.
- Célébrez ensemble l'évolution de chacun durant la séparation.
- Ayez recours aux services de professionnels (aumônier, travailleur social, médecin, psychologue) si des signes de stress lié à un incident grave ou d'autres problèmes tardent à disparaître.
- Essayez de conserver la routine familiale.

## **EXPÉRIENCE DU DÉPLOIEMENT POUR LES CÉLIBATAIRES**

---

Vous êtes célibataire? De nombreux sujets abordés dans ce guide vous concernent également. Vos amis et les membres de votre famille auraient avantage à consulter ces renseignements. En préparation de votre départ, passez en revue la liste de vérification ci-dessous:

- Est-ce que quelqu'un s'occupera de votre véhicule (formalités administratives, paiements, assurances, etc.)? Demandez à quelqu'un de voir à la sécurité de votre véhicule et veillez à ce que vos assurances et votre certificat d'immatriculation, notamment, n'expirent pas pendant votre absence.
- Avez-vous pris des dispositions pour le paiement de vos cartes de crédit, de vos factures et de votre hypothèque, pendant votre absence? Donnez vos coordonnées pendant le déploiement à votre banque, aux compagnies émettrices de vos cartes de crédit, etc.
- Avez-vous demandé à quelqu'un de fiable de passer régulièrement vérifier votre maison? De nombreuses sociétés d'assurances refusent les réclamations concernant une maison ou une propriété inhabitée pendant trop longtemps. Avez-vous avisé votre propriétaire de votre absence?

- Avez-vous pris les dispositions nécessaires pour que le CRFM d'Halifax et régions communique avec votre famille ou vos amis pendant votre absence? Nous pouvons fournir des renseignements à vos parents, ami(e)s et conjoint(e) durant votre déploiement. Pourquoi ne pas leur remettre une copie du présent guide?
- Avez-vous donné à votre famille et à vos ami(e)s l'adresse postale et l'adresse électronique où ils pourront vous joindre durant votre absence?
- Votre passeport est-il valide?
- Avez-vous pris des dispositions pour le garde des enfants sous votre garde ou dont vous avez la garde partagée? Avez-vous rempli un plan de garde d'urgence?
- Avez-vous trouvé quelqu'un qui s'occupera de vos animaux domestiques pendant votre absence?

## **EXPÉRIENCE DU DÉPLOIEMENT POUR LES FAMILLES**

---

### **AVEC DES ENFANTS**

---

Les enfants peuvent réagir et s'adapter à l'absence d'un parent parti pour un déploiement ou une autre affectation d'une façon très différente de celle des adultes. Pour les enfants de tout âge, ces absences peuvent se révéler des périodes difficiles où ils doivent apprendre à comprendre et à accepter les changements qui surviennent dans leur monde.

La présente section donne aux parents et aux gardiens des renseignements sur la manière dont les enfants vivent souvent le déploiement et suggère des façons d'aider les enfants à passer au travers. Les renseignements fournis aideront les familles vivant des séparations courtes et fréquentes ou des déploiements de longue durée.



## **EXPÉRIENCE DU DÉPLOIEMENT POUR LES ADULTES**

Avant d'explorer les expériences des enfants en ce qui concerne le déploiement, il est important de souligner quelques réactions et préoccupations courantes chez les parents et gardiens qui s'appêtent à vivre un déploiement. La gamme des réactions « normales » au déploiement est assez large. La manière dont les gens réagissent aux séparations peut être très différente d'une personne à l'autre.

## **RÉACTIONS ET PRÉOCCUPATIONS COURANTES**

### ***LES PARENTS QUI PARTENT EN DÉPLOIEMENT :***

- Craignent de perdre le contact avec leurs enfants, leur conjoint et leur famille;
- Craignent que leurs enfants ne se souviennent pas d'eux à leur retour (surtout les bébés et les tout-petits);
- S'inquiètent des changements qui pourraient survenir chez leurs enfants et dans leur famille pendant le déploiement;
- Se demandent s'ils peuvent être de bons parents lorsqu'ils sont en déploiement;
- Se demandent comment la famille s'en sortira durant leur absence;
- Se demandent si la famille aura le soutien nécessaire.

### ***LES PARENTS QUI RESTENT À LA MAISON :***

- Sont préoccupés par l'augmentation de la charge de travail et des responsabilités;
- S'inquiètent de leur capacité à maintenir des méthodes parentales constantes;
- S'inquiètent de leur capacité à assumer le rôle des deux parents;
- S'inquiètent de la façon dont les enfants comprendront le déploiement et y réagiront;
- Sont inquiets pour la sécurité de leur conjoint en déploiement.

## **LES ENFANTS NE SONT PAS DES ADULTES MINIATURES**

Les enfants réagissent de différentes façons selon leur âge, leur stade de croissance et leur tempérament. Tous les enfants, même les nouveau-nés, ont une capacité réelle de s'ennuyer de leur parent en déploiement. Les jeunes enfants ne comprennent pas nécessairement pourquoi un parent est parti et peuvent ne pas être en mesure d'exprimer leurs émotions, mais ils sentent bel et bien la perte de ce parent et le stress que cela engendre à la maison.

Ils peuvent en venir à craindre que leur parent ne revienne jamais. Chaque enfant a ses propres préoccupations et s'adapte aux changements à son rythme.

Les enfants plus âgés peuvent se sentir obligés d'assumer le rôle du parent absent, s'imposant du même coup des devoirs et du stress qui non sont pas nécessaires ou appropriées à leur âge. Ils peuvent en vouloir à leurs parents de les quitter en les laissant s'occuper du reste de la famille. Les parents doivent s'assurer que les enfants connaissent leur rôle et savent qu'ils n'ont pas à en faire plus que nécessaire.

La plupart des enfants sauront s'adapter à une "nouvelle vie normale" après le départ d'un parent. Toutefois, chez certains enfants, des symptômes de stress importants et des problèmes de fonctionnement à la maison, à l'école et en société peuvent persister.

La différence principale entre une réaction normale et une réaction grave repose sur l'intensité et la durée. À tout moment, si un parent s'inquiète de l'état de son enfant, il devrait obtenir de l'aide auprès de son médecin de famille, d'un travailleur social, du CRFM, d'un conseiller ou d'un aumônier.



## LA GARDERIE, L'ÉCOLE, LES GARDIENS ET LES PAIRS

D'autres personnes ont des contacts quotidiens ou hebdomadaires avec vos enfants. Il est avisé de les mettre au courant du déploiement, de manière à ce qu'elles sachent ce qui se passe dans la vie de votre enfant. Les travailleurs en garderie et les enseignants pourront mieux observer l'état de votre enfant, le reconforter et lui venir en aide.

Vous pouvez aussi aider votre enfant d'âge scolaire à annoncer à ses amis le départ en déploiement de son père ou de sa mère. Les enfants peuvent mélanger les choses quand ils se font une idée d'une situation. Ceux qui n'ont aucun parent militaire peuvent ne pas comprendre complètement ce qu'est un déploiement et le considérer comme un divorce des parents. Les enfants peuvent aussi ne pas comprendre les différences entre les missions militaires et éprouver des craintes au sujet de la guerre, des blessures et de la mort. Plus ils auront de l'information juste, mieux ce sera.

À l'école et à la garderie, il peut être très utile de faire un exposé sur la vie militaire pour aider les enseignants et les enfants à mieux comprendre cette réalité et à soutenir votre enfant. Pour plus de renseignements sur ce genre d'exposés, communiquez avec nous au 427 7788

*Revoyez vos plans d'urgence et de rechange avec votre parenté et vos amis (p. ex. : récupérer les enfants à l'école et coordonnées d'urgence).*



## QUE PEUVENT FAIRE LES PARENTS?

---

Les parents sont une ressource et un soutien très importants pour les enfants qui se tournent vers eux pour normaliser leurs émotions intenses et apprendre à gérer ce changement au sein de la famille. La première chose que peuvent faire les parents pour aider leurs enfants est de s'assurer qu'ils prennent soin d'eux-mêmes et développent une stratégie d'adaptation au changement.

Soyez franc et honnête avec votre enfant à propos de vos propres sentiments. Votre honnêteté peut l'aider à identifier ses propres sentiments. Toutefois, ne partagez vos émotions extrêmes qu'avec d'autres adultes, et non avec vos enfants.

Surveillez les conversations entre adultes et mettez en place un système de soutien pour exprimer vos préoccupations d'adulte liées au déploiement, de façon à ce que vos enfants ne se retrouvent pas accidentellement à jouer le rôle de « soutien ». Les enfants sauront mieux se débrouiller s'ils peuvent voir que vous vous débrouillez bien même si c'est parfois difficile pour vous.

Les enfants font face beaucoup plus aisément aux situations difficiles s'ils sont informés le plus possible sur ce qui se passe (en fonction de leur âge). Encouragez-les à exprimer leurs émotions par la parole, le dessin, le jeu, etc. Prenez le temps de discuter avec eux du déploiement de façon ouverte et honnête et présentez-leur des faits. Rassurez vos enfants sur leur droit de dire ce qu'ils pensent vraiment du déploiement. Mettez vos sens en alerte et soyez à l'écoute des besoins et des inquiétudes de vos enfants au sujet du déploiement. Le fait de parler de leurs sentiments diminuera leur inquiétude, et vous aurez ainsi une meilleure connaissance de leurs besoins.



En ayant une attitude positive face au déploiement, vous aidez vos enfants à accepter la situation. Dites à vos enfants que le parent s'en va parce qu'il doit faire un travail important pour notre pays.

Les enfants auront besoin de temps pour réfléchir au déploiement, à ce qu'il signifie pour eux et à leurs sentiments à son égard. Continuez de parler à vos enfants de ce qui se passe, du moment où l'autre parent sera de retour, etc.

Mettez-vous à la disposition de vos enfants chaque fois qu'ils veulent parler et permettez-leur de poser des questions. Faites preuve de patience lorsque vos enfants vous posent les mêmes questions et que vous devez répéter les mêmes réponses.

Cherchez des façons de maintenir la présence du parent en déploiement dans la vie quotidienne de la famille, par exemple, en parlant du parent lors de conversations avec vos enfants au souper, avant d'aller au lit ou durant le jeu et pensez à des moyens de maintenir la connexion, même avant le départ du parent (voir la section de ce livret portant sur les activités).

Invitez vos enfants plus vieux à parler avec leurs frères et sœurs plus jeunes de ce qu'ils ont vécu pendant les déploiements précédents.

Soyez à l'écoute et faites preuve de sensibilité envers vos enfants. Faites-leur comprendre que vous êtes intéressé par tout ce qu'ils ont à dire et que vous êtes prêt à les entendre. Respectez le langage non verbal, comme les pleurs, en tant que moyen de communication pour les enfants.

Racontez à vos enfants que d'autres enfants éprouvent des sentiments similaires à propos du déploiement de leur parent. Les activités sur le déploiement au CRFM donnent la chance aux enfants de passer du temps avec des camarades qui partagent leur expérience.

Une bonne façon d'aider les enfants à comprendre leurs émotions est de lire des livres sur la séparation et les émotions. Donnez aux enfants les mots pour s'exprimer, ne présumez pas qu'ils ont le vocabulaire pour exprimer ce qu'ils ressentent.



## **RÉACTIONS DES ENFANTS AU DÉPLOIEMENT (SÉPARATION LIÉE AU TRAVAIL)**

Avant la séparation, l'enfant peut ressentir diverses émotions, comme la tristesse, la culpabilité, la surprise, la colère, la confusion, l'irritabilité, le besoin d'attirer l'attention, la dépression, la peur et la joie.

### **RÉACTIONS COURANTES**

“Pourquoi mon parent doit-il s'en aller?” Les jeunes enfants ne comprennent pas toujours bien les raisons du départ d'un parent en déploiement. Dans l'esprit d'un enfant, le parent peut avoir choisi de s'en aller. L'enfant peut se sentir abandonné.

“Mon parent s'en va parce que j'ai fait quelque chose.” Les enfants peuvent avoir un sentiment de culpabilité en pensant que leur comportement a provoqué le départ de leur parent.

“Si j'étais vraiment sage, mon parent resterait ici.” Ces sentiments peuvent se traduire par de la colère, de l'hostilité, un désir de vengeance ou un désir d'être puni pour avoir ce genre de sentiments. L'enfant peut se sentir mal aimé ou bon à rien.

“Va-t'en! Tu verras que ça m'est égal. On peut très bien se débrouiller sans toi.” L'enfant peut éprouver du ressentiment envers son parent parce qu'il s'en va, en plus de se sentir coupable de penser ainsi.

“Je ne suis pas obligé d'écouter si je n'en ai pas envie!” Sentant une

interruption dans la continuité, l'enfant peut continuellement mettre à l'épreuve le parent non déployé pour trouver ses limites. Lorsque la structure familiale subit des changements, l'enfant peut se sentir insécurisé.

Un enfant peut se demander : "Mon parent qui reste à la maison va-t-il me quitter?" Il est possible qu'il craigne pour son propre bien-être et se demande qui prendra soin de lui : « Y aura-t-il assez à manger? Où habiterons-nous? » Ces craintes peuvent troubler l'enfant de façon consciente ou inconsciente. Expliquez-lui que vous saurez vous débrouiller durant l'absence de l'autre parent. Son rôle à lui est de demeurer un enfant.

Les enfants peuvent entendre leurs parents discuter du déploiement (le départ, les choses à faire, les détails financiers, les plans qu'il faut laisser tomber). Cela peut leur causer des inquiétudes et leur laisser croire que c'est aussi leur problème.

## **SUGGESTIONS AUX PARENTS**

Les déploiements exigent souvent d'apporter des changements à la vie familiale. Il est cependant important de préserver une routine et de s'assurer que les enfants savent à quoi s'attendre et se sentent en sécurité.

Discutez des responsabilités et laissez votre enfant choisir (dans la mesure du possible) celles qu'il est capable d'assumer, sans toutefois trop lui en imposer. (Les deux parents doivent convenir d'une division des tâches raisonnable.)

Faites en sorte que la routine familiale demeure aussi normale que possible (histoires pour s'endormir, heures de repas, travaux ménagers, promenades le soir avec le chien). Ces rituels favorisent les rapprochements.

Rappelez à vos enfants que les mêmes règles et limites s'appliquent lorsque le parent est parti.

Les jeunes enfants peuvent avoir besoin d'être rassurés au cours de la journée. Ayez des moments spéciaux avec votre enfant pour lui apporter le réconfort supplémentaire dont il a peut-être besoin. Dites-lui que vous prendrez du temps pour jouer avec lui tous les jours.

Partagez l'information appropriée avec votre enfant en fonction de son âge et de son stade de développement, en utilisant un vocabulaire qu'il peut bien comprendre. Il est possible que vous deviez répéter l'information de différentes façons et demander à votre enfant de répéter ce que vous avez dit, afin d'assurer une bonne communication.

Savoir quoi dire est souvent difficile. Lorsqu'aucun mot ne vous vient à l'esprit, un câlin et une phrase comme « C'est vraiment difficile pour toi/nous. » peuvent suffire. En admettant que c'est difficile pour vous aussi, vous apprendrez à votre enfant qu'il s'agit de sentiments normaux.

Discutez de ce que vous savez, en fonction de l'âge de votre enfant. Admettez aussi ce que vous ignorez et que les choses peuvent changer avec le temps.

Gardez à l'esprit que l'incertitude cause de l'anxiété à chacun de nous. Dites à votre enfant que l'information peut changer et que vous le tiendrez au courant dès que d'autre information sera disponible.

## **POUR LE PARENT QUI PART EN DÉPLOIEMENT**

Dites vous-même à vos enfants que vous allez partir en déploiement. Les enfants plus âgés devraient être mis au courant longtemps d'avance et plus d'une fois, afin d'avoir le temps d'assimiler l'information et de poser des questions.

Parlez en personne à vos enfants; soyez transparent et honnête au sujet de leurs préoccupations sur le déploiement.

Faites du déploiement un sujet de conversation courant durant les repas, à l'heure du coucher ou pendant les déplacements en voiture.

Prévenez vos enfants de ce qui pourrait se passer pendant le déploiement, comme des vacances ou des anniversaires manqués, des changements dans leurs habitudes.

Si possible, faites visiter votre lieu de travail à vos enfants. Ils

pourront ainsi imaginer où vous travaillez, mangez, dormez, etc. Insistez sur la sécurité durant le déploiement; expliquez-leur que vous avez été entraînés pour assurer votre sécurité.

Respectez et soutenez le parent qui reste à la maison en communiquant ouvertement et en discutant de ses préoccupations ou inquiétudes.

## **LES ENFANTS PENDANT LA SÉPARATION**

Pendant la séparation, les enfants peuvent se sentir abandonnés, anxieux, confus, coupables, inquiets, sous le choc ou incrédules, ou encore, en faire une obsession. Les jeunes enfants n'ont pas la notion du temps. Expliquez-leur la date du retour à l'aide d'un événement important (p. ex. : après l'Halloween). Gardez à l'esprit que les dates changent souvent dans les Forces et que vous devez faire attention à la date de retour que vous donnez aux enfants.

## **RÉACTIONS COURANTES**

- Il arrive que les enfants testent les limites avec le parent à la maison, en réaction à la nouvelle routine et aux changements au sein de la famille.
- Certains enfants peuvent s'adapter à la nouvelle routine sans même parler du parent en déploiement (les jeunes enfants).
- Les enfants plus âgés peuvent vouloir assumer le rôle du parent absent.
- Ils peuvent s'inquiéter de la sécurité et du confort du parent en déploiement.
- Ils peuvent devenir obsédés par les bulletins de nouvelles et la couverture médiatique.

## **STRATÉGIES POUR LES PARENTS**

Les enfants savent quand leurs parents ou d'autres adultes sont contrariés et ils s'inquiéteront davantage si vous n'êtes pas honnête. Ils doivent savoir que le parent en déploiement vous manque à vous aussi.

Il est important de maintenir les mêmes règles de comportement. Les enfants doivent comprendre que les règles demeurent, même quand un parent est parti en déploiement.



## RETROUVAILLES AVEC LES ENFANTS

Pour les enfants, la réunion peut être un moment d'allégresse; ceci dit, l'adaptation à un changement majeur dans la dynamique familiale peut aussi s'avérer difficile et troublante. Les retrouvailles exigent des enfants qu'ils apprennent à faire des ajustements, à renégocier leurs rôles et à accepter le changement.

N'oubliez pas que les enfants aussi ont des sentiments ambivalents et déroutants (inquiétude, peur, culpabilité et colère, de même qu'excitation, joie et soulagement) face aux retrouvailles. Incluez-les dans les préparatifs des retrouvailles afin d'apaiser ces sentiments.

## RÉACTIONS COURANTES

Les jeunes enfants peuvent s'accrocher au parent demeuré à la maison, ne pas reconnaître ou s'éloigner du parent qui revient. Ils peuvent craindre qu'il disparaisse à nouveau. Ils peuvent être difficiles, chercher de l'attention (de façon positive ou négative) et tester les limites.

Les enfants peuvent se sentir coupables de leurs actions pendant l'absence du parent. Ils peuvent parler sans cesse au parent qui revient et vouloir le montrer à leurs amis.

Les jeunes peuvent se sentir coupables de ne pas avoir été à la hauteur des attentes. Ils peuvent être ambivalents à propos du retour du parent, qui causera d'autres changements.

Les jeunes resteront probablement concentrés sur leurs relations avec leurs pairs.



## **STRATÉGIES POUR LE PARENT QUI REVIENT**

Les retrouvailles peuvent être très éprouvantes pour les enfants. Ils possèdent peu d'expérience et disposent de moins de mécanismes d'adaptation que les adultes. Faites preuve de patience et de douceur; accueillez l'affection et l'attention, mais ne l'exigez pas.

Discutez avec votre conjoint de la façon dont votre couple se partagera les tâches de parent (repas, bain, couches). Essayez de rester détendu (les nourrissons sont intuitifs); jouez avec votre bébé pendant que votre conjoint(e) le tient dans ses bras.

Ne forcez pas votre bambin à vous faire un câlin, à vous embrasser ou à jouer avec vous. Asseyez-vous sur le sol au niveau du bambin et laissez-le s'approcher. Soyez affectueux et joueur avec votre conjoint(e), votre bambin voudra participer.

Portez une grande attention à vos enfants et acceptez leurs sentiments. Exprimez-leur un amour inconditionnel et démontrez de l'intérêt pour leurs projets, jeux, livres, chansons, etc.

Félicitez vos enfants de leurs efforts durant le déploiement. Prenez connaissance des nouvelles photos et des travaux scolaires de vos enfants avec eux. Écoutez-les, sollicitez leur opinion, demandez-leur ce qu'ils préfèrent.

Respecter l'intimité votre adolescent et le temps passé avec ses amis. Soyez attentif aux tentatives de votre adolescent pour vous faire part de ses intérêts et activités et ne portez pas de jugements. Faites-lui part de votre expérience en déploiement et demandez-lui ce qui s'est passé dans sa vie pendant votre absence.

## **PARLER DES CHANGEMENTS APRÈS UN LONG DÉPLOIEMENT**

Aidez les enfants à se préparer aux retrouvailles en les invitant à penser aux changements qui se sont produits durant l'absence de leur parent. Posez-leur les questions suivantes pour les aider à comprendre les changements qu'apporteront les retrouvailles:

- Comment as-tu changé depuis que papa/maman est parti(e)?
- Comment notre famille a-t-elle changé? Qu'est-ce que nous faisons différemment depuis que papa/maman est parti(e)?
- Comment papa/maman a-t-il/elle changé depuis qu'il/elle est parti(e)?

- Qu'est-ce que tu crois qu'il/elle a fait durant ce temps-là? Crois-tu qu'il/elle vit dans une maison comme la nôtre? Doit-il/elle partager sa chambre avec d'autres? Y avait-il des enfants avec lui/elle? Que faisait-il/elle pour passer le temps? Est-ce bruyant là où il/elle est?
- La vie de papa/maman a été un peu différente depuis qu'il/elle est parti(e). Crois-tu qu'il faudra du temps pour que papa/maman se réajuste à la vie avec nous? Comment pouvons-nous aider papa/maman à retrouver sa place dans la famille?
- Comment te sens-tu à l'idée du retour de papa/maman à la maison? Nerveux? Excité?
- À ton avis, quels sont les sentiments de papa/maman à l'idée de rentrer à la maison?
- Qu'est-ce que nous pouvons faire pour que papa/maman se sente bienvenu(e) et à l'aise à son retour? Le parent qui revient d'un déploiement sera fatigué pendant quelques jours à cause du déploiement, du voyage, du décalage horaire, etc.

## LES ENFANTS ET LA PÉRIODE SUIVANT LES RETROUVAILLES

Les enfants peuvent avoir besoin qu'on leur dise que le parent ne repartira pas. Il se peut qu'ils se disputent le temps passé avec le parent qui était en déploiement. Ils peuvent ressentir de l'excitation, du ressentiment, de la frustration, de la confusion, de l'impatience et de la colère.

La vie ne reprend pas son cours normal aussitôt le parent revenu. Chacun a changé et la vie ensemble exige une adaptation; la routine est sur le point de changer à nouveau. Ne vous surprenez pas si le comportement et l'état émotionnel de votre enfant changent.

### ACTIVITÉS POUR GARDER LE CONTACT

Affichez une bonne photo du parent en déploiement dans les chambres des enfants et sur le réfrigérateur ou le babillard de la cuisine, accompagnée de ses cartes postales et de ses lettres.



Tracez l'itinéraire du parent déployé sur une carte. Les enfants d'âge scolaire peuvent faire des recherches sur le pays où leur parent est en mission, notamment sur le climat, la langue, la devise, etc.

Le parent qui partira en déploiement peut se filmer en train de lire les histoires ou de chanter les chansons préférées des enfants; ceux-ci visionneront les vidéos pendant le déploiement.

Ensemble, la famille peut préparer un petit paquet rempli de photographies de famille, de papier à lettres, de livres de poche, de biscuits, de bonbons et de tout objet chéri par le parent en déploiement; ce paquet sera ouvert après le départ.

Donnez aux enfants un moyen de mesurer le passage du temps. Il peut s'agir par exemple de guirlandes de papier ou de bonbons dans un pot. N'oubliez pas que la date de retour peut changer, alors trouvez une méthode flexible (p. ex. : ajouter plus de bonbons dans le pot).

Pour les enfants plus âgés, il peut être utile de passer un contrat parent/ado qui « impose » à chacun certains standards et certaines activités durant le déploiement. Par exemple, l'adolescent pourrait demander au parent de lui envoyer quatre courriels exclusifs durant le déploiement et le parent pourrait demander au jeune de planifier au moins deux soirées familiales durant la même période.

Avant le déploiement, faites écrire par le parent qui part des petits mots d'amour à remettre aux enfants à divers intervalles.



Placez dans une boîte à souvenirs des choses rappelant les événements qui se produisent pour les partager avec le parent à son retour.

Lisez le même livre en même temps et discutez-en par courriel.

Profitez de la technologie si vous le pouvez : FaceTime, Skype, envoi de photos par courriel, blogue familial, etc.

Échangez un petit objet, quelque chose appartenant à votre enfant que vous pouvez facilement emmener dans votre sac contre quelque chose vous appartenant (un porteclés, un chapeau ou un vieux teeshirt que votre enfant enfilerait pour dormir).

Soyez précis quand vous communiquez avec vos enfants, ne leur dites pas seulement qu'ils vous manquent, dites-leur ce qui vous manque chez eux.

## **PERCEPTION DES CONFLITS MILITAIRES PAR LES ENFANTS**

Les enfants ont besoin de connaître la vérité en ce qui concerne les événements qui se produisent et le service militaire actif. Discutez de ce que vous savez. Admettez aussi ce que vous ignorez et que les choses peuvent changer avec le temps. En temps de conflit militaire ou de guerre, les enfants peuvent être effrayés ou bouleversés par les bulletins de nouvelles. L'un de vos rôles les plus importants en tant que parent est de surveiller la façon dont votre enfant réagit à cette information et de l'aider à gérer ses peurs. Voici quelques moyens d'aider vos enfants à gérer leurs émotions et leurs préoccupations.

Limitez leur exposition au conflit lié au déploiement et parlez-leur de ce qu'ils voient ou entendent.

Aidez-les à faire le tri dans ce qu'ils voient ou entendent dans les bulletins de nouvelles à propos du danger. Les reportages se concentrent souvent sur les aspects les plus négatifs des actions militaires.

Les enfants d'âge préscolaire (moins de six ans) ne sont pas vraiment capables de distinguer le caractère imaginaire d'une émission de divertissement de la réalité des nouvelles. Les parents devraient faire preuve de prudence quand ils exposent des enfants d'âge préscolaire à tous les types de média.

Psychologiquement, les enfants de six à dix ans sont les plus vulnérables à ce qu'ils voient aux nouvelles. Ils connaissent la différence entre le réel et

l'imaginaire, mais ils manquent de perspective.

Les adolescents (11 ans et plus) ont beaucoup plus de jugement face aux médias. Ils discernent mieux les faits de la fiction et élargissent leur horizon chaque jour. Mais leur exposition constante aux médias et l'influence de leurs pairs peuvent amener de l'information contradictoire et mener à une certaine confusion. En tant que parent d'un adolescent, vous ne pouvez pas être là en permanence pour surveiller tout ce à quoi il est exposé, mais il est extrêmement important de lui parler des médias et des autres réalités qu'il ou elle commence à rencontrer.

Dites à vos enfants qu'ils ont le droit de discuter de ces enjeux avec vous.

Réconfortez-les et essayez de garder votre calme. Les enfants ont tendance à reproduire vos peurs et inquiétudes.

*Source : University of Missouri, Lincoln University et Children Now*

## **PARLER DES DANGERS DU MÉTIER**

Le travail dangereux d'un parent militaire peut faire peur aux enfants. Les enfants dépendent des adultes pour assurer leur protection et leur sécurité. Ils peuvent se sentir impuissants s'ils croient que leur parent est en danger.

## **PARLEZ DU DANGER AVEC VOS ENFANTS.**

La meilleure façon d'aborder leurs craintes est d'en parler ouvertement et honnêtement dans un langage qu'ils comprennent.

Le fait de discuter avec vos enfants peut atténuer leurs craintes, peu importe à quel point la situation est effrayante, et leur faire prendre conscience qu'ils ne sont pas seuls pour affronter ces craintes.



Réconfortez vos enfants quant aux risques de votre métier en leur expliquant que vous êtes formé pour être prudent et que vous ferez tout pour rester en sécurité. Évitez de faire des promesses que vous ne pourrez peut-être pas tenir (p. ex. : Je reviendrai sain et sauf pour ton anniversaire).

Aidez-les à exprimer leurs sentiments concernant les risques de votre métier au moyen de mots, de jeux, de dessins, etc. Aidez-les à confectionner des « médailles de bravoure » pour les récompenser d'avoir affronté leurs craintes.

Faites comprendre à vos enfants qu'ils peuvent vous confier tout sentiment qu'ils peuvent avoir concernant le travail dangereux d'un parent. Écoutez-les avec sensibilité en leur montrant que vous êtes prêt à entendre tout ce qu'ils ont à dire.

Dites-leur que d'autres enfants partagent leurs sentiments sur le travail dangereux que font leurs parents.

Répondez à leurs questions au fur et à mesure et surveillez leur réaction avant d'aller plus loin dans vos explications.

*Conception : University of Missouri et Lincoln University, en collaboration avec l'USDA, le DoD et Virginia Tech, conformément à l'entente de l'USDA no 99 EXCA 3 0823*

## **SIGNES DE STRESS CHEZ LES ENFANTS**

Tous les enfants montreront probablement certains signes de stress. Le parent/gardien connaît son enfant mieux que quiconque et peut être attentif à tout changement ou signe de stress chez ce dernier. Les enfants sont non seulement affectés par le déploiement, mais aussi par la réaction du parent au déploiement. Bien que chaque enfant soit unique, de nombreux enfants semblent avoir des réactions similaires. Gardez à l'esprit qu'il s'agit dans bien des cas de signes de développement normaux chez l'enfant. Identifiez



ce qui est normal chez votre enfant et voyez s'il y a des changements. De plus, tenez compte des dents qui poussent, des poussées de croissance et de votre niveau de stress. Il est important de normaliser tous ces comportements.

## **JEUNES ENFANTS**

- Changements dans leurs habitudes alimentaires et de sommeil
- Sont plus affectueux/veulent être dans vos bras
- Angoisse de séparation accrue
- Sont agités ou agressifs
- Ne veulent pas dormir seuls
- Ont peur du noir, des « monstres » ou des animaux
- Retard/régression de la propreté
- Pleurent sans raison apparente
- S'accrochent à un objet préféré
- Régression dans l'accomplissement de certaines tâches
- Colère ou frustration accrue
- S'inquiètent pour la sécurité de tous
- Ont peur des nouvelles personnes/situations, se replient sur eux-mêmes ou deviennent très tranquilles
- Ne s'adaptent pas aux changements de routine mineurs
- Ont des moments de tristesse
- Changent leurs habitudes de jeu – peuvent reproduire le déploiement
- Se tournent vers des adultes au lieu des enfants de leur âge

## **ENFANTS D'ÂGE SCOLAIRE (4 À 10 ANS)**

Tous les signes mentionnés ci-dessus, PLUS

- Troubles de concentration/diminution du rendement scolaire
- Changements de comportement – hyperactivité, léthargie, agressivité
- Troubles physiques – maux de tête ou d'estomac, étourdissements
- Pulsions incontrôlées
- Dépendance accrue



- Fantômes à propos de dénouements heureux après une séparation
- Expression des émotions/sentiments par d'autres moyens que la parole, comme le jeu, l'art, l'écriture, la musique ou la danse
- Irritabilité/pessimisme/colère accrus
- Fascination pour l'armée et ce qu'en dit le bulletin de nouvelles; inquiétude face aux situations présentes et à venir
- Inquiétude pour la famille, les amis, le parent en déploiement et les finances
- Ont des rivalités et des querelles avec leurs amis
- Retour à des comportements passés (faire pipi au lit, sucer son pouce, s'accrocher au parent)
- Se blessent ou blessent les autres
- Montrent une façade brave ou forte

### **JEUNES ADOLESCENTS (10 À 12 ANS)**

Tous les signes ci-dessus, PLUS

- Croient la séparation injuste et expriment du ressentiment
- Se rebellent par frustration (colère mal dirigée)
- Sont réticents à s'ouvrir aux autres et à leur faire confiance
- Essaient de jouer un rôle d'adulte pour se sentir en contrôle
- Sont fascinés par l'armée et ce qu'en dit le bulletin de nouvelles
- Ont une pauvre estime de soi/sont critiques envers eux-mêmes
- Perdent l'intérêt pour leurs loisirs ou activités habituels
- Perdent l'intérêt pour leurs loisirs ou activités habituels (je-m'en-foutisme)



## **ADOLESCENTS**

Tous les signes ci-dessus, PLUS

- Ont des crises d'angoisse ou de panique
- Se sentent constamment sous pression, embêtés, pressés
- Irritabilité et sautes d'humeur
- Troubles de concentration, oublis
- Sont blasés

## **PARENTS DE MEMBRES ACTIFS DES FC**

---

Vous les avez élevés, avez pris soin d'eux, en plus de ramasser derrière eux. Vous vous êtes même demandé s'ils grandiraient un jour. Vous avez ri avec eux, pleuré avec eux et pansé leurs genoux éraflés. Ils sont maintenant devenus adultes et sont dans les forces armées, mais pour vous, ce sont toujours vos enfants.

Le mode de vie militaire est unique en son genre, pour ceux qui le mènent et pour ceux qu'il affecte. De l'apprentissage du jargon à la compréhension d'un déploiement, l'objectif du CRFM d'Halifax et régions est d'offrir à votre famille de l'information pour l'aider à mieux saisir le rôle de votre proche au sein des Forces canadiennes et la particularité de la vie militaire.

## **CONSEILS PRÉALABLES AU DÉPLOIEMENT POUR LES PARENTS DE MILITAIRES**

Obtenez de votre enfant les renseignements suivants :

- Son numéro de matricule
- Son grade et son unité
- Le nom de l'opération
- L'endroit où il s'en va
- La durée de son absence
- Son rôle durant le déploiement
- S'il reviendra à la maison en congé pendant le déploiement
- Il faut comprendre qu'il y a des questions auxquelles il n'est peut-être pas en mesure de répondre.
- Préparez-vous à des changements de dates et d'horaire de dernière minute
- Les moyens de communication dont il disposera et la fréquence à laquelle il y aura accès

- Si votre nom figure comme plus proche parent
- Assistez aux séances préalables au déploiement du CRFM
- Obtenez les coordonnées du CRFM le plus près de chez vous et de celui de la base principale de votre enfant
- La manière dont vous communiquerez l'information au conjoint(e) de votre enfant
- La manière dont vous lui acheminerez le courrier
- Les ressources communautaires disponibles pour vous soutenir
- La façon de joindre votre enfant en cas d'urgence à la maison

### **ACCEPTEZ VOS SENTIMENTS ET TENTEZ DE LES COMPRENDRE :**

- Il est normal de se sentir effrayé, angoissé, en colère et plein de ressentiment
- Les sentiments ne sont ni bons ni mauvais
- Ne vous attendez pas à ce que votre conjoint ou les membres de votre famille éprouvent les mêmes sentiments que vous; tentez aussi d'accepter les sentiments de votre enfant
- Ne vous attendez pas à ce que votre enfant éprouve les mêmes sentiments que vous; il/elle peut être très heureux(euse) et excité(e) de partir en déploiement

### **CONSEILS AUX PARENTS DE MILITAIRES DURANT UN DÉPLOIEMENT**

Il est naturel de vous inquiéter de la sécurité de votre enfant, en particulier lorsque vous ignorez ce qu'il fait. Lorsqu'un proche se trouve dans une autre région du monde ou participe à des opérations à l'étranger, six mois peuvent sembler une éternité.



Vous voudrez peut-être en savoir le plus possible sur sa vie quotidienne pendant le déploiement.

Recherchez des personnes qui se trouvent dans une situation semblable. Les amis et les collègues sont importants, tout comme le fait d'être en contact avec des personnes dont les proches sont aussi en affectation militaire. Il peut être réconfortant de parler avec des parents qui se trouvent dans la même situation et cela vous permet d'échanger de l'information. Si vous ne connaissez personne, contactez le CRFM pour vous familiariser avec les excellents programmes et activités liés au déploiement.

Pensez à limiter le temps d'écoute des nouvelles à la télévision si votre proche se trouve dans une zone de conflit. Ces bulletins risquent davantage de vous bouleverser que de vous informer.

De nombreuses unités ont leur propre site Web. Consultez-les, car ils pourraient contenir des vidéos et des photos.

Dites-vous que vos sentiments sont normaux.

Communiquez avec votre proche en déploiement.

Prenez bien soin de vous durant le déploiement. Commencez par bien vous alimenter, vous reposer et faire de l'exercice. Écrivez régulièrement à votre proche.



## **PAR TÉLÉPHONE OU EN LIGNE :**

- Essayez de maintenir un ton positif et encourageant. La communication de votre stress à votre fils/fille peut avoir des conséquences sur son moral parce qu'il ou elle ne peut rien faire pour vous aider directement.
- Sachez que vous aurez peut-être à animer la conversation. Soyez prêt à le faire.
- Tenez-le/la au courant des activités quotidiennes et des événements particuliers.
- Sachez que votre temps est limité et que la communication pourrait être coupée.
- Sachez qu'il y a beaucoup de membres des FC et un nombre restreint de téléphones et d'ordinateurs; votre proche a peut-être fait la queue longtemps pour communiquer avec vous.
- La qualité des lignes téléphoniques pourrait être mauvaise.
- Il se peut que votre enfant soit incapable d'appeler de façon régulière.
- Il se peut que vous ne puissiez lui téléphoner.
- Sachez qu'il y a des choses dont il/elle ne pourra pas discuter.
- Attendez-vous à entendre des bruits de fond durant la communication.
- Assurez-vous d'avoir son adresse courriel.
- Faites attention aux questions de confidentialité avec les comptes partagés.
- N'envoyez pas de pièces jointes à moins d'être certain qu'elles peuvent être reçues.
- Renseignez-vous sur la présence d'un système de téléconférence au sein de l'unité ou à bord du navire. Le bureau d'Halifax du CRFM possède un tel système, auquel les membres des FC ont accès.

## **CONSEILS AUX PARENTS DE MILITAIRES DES FC AU SUJET DE LA COMMUNICATION :**

Vous devez être conscient qu'il peut parfois être difficile de communiquer avec votre proche pour de nombreuses raisons, dont les pannes d'électricité, les déplacements et les endroits éloignés. Il peut y avoir des limites à ce que votre proche peut vous révéler, comme les activités et les endroits précis. Rappelez-vous le dicton "pas de nouvelles, bonnes nouvelles". Il se peut qu'il soit absorbé par les opérations et incapable de communiquer. En cas d'urgence grave, la famille sera avisée par voie officielle.

## **CONSEILS AUX PARENTS DE MILITAIRES AU SUJET DES RETROUVAILLES :**

Votre proche revient enfin à la maison! Vous êtes excité, ravi et impatient de tout savoir. Les retrouvailles avec la famille à la suite d'un déploiement peuvent être aussi stressantes que le déploiement lui-même.

Après l'attente, l'inquiétude et les prières, les militaires reviennent fatigués, épuisés et heureux d'être à la maison. C'est l'heure de célébrer le retour à la maison et les retrouvailles avec la famille et les amis. Si votre fille ou votre fils est marié(e) et a sa propre famille, vous aurez peut-être l'impression d'attendre votre tour pour l'accueillir. Essayez d'être patient.

## **CONSEILS AUX PARENTS DE MILITAIRES À APPLIQUER DURANT LES RETROUVAILLES :**

- Il faut comprendre que votre proche doit effectuer une transition entre son rôle en cours de déploiement et son rôle au sein de sa famille.
- Il faut comprendre qu'il y a un processus de réintégration qui peut prendre de 6 à 12 semaines.
- Il faut savoir qu'il/elle peut éprouver le besoin de passer du temps seul.
- Il faut savoir qu'il/elle aura besoin de passer du temps à sa base principale, avec ses camarades de déploiement.
- Il faut savoir qu'il/elle peut devoir se présenter à son unité pendant la première semaine de son retour à la maison.
- Évitez de submerger votre proche de questions. Laissez-le/la parler du déploiement à son rythme.
- Attendez-vous à ce qu'il y ait des sujets dont il/elle ne veut pas discuter.



# RESSOURCES

---

## AUMÔNIERS

Les aumôniers offrent en tout temps leurs services de consultation spirituelle aux militaires et à leurs familles, peu importe la situation. Durant les heures normales de bureau, on peut les joindre au bureau de l'aumônier, au 902 721 8660, ou en s'adressant à l'ESIOF du CRFM d'Halifax et régions. Les soirs et fins de semaine, l'ESIOF du CRFM d'Halifax et régions peut aussi vous mettre en contact avec l'aumônier de service pour gérer des crises urgentes, examiner des cas de commisération, évaluer des situations et faire des recommandations aux autorités pertinentes.

## PROGRAMMES DE SOUTIEN DU PERSONNEL (PSP)

Les PSP offrent des services de conditionnement physique à la flotte, ainsi que des programmes de sports intramurales et une panoplie d'activités spéciales et de programmes de loisirs à toute la collectivité militaire et du MDN. En participant aux activités communautaires, les membres des FC et leurs familles améliorent leur bien-être physique, mental, émotif, spirituel et social. Visitez le [www.psp Halifax ns.ca](http://www.psp Halifax ns.ca) pour des renseignements supplémentaires.

## RESSOURCES LIÉES AU DÉPLOIEMENT

Les ressources disponibles sont mentionnées dans les trousseaux et ateliers sur le déploiement offerts aux membres des FC et à leurs familles. Bon nombre de publications sont offertes en téléchargement sur notre site Web à l'adresse [fr.halifaxmfc.ca](http://fr.halifaxmfc.ca) ou à un bureau du CRFM.

## PUBLICATIONS DU CRFM D'HALIFAX ET RÉGIONS

- Formulaire des coordonnées de la famille
- Liste de vérification en vue du déploiement
- Journal de déploiement
- Composer avec les médias, guide pour les familles militaires

## **VIDÉOS SUR LE DÉPLOIEMENT:** Gracieuseté du CRFM d'Esquimalt

- Re-establishing Your Relationship (en anglais)  
**[vimeo.com/12469858](https://vimeo.com/12469858)**
- Singles Homeward Bound (en anglais)  
**[vimeo.com/12948592](https://vimeo.com/12948592)**
- They're Back! (en anglais)  
**[vimeo.com/esquimaltmfrc](https://vimeo.com/esquimaltmfrc)**
- The 'D' Word (en anglais)  
**[vimeo.com/13713585](https://vimeo.com/13713585)**

## **SOUTIEN AUX MEMBRES DES FC SOUFFRANT DE MALADIES OU DE BLESSURES :**

Même si les familles sont très résilientes, elles ont quand même besoin d'aide pendant les périodes difficiles. Le Centre de ressources pour les familles militaires joue un rôle central de soutien aux familles quand un proche est blessé ou tombe malade. Les FC soutiennent les familles et les communautés des militaires blessés ou malades en mettant en place des services pour assurer la préparation et la résilience des familles, de façon à ce qu'elles puissent composer avec les exigences particulières liées au fait d'avoir un membre de la famille malade ou blessé. Pour obtenir plus de renseignements ou du soutien, consultez les ressources suivantes :

- Programme d'aide aux membres (1-800-268-7708)  
**<http://www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-services-soutien-pam/>**  
Soutien Social Blessures de Stress Opérationnel  
**[www.osiss.ca](http://www.osiss.ca)**
- Anciens Combattants Canada  
**[www.veterans.gc.ca/fra/services/health/mental-health](http://www.veterans.gc.ca/fra/services/health/mental-health)**
- Société Canadienne de Psychologie  
**[www.cpa.ca/publicfr/](http://www.cpa.ca/publicfr/)**
- Force de la Famille (1-800-866-4546)  
**<http://www.familyforce.ca/>**

Le CRFM d'Halifax et régions emploie à temps plein un agent de liaison avec les familles (ALF), qui fait partie de l'équipe de travail social Prévention, soutien et intervention (PSI). Par l'intermédiaire de l'ALF, nous aidons les familles des militaires qui ont été blessés ou sont tombés malades durant le service. Nous offrons notamment les services suivants :

- Du soutien pour les enfants, parents et conjoints de militaires blessés ou malades;
- De l'hébergement d'urgence pour le militaire malade ou blessé et sa famille;
- L'accès à un service de garde durant le rétablissement ou pour prévenir ou réduire le stress;
- De l'aide pour déterminer les programmes et services pertinents.

L'ALF est disponible du lundi au vendredi, de 8 h à 16 h. On peut le joindre en appelant l'ESIOF au 902 427 7788.

## POUR COMMUNIQUER AVEC LES SERVICES DE DÉPLOIEMENT

N'hésitez pas à communiquer avec nous! Appelez notre Équipe des services d'information et d'orientation pour les familles (ESIOF) au 902 427 7788 ou au 1 888 753 8827 (sans frais), 24 heures sur 27, 7 jours sur 7, pour poser des questions ou exprimer vos préoccupations à propos du déploiement. Écrivez à [deployment@halifaxmfr.ca](mailto:deployment@halifaxmfr.ca) ou visitez le <http://www.halifaxmfr.ca/deployment-services/> pour obtenir plus de renseignements ou en savoir plus sur les ressources disponibles.



# COORDONNÉES À RETENIR

Services de déploiement du CRFM d'Halifax et régions:

**deployment@halifaxmfr.ca**

Services financiers du RARM: 902-425-6926

Téléphoniste de la base: 902-427-4077

Agence de Logement des Forces Canadiennes: 902-427-4750

Questions sur la Solde : 902-427-2274

Guichet d'information des PSP : 902-721-1201

Déplacements des navires (CPSM): 902-427-2864

Aumônier: 902-722-4446

CRFM d'Halifax et régions: 902-427-7788 ou 1-888-753-8827 24/7

**www.halifaxmfr.ca**

info@halifaxmfr.ca

## **BUREAU D'HALIFAX**

Centre communautaire militaire Piers

6393 Home Fires Cres, Windsor Park, Halifax, NÉ

(902) 427-7788

## **BUREAU DE SHEARWATER**

Édifice commémoratif Hampton Gray

Shearwater, NÉ

(902) 720-1885

## **BUREAU DE SYDNEY**

Sydney Garrison

1, rue des Barres

(902) 563-7100 ext 7101

Numéro d'organisme de bienfaisance enregistré: 870705829 RR0001