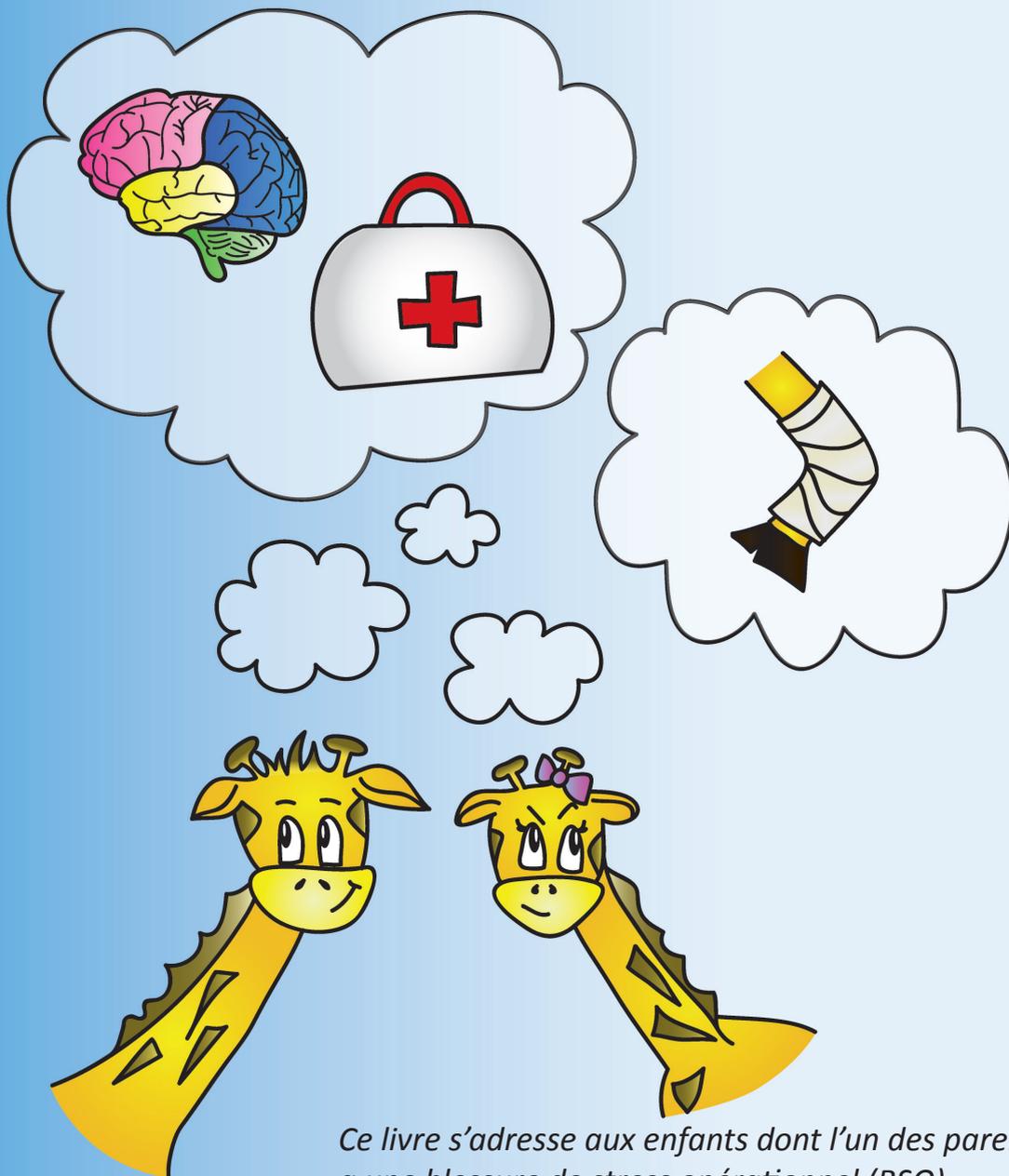


Lulu et Lili ne comprenaient pas la blessure de leur papa!



Ce livre s'adresse aux enfants dont l'un des parents a une blessure de stress opérationnel (BSO)

Écrit par Nadia Kohler
Illustré par Geneviève Girard et Nathalie Juneau

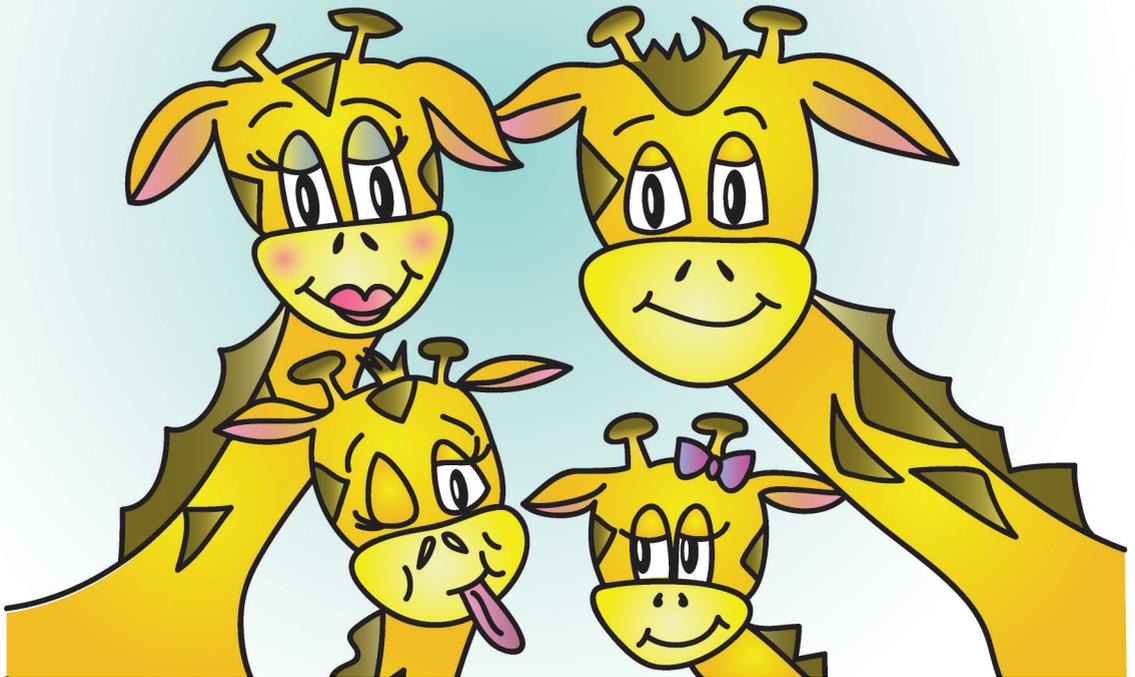
© Centre de la famille Valcartier, 2013

Préface :

Être parent, c'est parfois devoir aborder, avec nos enfants, des sujets difficiles.

J'espère que cette histoire permettra de rompre le silence sur la BSO et sera l'occasion pour vous de passer un beau moment avec vos enfants.

Ensemble pour Mieux Comprendre.



Lulu et sa soeur Lili sont deux enfants comme les autres.

Parfois, ils sont très sages et d'autres fois,
ils se comportent comme deux petits coquins.

PAPA et MAMAN les aiment fort.



Le papa de Lulu et Lili est militaire.
Son métier consiste à défendre et aider les gens.

Parfois, leur papa part loin et longtemps pour son travail.

Le papa de Lulu et Lili est très courageux.

Sa famille est très fière de lui.





Lulu et Lili ne comprenaient pas toujours les réactions de leur papa.

Certains jours, leur papa semblait triste. Parfois, il était fatigué et dormait sur le divan. D'autres jours, il se fâchait fort et criait. Il arrivait même qu'il ne veuille pas jouer avec eux.

Souvent, lorsque maman lui demandait de les accompagner au centre commercial, leur papa préférait rester seul à la maison.

Certains jours, Lulu et Lili étaient tristes et fâchés que leur papa ne joue pas avec eux. Ils étaient inquiets pour leur papa.

Lulu et Lili aiment fort leur papa.

Un jour d'été, sous le soleil chaud, Lulu et Lili s'assirent sur un banc dans le jardin et se demandèrent :

- *Est-ce qu'on a fait quelque chose de mal?*
- *Peut-être qu'on n'est pas assez sage?*
- *Peut-être qu'on fait trop de bruit?*

Lulu et Lili décidèrent donc d'aller à l'école «Des Bonnes Manières» pour apprendre à devenir plus sages. Et HOP! En deux temps, trois mouvements, leurs valises étaient prêtes pour leur long voyage. Ils sautèrent dans le bus jaune, qui se mit en route pour l'école «Des Bonnes Manières».





Une fois arrivés, Lulu et Lili prirent leurs valises et se rendirent dans le bureau de Marna, le directeur de l'école «Des Bonnes Manières».

Marna, leur demanda alors ce qu'ils venaient faire ici.

Lulu et Lili lui expliquèrent qu'ils souhaitaient apprendre à être plus sages, et plus grands. Ils pourraient ainsi aider leurs parents pour que leur papa se fâche moins et retrouve le sourire.

Le directeur Marna, réfléchit un instant et leur répondit :

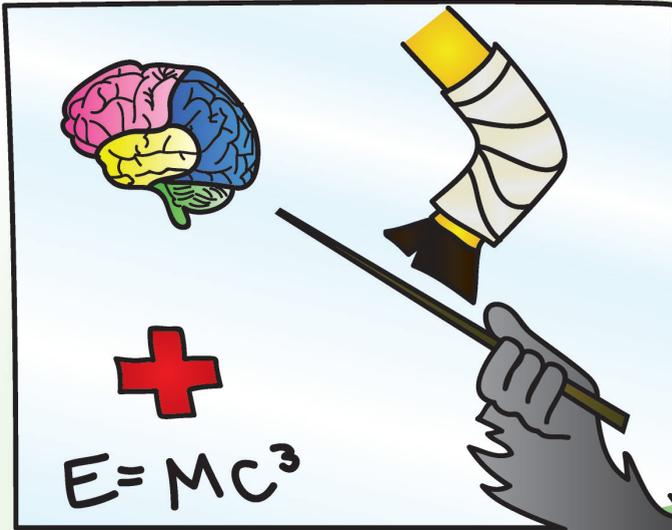
- Votre papa est blessé. Ce n'est pas votre faute si parfois il se fâche, s'il est triste, fatigué, ou s'il ne veut pas jouer avec vous.

Votre papa vous aime fort.

- Blessé? Répondirent Lulu et Lili. Mais, lorsque Lulu s'était blessé à la jambe, il avait un plâtre. Même que tous les amis de la garderie ont fait un dessin dessus! Mon papa n'a rien lui?

- C'est normal que vous ne compreniez pas. Ce qui est difficile, c'est que l'on ne peut pas voir la blessure de votre papa avec nos yeux. Sa blessure se trouve dans son cerveau. On appelle ça une blessure psychologique ou, pour les spécialistes, une «blessure de stress opérationnel» (BSO).

**Le papa de Lulu et Lili est blessé,
mais ça ne se voit pas avec les yeux.**



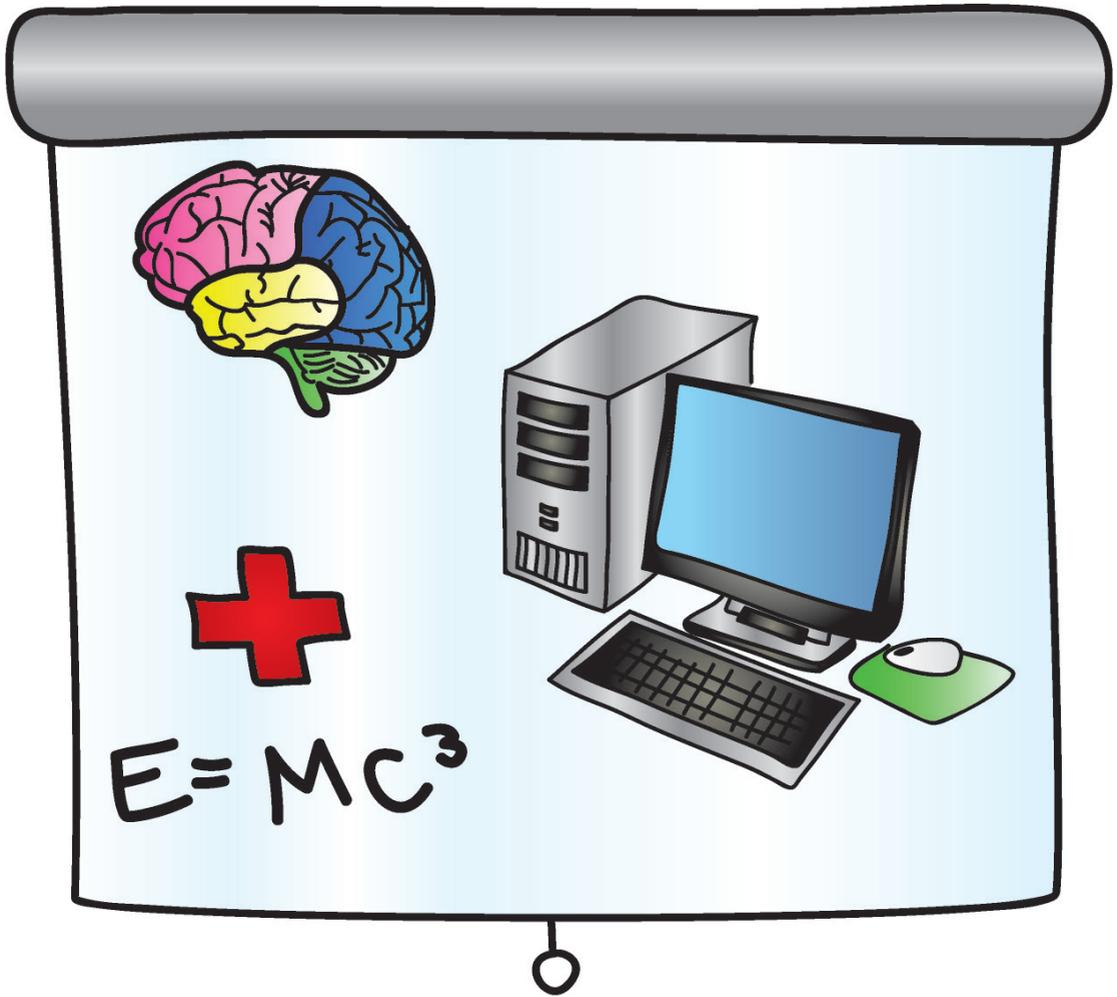
Lulu et Lili demandèrent alors au directeur Marna :

- *C'est où le cerveau?*

- *Le cerveau se trouve à l'intérieur de notre tête. C'est pour le protéger que tu mets un casque sur ta tête lorsque tu fais du vélo.*

- *Ça sert à quoi le cerveau?*

- *Le cerveau est le centre de contrôle de notre corps. C'est comme un gros ordinateur qui envoie des messages à notre corps pour lui demander de bouger, parler, manger, respirer, rire, entendre et bien d'autres choses encore...*



C'est aussi le cerveau qui contrôle nos émotions comme, par exemple, la colère, la joie, la peine. Chez votre papa, les programmes de son cerveau ne fonctionnent pas très bien à cause de sa blessure. Il arrive parfois que les messages qui arrivent au cerveau soient mélangés. C'est pour ça que votre papa se fâche ou qu'il est triste parfois.

- Dis-moi Lulu ? Est-ce qu'il t'arrive de te fâcher fort et que tu n'arrives pas à te calmer?

- Oui, parfois, surtout lorsque je suis très fatigué.



- Et bien pour ton papa, c'est la même chose. Lorsque cela arrive, le mieux est souvent d'aller se calmer ou de se reposer.

Et toi Lili, as-tu déjà eu un rhume?

- Oui, mon nez coulait, j'avais mal à la tête, je n'arrivais pas à dormir et j'avais même de la fièvre. Je me sentais fatiguée et je ne voulais plus jouer avec Lulu.



- Bien c'est la même chose pour ton papa. Ses comportements comme, par exemple, lorsqu'il dort mal, est fatigué, se fâche, est triste, etc. sont des manifestations de sa blessure.

**Même si votre papa crie parfois,
ce n'est pas de votre faute.
Votre papa vous AIME FORT.**

Inquiet, Lulu demanda alors au directeur Marna :

*- Est-ce que cette blessure s'attrape comme un rhume?
Est-ce que c'est de notre faute si papa est blessé?*

Le directeur Marna répondit :

*- Cette blessure ne s'attrape pas comme un rhume. Toi,
lorsque tu t'es cassé la jambe était-ce de la faute de Lili?*

- Non, je suis tombé tout seul en courant.

*- Et est-ce que Lili l'a attrapé? Non, elle, elle ne s'est
pas cassé la jambe.*

*- Votre papa s'est blessé parce qu'il a vu des choses
difficiles en mission.*

Ce n'est pas de votre faute.



- Est-ce que notre papa va guérir?

- Comme pour toi, lorsque tu t'es cassé une jambe, tu avais besoin de temps pour aller mieux et pouvoir marcher à nouveau. Votre papa aussi aura besoin de temps pour aller mieux, mais il y a des docteurs pour l'aider à se soigner. Parfois, il arrive que les docteurs donnent des médicaments pour aider le cerveau à mieux fonctionner.

**Cela peut prendre du temps
avant que votre papa aille mieux.
Il y a des adultes pour l'aider.**

Le ventre de Lulu et de Lili commençait à faire des gargouilles. Ils avaient faim. Le directeur Marna les invita à aller dans la cuisine pour déguster un succulent repas.

Au menu : Frites, saucisses, brocolis, arrosés d'une sauce mayonnaise et ketchup. Au dessert, gâteau au chocolat nappé d'un crémage à la vanille saupoudré de petits bonbons roses et bleus.

Un délice! Miam, Miam.





Une fois leur petit ventre bien rempli, Lulu s'exclama :

- Mais alors, si notre papa est blessé et que ce n'est pas de notre faute, on peut rentrer chez nous! Plus besoin de rester à l'école «Des Bonnes Manières»!

- Tu as tout à fait raison! Répondit le directeur Marna. Vous allez pouvoir rentrer chez vous et profiter de vos vacances pour rire et jouer.

**Même si papa est blessé,
vous pouvez être heureux et jouer.**

Avant de remonter à bord du bus jaune, en direction de la maison, Lili demanda timidement au directeur Marna :

- Sommes-nous les seuls enfants à avoir un papa avec cette blessure au cerveau?

- Non, vous n'êtes pas tout seul. D'autres enfants ont un papa ou une maman avec la même blessure. Si vous avez d'autres questions, vous pouvez toujours les poser à vos parents, ils sont là pour vous.

Votre papa et votre maman vous aiment fort et sont fiers de vous.



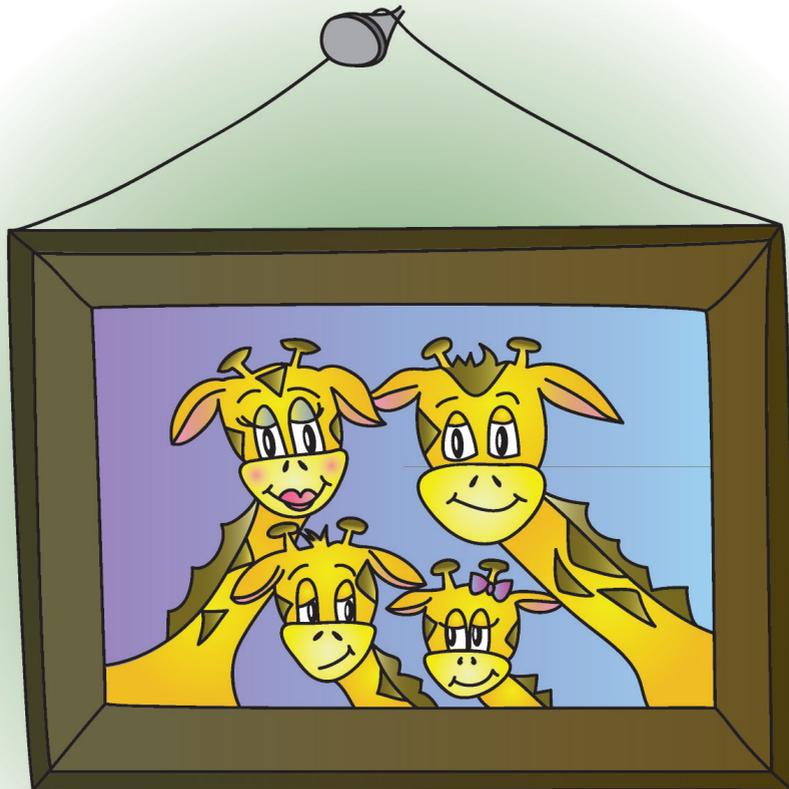
Rassurés, Lulu et Lili montèrent dans le bus jaune :

- Merci directeur Marna! Maintenant on comprend mieux!

Une fois de retour dans leur jardin, Lulu et Lili se mirent à jouer et à rire. Papa et maman les regardaient par la fenêtre et étaient très heureux de voir leurs deux enfants avoir du plaisir.

Les saisons passèrent. Même si parfois papa avait mal à sa blessure, il allait beaucoup mieux. Maintenant, on pouvait refaire des choses en famille.

**Maintenant,
on est ensemble pour mieux comprendre.**



Pour vous chers parents...

Définition :

BSO (blessure de stress opérationnel) : toute perturbation psychologique persistante pouvant être attribuée aux fonctions opérationnelles exécutées par un membre des Forces armées canadiennes. Le terme BSO sert à décrire toute une gamme de troubles tels l'anxiété, la dépression majeure, l'abus de substances illicites ou d'alcool et le syndrome de stress post traumatique (SSPT) (définition de SSBSO).

Autres expressions :

TSPT (Trouble de Stress Post-Traumatique) =

ESPT (État de Stress Post-Traumatique) =

SSPT (Syndrome de Stress Post-Traumatique) =

PTSD (Post-traumatic Stress Disorder)

Questions pouvant susciter la discussion avec votre enfant à la suite de la lecture

«Lulu et Lili ne comprenaient pas la blessure de leur papa!»

Qu'as-tu compris de l'histoire?

Y a-t-il quelque chose que tu n'as pas compris dans l'histoire?

Est-ce que tu penses que Lulu et Lili sont les seuls à vivre une situation comme celle-là?

Est-ce que tu as l'impression de vivre parfois la même chose que Lulu et Lili?

Que comprends-tu de la blessure du papa de Lulu et Lili? Son nom? Où elle se trouve?

C'est où le cerveau? Ça sert à quoi le cerveau?

Quelles sont les manifestations de la blessure (BSO) de leur papa?

Et ton papa/maman à toi?

Est-ce que c'est de la faute de Lulu et Lili si leur papa est blessé?

Est-ce que c'est de ta faute à toi si papa/maman a ces réactions?

Est-ce qu'il t'arrive de vivre des sentiments comme Lulu et Lili? (Être en colère, triste ou inquiet).

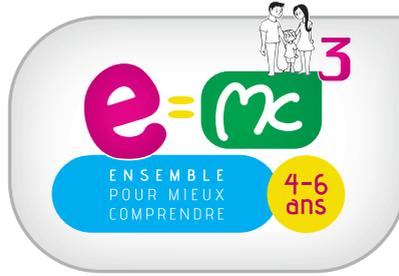
Comment te sens-tu quand papa/maman se fâche? Ne veut pas jouer avec toi?

Que peux-tu faire en tant qu'enfant quand tu vis une situation semblable à celle de Lulu et Lili?

Qu'est-ce que papa/maman peut faire pour t'aider?

Papa et maman t'aiment.

As-tu d'autres questions?



*Distribué par le Centre de la Famille Valcartier
dans le cadre du programme E=MC3 (4 à 6 ans)*

CENTRE DE LA FAMILLE VALCARTIER

Édifice 93
C.P. 1000, Succursale Forces
Courcellette (Québec) GOA 4Z0

418 844-6060
Sans frais : 1 877 844-6060
Télécopieur : 418 844-3959

INFO@CRFMV.COM
forcedelafamille.ca

