

CENTRE DE LA FAMILLE VALCARTIER

Le coffre aux trésors

Mille et un trucs pour
BIEN VIVRE UNE ABSENCE



Cet outil a été développé par un comité de bénévoles qui sont des conjointes de militaires ayant vécu une absence prolongée ou qui comme vous se préparent à en vivre une.

Il se veut simple, facile d'accès. Il a été conçu dans le but de vous aider à bien vous préparer à vivre les différentes étapes de cette absence.

Lors de notre travail, une chose est ressortie. Malgré le fait qu'une absence prolongée fasse vivre beaucoup d'émotions, elle peut s'avérer en fin de compte une expérience très enrichissante, qui permet de découvrir nos forces, d'augmenter notre confiance en nous et de faire ressortir certaines de nos habilités que nous sous-estimions.

Bonne lecture!
Le comité de conjointes

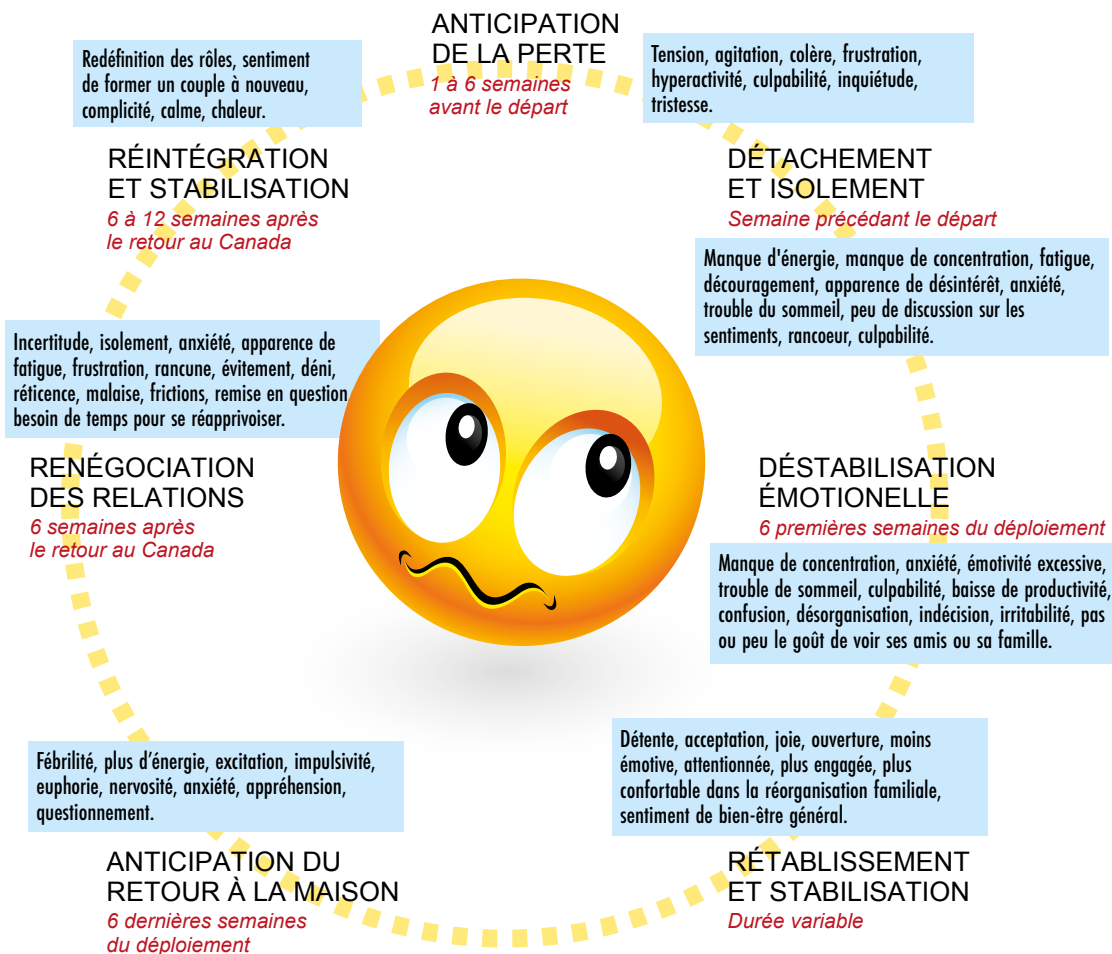
Un merci tout spécial à ces bénévoles qui ont travaillé sur ce projet.
Merci de votre implication !

*NOTE : Pour ce document le mot « conjointe » est utilisé afin d'alléger le texte, veuillez adapter les informations selon votre situation personnelle.

Table des matières	
Cycle émotionnel du déploiement	4
Les hauts, les bas de l'absence et les émotions qu'elle peut provoquer	5
Le départ arrive à grands pas !	9
Important avant le départ	9
S'assurer de...	10
Quelques suggestions pour préparer l'absence	11
Trucs pour planifier des communications harmonieuses	12
La journée du départ	13
Les hauts et les bas de l'absence	14
Quelques suggestions pour mieux vivre l'absence	14
Trucs pour des communications harmonieuses	15
Trucs pour atténuer le stress	16
Trucs pour prendre soin de soi	17
Comment garder le contact pendant l'absence	18
Le quotidien du militaire en mission	20
En cas d'incident critique	21
La préparation au retour	23
Quelques suggestions pour faciliter l'adaptation au retour	23
Trucs pour des communications harmonieuses	24
L'adaptation au retour	25
En tant que conjointe, ce que pouvez-vous faire !	28
Ressources	29

Cycle émotionnel du déploiement

Une absence peut faire vivre une multitude d'émotions, tant pour le militaire que pour la famille. Mieux comprendre les différentes étapes de l'absence et réaliser que ces sentiments sont tout à fait normaux peuvent apaiser certains malaises. En voici un petit résumé.



Source : Kathleen Vestal logan

Les hauts, les bas de l'absence et les émotions qu'elle peut provoquer

ÉTAPE 1 «J'AI DE LA MISÈRE À L'ACCEPTER»

C'est difficile d'accepter d'être laissé derrière avec la maisonnée sur les bras. C'est pourquoi, à partir de l'annonce du départ, les choses banales peuvent paraître comme une montagne. Il peut y avoir de la tension dans notre couple, bien qu'on tente chacun d'occuper notre temps de la façon la plus productive possible : réparations, arrangements et autres détails à organiser avant le départ.

Toutes les réactions observées à cette étape permettent de transformer le surplus d'émotions en actions qui peuvent être constructives. Elles sont une façon d'établir une distance émotionnelle entre les conjoints et de se préparer à vivre séparé.

ÉTAPE 2 «J'AI PAS LE CHOIX, ALORS»

Peu avant le départ, la prise de décisions est de plus en plus difficile. On manque d'énergie, on est fatigué, on voudrait profiter des derniers moments, faire le plein au niveau du couple, mais quelque chose cloche, on s'en sent incapable.

On n'ose pas trop se rapprocher, le départ est si près, ou encore, on ne se lâche pas d'une semelle. On parle peu ou pas de nos pensées et de nos sentiments afin d'éviter des conflits ou des sentiments de culpabilité. Notre couple se sépare sur le plan émotionnel. De part et d'autre, les conjoints se disent « Si tu dois partir, pars » et « Il faut que je parte ». On essaie de couper les ponts soi-même comme pour éviter de se les faire imposer. L'important à ce stade est d'éviter de voir l'absence d'intimité et de complicité comme une manifestation de rejet. C'est plutôt comme une réaction normale aux circonstances.

ÉTAPE 3 « PAS DÉJÀ ! »

Le jour du départ arrive toujours comme un choc, qu'on y soit préparé ou non. Les au revoir font mal et en même temps on peut se sentir soulagé, et coupable de l'être. On peut aussi avoir le sentiment d'être sans but, sans direction. Nos routines sont dérangées et des nouvelles sont à établir. On peut ne pas avoir le goût de voir son entourage et se sentir écrasée sous le poids des responsabilités. On peut aussi avoir de la difficulté à dormir ou au contraire, dormir trop. La préoccupation à la base de ces diverses manifestations est la suivante « Qu'est-ce que je vais faire de ce vide dans ma vie ? »



ÉTAPE 4 « FINALEMENT, JE M'HABITUE »

On réalise peu à peu qu'on se débrouille très bien avec la maisonnée. On établit un nouveau mode de vie et on se sent bien dans notre nouvelle routine. On commence à se sentir plus confortable dans la réorganisation des rôles et dans le partage des responsabilités. Chaque expérience qui se solde par un succès contribue à augmenter la confiance en soi. On entretient de nouvelles sources de support: amis, travail, groupe de soutien, etc. On laisse tomber les choses compliquées (menus ou petits plats élaborés...) pour des choses plus simples et plus pratiques.

Cette étape présente certains avantages pour la personne qui reste, car elle peut s'adonner à des activités nouvelles et développer d'autres habiletés. Par contre, certaines personnes peuvent continuer à vivre du stress et avoir de la difficulté à s'adapter. Toutefois, dans l'ensemble, on a un nouveau sentiment d'indépendance et de liberté et on se sent fière de sa capacité à se débrouiller seule.

C'est à cette étape que les vacances arrivent pour la majorité des militaires. Lors des vacances, le cycle émotionnel du déploiement est vécu en accéléré. On anticipe son retour, on s'ajuste à sa présence durant les vacances et on doit refaire notre routine lors de son départ. Cette étape ne reflète pas nécessairement le retour définitif, car durant les vacances il peut arriver que le militaire ne décroche pas complètement de la mission. Il sait qu'il doit y retourner sous peu.

ÉTAPE 5 « DÉJÀ SON RETOUR ! »

« Mon Dieu, déjà son retour et rien n'est prêt ... » Cette longue liste de choses qu'on devrait faire durant son absence n'est pas terminée. Les événements sont vite et se bousculent. On ressent à la fois de la joie et de l'excitation à l'idée de vivre ensemble à nouveau et de l'appréhension qu'on n'ose pas exprimer. C'est comme si on réévaluait notre union.

On cherche à savoir quel effet son retour aura sur nous, sur nos nouveaux engagements. Est-ce que les changements qui nous sont arrivés seront compris et surtout acceptés ? Les décisions prises seront-elles approuvées ? Notre nouvelle indépendance créera-t-elle des frictions ? Des ajustements seront-ils nécessaires ?

Le militaire qui revient est anxieux aussi : il se demande comment il sera accueilli et accepté, si ses enfants vont le reconnaître et si sa famille a encore besoin de lui.

ÉTAPE 6 « ENTRE NOUS, QUELQUE CHOSE A CHANGÉE »

À nouveau ensemble physiquement, il est possible qu'une distance émotionnelle persiste. Le contrat verbal de toute union, c'est-à-dire les suppositions et attentes sur lesquelles le couple a basé ses actions, semble compromis. Les relations sexuelles attendues avant le retour peuvent ne pas être à la hauteur de ce que l'on s'était imaginé.

La relation d'avant le départ n'est parfois plus ce qu'elle était. Les conjoints ont vécu plusieurs événements et les répercussions qui en découlent doivent être prises en considération.

Le couple fait face à des ajustements pendant une certaine période ; passer trop de temps ensemble peut occasionner des frictions. La personne qui est restée peut s'indigner que l'autre prenne une décision qui lui appartenait durant l'absence ou se demande si elle devrait laisser tomber les activités auxquelles elle s'adonnait. Celui qui revient peut se demander pourquoi il se sent comme un étranger dans sa propre maison.

Cette étape peut-être difficile tout en étant agréable. Elle donne la chance d'évaluer les changements qui se sont produits entre les partenaires. Elle permet aussi de déterminer dans quel sens ils souhaitent évoluer ensemble et de rebâtir leur union sur de nouvelles bases.

ÉTAPE 7 « ON S'EST RETROUVÉ ENFIN ! »

Plusieurs semaines peuvent être nécessaires pour que de nouvelles routines soient établies au niveau des partenaires, afin qu'on se sente à nouveau confortables et relaxes ensemble. Peu à peu, le sentiment de former un couple réapparaît. Les conjoints empruntent à nouveau le même chemin émotionnel et peuvent jouir de la chaleur et de la complicité d'être ensemble.

*** Adaptation de l'article : «Emotional Cycle of Deployment» by Kathleen Vestal Logan.

Le départ arrive à grands pas !

Important avant le départ

Plusieurs questions sont à régler avant le départ du militaire. Il existe une « Check list » pour mieux vous préparer lors d'une absence prolongée disponible au Centre de la Famille Valcartier (CFV). N'hésitez pas à vous la procurer, elle pourra vous être d'une grande utilité. D'ici là, voici certaines choses essentielles à regarder avec votre conjoint.

- Faire son budget pour éviter les surprises désagréables et les oublis majeurs (renouvellement de permis de conduire, des assurances, de l'hypothèque, des taxes, etc.).
- Planifier l'utilisation de la prime de déploiement sans toutefois la dépenser avant de l'avoir empochée, car le tour peut être annulé ou écourté. Le militaire peut être rapatrié ou des imprévus fâcheux et coûteux peuvent vous obliger à revoir vos projets.
- S'assurer d'avoir le type de procuration approprié à ses besoins. Pour certaines opérations, la procuration personnelle suffit. Pour d'autres, une procuration notariée ou celle de l'institution financière avec laquelle vous faites affaire est requise. Nous vous suggérons fortement d'avoir une procuration notariée. Cela évitera bien des désagréments.
- S'assurer que les documents et les renseignements relatifs aux cartes de crédit, comptes bancaires, contrats d'assurance, REER, taxes, impôts et à l'hypothèque soient facilement accessibles.

S'assurer de...

- Connaître qui sont les personnes identifiées, comme étant « plus proche parent » sur le formulaire d'urgence utilisé par l'unité du militaire.
- Connaître le grade, numéro de matricule, unité et section du militaire, ce qui pourrait faciliter les démarches pour le rejoindre en cas de situation d'urgence à la maison (maladie grave, décès).
- Avoir l'original de votre certificat de naissance ou passeport valide dans le cas où vous auriez à vous déplacer pour rejoindre votre conjoint qui est à l'extérieur du pays.



Quelques suggestions pour préparer l'absence

Se rappeler que vos sentiments sont des réactions normales. Être patient envers soi-même et sa famille.

Participer aux séances d'information et aux activités organisées avant l'absence.

Débuter la tenue d'un journal, ou si vous êtes plus artistique, un projet de scrapbooking en lien avec l'absence, pour consigner vos pensées, vos sentiments, les événements, etc.

Faire des activités spéciales et simples, ensemble pour se créer une banque de souvenirs agréables.



Éviter les engagements exigeants ou qui demandent beaucoup de temps pendant la semaine avant le départ.

Demander à votre conjoint d'enregistrer des messages avant son départ (histoires pour les enfants, des mots d'amour cachés un peu partout dans la maison, etc.).

Prendre des photos de couple ou de famille.

Trucs pour planifier des communications harmonieuses

- Clarifier vos besoins, vos attentes et ce qui est important pour vous en lien avec l'absence que vous vivrez. Prendre aussi le temps d'écouter les besoins de votre conjoint. Attendez-vous à devoir faire des compromis, vos attentes ne sont peut-être pas les même !
- Établir une entente sur comment et quand le militaire peut vous joindre pendant l'absence. Par exemple, vous pouvez décider à l'avance que tout ce qui est « routine » se fait par courriel et que vous utilisez votre temps de téléphone pour jaser.
- Demander à votre conjoint, s'il y a des choses dont il ne veut pas que vous lui parliez durant l'absence (ex : problèmes que vous avez déjà réglés, personne proche malade mais hors de danger, etc.).
- Pour les discussions, il est préférable de choisir un moment où les deux ont le temps et l'énergie afin de vous concentrer sur les situations que vous voulez régler.

La journée du départ

La planification de comment se déroulera le jour du départ permet de ne rien oublier et de diminuer le sentiment de stress intense en cette journée déjà riche en émotion.

- Identifier une liste de gens importants pour vous deux, qui pourraient être présents lors du départ (parenté, enfants, amis...).
- Déterminer en couple l'endroit, selon vous, qui semble le plus approprié où vous vous direz au revoir (maison, unité, aéroport). Il est important de discuter de vos attentes respectives face à cette journée.
- Afin de limiter le nombre d'appels « Comment ça va ? Est-il parti ? » des différents membres de la famille, il peut être intéressant de choisir une personne contact qui pourra renseigner tous ceux qui le désirent.

Cette journée est une journée spéciale, car vous ne vous reverrez pas avant un long moment. Le moment n'est pas idéal pour régler des choses importantes qui pourraient être source de discorde entre vous et qui vous ferait vous séparer sur un malentendu.

D'avoir déjà prévu quelques activités ou de quelle façon votre temps sera occupé, une fois le départ arrivé, peut vous permettre de vivre cette transition plus en douceur.

Les hauts et les bas de l'absence

Quelques suggestions pour mieux vivre l'absence

Garder le fil des événements de tous les jours (journal intime, registre d'activités, boîte de souvenirs permettent de partager le vécu avec le militaire au retour).

Attention aux rumeurs, vérifier auprès des sources d'information officielles.

Mettre à profit vos nouvelles habiletés et profiter de votre liberté.

Rassurer votre partenaire de votre amour et de votre engagement envers lui.

Participer aux sessions d'information avant le retour.

Vous adresser à des professionnels si vous êtes submergée par des sentiments de dépression ou d'anxiété.

Confirmer quelques journées à l'avance auprès de votre conjoint, la date, l'heure et le lieu de son retour.

Si possible, offrir du soutien aux autres personnes qui vivent la même réalité que vous.



Trucs pour des communications harmonieuses

- Lors d'un appel téléphonique, réduire les distractions (éteindre la télé, l'ordinateur, etc.).
- Commencer et terminer les conversations téléphoniques sur une note positive.
- Ne pas hésiter à poser des questions lorsque vous ne comprenez pas.
- Ne pas supposer, car cela peut causer de la confusion et accroître les malentendus.
- Être ouverte à partager ce que vous vivez et à entendre ce que l'autre vit, sans comparer.
- Si vous êtes débordée ou trop fatiguée, donnez-vous le droit d'exprimer votre état et de dire à votre conjoint que ce n'est pas le moment idéal. Prévoir ensemble un autre moment où il pourra essayer de vous recontacter, qui sera de meilleure qualité et ainsi éviter les possibles chicanes.
- Exprimer vos émotions et vos sentiments (positifs ou négatifs).
- Si les communications téléphoniques avec le militaire sont limitées, utiliser des moyens permettant de vous exprimer plus longuement comme des lettres ou des courriels.
- Si vous avez une inquiétude, discutez-en avec votre conjoint. Ne pas attendre les vacances et le retour, car le temps peut faire amplifier la problématique.
- Exprimer vos attentes et besoins concernant le retour et demander ceux de votre conjoint.

Trucs pour atténuer le stress

QUOI FAIRE ?

Réduire le nombre de tâches quotidiennes, vous concentrer sur ce qui est important.

Organiser votre temps.

Bien manger.

Faire de l'exercice régulièrement.

Trouver des moments de détente.

Passer du temps avec les gens qui vous font rire et vous rendent joyeux.

Utiliser les ressources de la communauté à votre disposition.

COMMENT L'APPLIQUER SIMPLEMENT ?

Utiliser des repas préparés, faire livrer l'épicerie, pharmacie, etc. Engager une aide ménagère pour quelques heures par semaine. Fractionner les tâches sur toute la semaine.

Tenir un agenda, mettre un planificateur sur le frigo, faire une « To do List ».

Se donner des objectifs clairs et réalistes à atteindre. Réduire sa consommation de caféine. Pour contrer les rages de sucre, avoir à portée de la main des légumes et des fruits frais.

Prendre des courtes périodes pour marcher, faire du Yoga, etc.

Prendre un bain, lire un livre, écouter sa musique préférée, son émission télé, faire de la méditation, prendre des marches, s'offrir un massage, manger au restaurant, etc.

Visiter ou inviter votre famille, vos amis. Participer aux activités organisées par le Centre de la Famille, etc.

Mettre de côté les gens qui vous grugent votre énergie.

Prendre contact avec le Centre de la Famille.

Trucs pour prendre soin de soi

QUOI FAIRE ?	COMMENT L'APPLIQUER SIMPLEMENT ?
S'offrir 4 petits plaisirs par jour.	Lire une blague sur Internet, prendre le temps de savourer son café, porter son parfum préféré, étendre ses draps sur la corde à linge, écouter les oiseaux chanter, regarder le coucher de soleil, etc. Dormir avec le chandail de son conjoint et ajouter son parfum à l'occasion.
Manger ce qui vous plaît.	Faire des recettes que vous aimez et que votre conjoint aime moins.
Faire des soupers de filles.	Inviter à la maison, aller au restaurant ou faire un repas collectif « potluck ».
Demander de l'aide à notre entourage.	Se faire offrir des repas préparés pour mettre au congélateur, faire garder les enfants le temps de s'offrir une pause, demander de l'aide pour l'entretien de la maison, etc.
Laisser sortir le surplus d'émotion.	Écouter un bon film de « filles » et se laisser aller à pleurer.
S'offrir une sortie par semaine.	Faire garder les enfants. S'échanger des jours de gardiennage entre conjointes ou amies, aller au cinéma, magasiner, etc.
Se dorloter.	S'offrir un bain avec des chandelles, se faire une manucure, coiffure, facial, etc.
Se divertir.	Organiser des soirées : de film, de jasette ou pyjamas party avec les copines.

Comment garder le contact pendant l'absence

TÉLÉPHONE

Tout dépendant de l'endroit où il est affecté, le téléphone utilisé peut influencer la qualité de la réception de l'appel. L'accès à un téléphone est parfois limité et les accès peuvent être restreints par les autorités en place.

PETITES ASTUCES POUR DES DISCUSSIONS TÉLÉPHONIQUES RÉUSSIES :

- Fixer à l'avance le moment des appels lorsque cela est possible (exemple : pas durant la préparation du souper ou la routine du dodo).
- Prévoir des mots-codes afin de pouvoir échanger des renseignements plus confidentiels sans problème.
- Mettre une horloge à l'heure de l'endroit de l'absence et la placer près du téléphone.
- Faire une liste de choses dont vous voulez parler ou des questions à poser lors du prochain appel de votre conjoint et la laisser près du téléphone.

INTERNET

Généralement, lorsque les installations militaires deviennent permanentes ou plus structurées, des ordinateurs munis d'Internet sont accessibles. Le temps d'utilisation est limité et variable d'un endroit à l'autre.



Garder un message de votre conjoint sur le répondeur que vous pourrez écouter lorsque vous vous ennuyez.

PETITES ASTUCES :

- Des postes informatiques sont disponibles dans la majorité des Centres de ressources pour les familles de militaires.
- Établir une liste d'envoi vous permettant de rédiger un seul message pour informer facilement la famille et les amis de ce qui se passe dans votre vie et dans celle du militaire.
- La famille peut créer un blogue quotidien en ligne (Facebook, Twitter, etc.) auquel le militaire peut accéder. De cette façon, les membres de la famille immédiate peuvent tous participer aux récits des événements ! S'assurer que ce blogue soit disponible uniquement aux membres de votre famille ou entourage proche.
- Éviter d'indiquer sur Internet, médias sociaux tels que Facebook, ou sur le répondeur, que votre conjoint est absent ou vos dates de vacances pour plus de sécurité.

COLIS ET LETTRES

Plusieurs points de dépôt pour les lettres et les colis sont mis à la disposition des familles :

- Centre de la Famille Valcartier (Édifice 93) ;
- Sainte-Foy : Point de service du Centre de la Famille Valcartier ;
- Garnison Valcartier : Salle du courrier (bâtisse 200) ;
- Plusieurs unités de réserve à travers le Québec (il est recommandé de les contacter avant de vous déplacer).

Sur vos lettres/colis, vous devez inscrire entre autre les informations suivantes: Nom du militaire, initiales et adresse d'envoi. Pour toute information supplémentaire concernant les lettres ou colis, ainsi que les règles à respecter pour les envois, contactez le CFV.

PETITES ASTUCES :

- Numéroter vos lettres ou vos colis et demander au militaire de faire de même. De cette façon, si vous recevez plus d'un envoi à la fois, vous saurez dans quel ordre les ouvrir !

Le quotidien du militaire en mission : Une réalité bien différente de la nôtre !

L'horaire est chargé et le militaire est constamment à son lieu de travail où les tâches sont nombreuses.

Il est principalement centré sur des préoccupations d'ordre opérationnel.

Il se crée une vie de groupe et des liens solides avec ses compagnons.

Le militaire développe de l'hypervigilance afin de réagir de façon immédiate et ainsi nous donner l'impression que parfois le militaire ne porte pas attention à ce que vous lui dites ou démontre peu d'intérêt à votre quotidien. Il se peut que vous souhaitiez tout savoir sur sa vie militaire et sur le déploiement. Soyez consciente que le militaire ne peut pas donner beaucoup d'informations sur les opérations en cours pour des raisons de sécurité. Toutefois, il peut sans problème vous partager ses loisirs, sa routine, sa vie sociale malgré son temps de communication limité. Mais avec le temps, la routine s'installe et son quotidien lui semble moins intéressant à raconter.

Pour toutes informations relatives à la mission et aux conditions de vie des militaires, vous pouvez contacter les intervenantes du soutien lors d'absence du Centre de la Famille Valcartier et la Ligne d'information pour les familles (LIF). Vous pouvez aussi consulter le site Internet des Forces Canadiennes au www.forces.gc.ca.

En cas d'incident critique

SERVICES MÉDICAUX

Les militaires bénéficient d'un support médical et d'un soutien moral en mission (infirmier, médecin, aumônier, travailleur social, etc.). En cas de blessure, un soutien médical est offert sur chaque camp.

Par contre, si la situation médicale nécessite une spécialisation encore plus importante, le militaire pourra être transféré à un hôpital externe déjà identifié selon l'endroit de la mission. Lorsque possible, il est privilégié que le militaire contacte lui-même sa famille pour aviser de son état de santé. Dans le cas contraire, des représentants de la chaîne de commandement se déplaceront au domicile du plus proche parent (choisi par le militaire et inscrit à son dossier).

De plus, certains plus proches parents identifiés sur un formulaire spécifique à cet effet pourraient exceptionnellement avoir la possibilité d'aller rejoindre le militaire à l'hôpital externe où il est soigné. Dans le cas où vous n'avez pas de passeport, il est possible d'en obtenir un rapidement si vous présentez en personne au bureau des passeports.

Un accompagnateur désigné par l'unité pourrait vous offrir du soutien dans vos démarches, s'il y a lieu.

SI LE MILITAIRE DÉCÈDE

Dans la grande majorité des cas, un aumônier et un représentant de l'unité se déplacent au domicile du plus proche parent (choisi par le militaire et inscrit à son dossier) pour l'aviser. Dans certaines situations d'exception, il se peut que l'annonce soit faite par le curé de la paroisse ou un policier civil.

Afin de faciliter les démarches, la famille sera accompagnée, le temps nécessaire, par un accompagnateur désigné.

Normalement, après que la famille immédiate du militaire soit avisée, le nom du militaire décédé sera divulgué aux divers médias.

La préparation au retour

Quelques suggestions pour faciliter l'adaptation au retour

Déterminer ce qui a bien fonctionné dans votre planification et ce qui pourrait être amélioré pour la prochaine absence.

Essayer d'être patiente avec votre partenaire, avec vous-même et avec la famille.

Accepter les sentiments comme étant une chose normale et non comme une menace à la relation.

Se renseigner afin de pouvoir reconnaître les signes de blessure de stress opérationnel.

Chercher de l'aide professionnelle pour gérer votre stress.

Faire appel aux groupes ou aux organismes de soutien, si besoin.

Respecter les promesses faites pendant l'absence.

Vous détendre et apprécier votre vie avec votre conjoint.



Trucs pour des communications harmonieuses permettant de faciliter l'adaptation au retour

- Discuter de vos besoins et de vos attentes avant le retour. Prendre en considération les réalités de chacun.
- Communiquer souvent et honnêtement avec l'autre. Présenter votre journal ou projet artistique que vous avez tenu durant l'absence.
- Partager avec l'autre ce que vous avez appris durant cette absence.
- Négocier la redistribution des tâches graduellement, sans brusquer les habitudes développées durant l'absence. Utiliser pour vous aider « Le guide de partage des tâches » qui est disponible au Centre de la Famille Valcartier.
- Respecter le rythme de chacun à partager son vécu. Il est normal que certains sujets ne soient pas discutés.
- Prenez votre temps !



L'adaptation au retour

Le retour est synonyme de célébration et est également source de stress. Le militaire par ses expériences vécues aura changé tout comme vous d'ailleurs. Vous aurez besoin de temps et d'espace pour vous adapter au retour. Discuter ensemble de l'organisation du retour. Il est primordial de demander l'avis du militaire et de prendre en considération ses choix. Il est possible qu'il désire reprendre contact avec d'autres personnes pour fêter son retour ou tout simplement se reposer.

Le retour peut nécessiter une période de transition normale. Le militaire doit se réadapter à une réalité et à un rythme de vie différent. Il doit réapprendre que ses comportements de survie ne sont plus adéquats et nécessaire au Canada (ex : conduite automobile plus agressive voire dangereuse), réintégrer plusieurs rôles (vie personnelle, sociale, familiale, conjugale, professionnelle). Il peut avoir l'impression que les autres ne comprennent pas ce qu'il vit et aura davantage tendance à parler avec ses collègues militaires. Vous avez peut-être une foule de questions et il se peut qu'il ne soit pas prêt à vous parler du déroulement de sa mission. Le respecter et rester disponible sont les meilleures choses à faire. Lorsque vous posez une question, vous devez être consciente que la réponse que vous allez obtenir ne sera pas nécessairement celle que vous attendiez.

Au retour, différentes réactions similaires à celles de la blessure de stress opérationnel peuvent être vécues. Cela peut prendre quelque temps avant qu'elles s'atténuent. En voici quelques unes :

Désintérêt face aux activités familiales.

Fatigue et troubles du sommeil.

Plus rigide et parle sous forme d'ordre.

Irritabilité, fluctuation des émotions.

Difficulté de concentration.

S'isole ou recherche la compagnie de d'autres militaires.

Difficulté à gérer le stress.

Conduite automobile agressive.

Recherche d'adrénaline ou besoin d'être constamment occupé.

Sentiment de culpabilité face aux événements qui se sont passés pendant son absence.

Hypervigilance.

Évite les foules.



Les militaires en mission vivent du stress opérationnel, il s'agit d'un stress intense et continu, commun à tous les militaires.

Il est important de savoir que ce ne sont pas tous les militaires qui ont vécu un stress opérationnel et qui ont de la difficulté à s'adapter au retour qui vont développer une blessure de stress opérationnel. Ce ne sont pas tous les militaires qui ont une blessure de stress opérationnel qui vont développer un syndrome de stress post-traumatique, qui est quant à lui un diagnostic médical.

Pour mieux comprendre les blessures de stress opérationnel et les impacts sur la famille, vous pouvez vous référer au guide « Les manifestations de la blessure de stress opérationnel (BSO) et la famille ». Ce guide pourra également vous aider si vous vous interrogez à savoir si le militaire est toujours dans sa période d'adaptation ou s'il a une blessure de stress opérationnel.

L'adaptation peut durer de 5 à 7 mois. Si vous remarquez que les comportements s'intensifient, persistent et nuisent à son fonctionnement quotidien, encouragez-le à consulter les ressources spécialisées. Il n'est pas rare que le militaire soit le dernier à s'apercevoir des changements et il faut parfois user de stratégie afin de l'amener à aller chercher de l'aide.

En tant que conjointe, ce que pouvez-vous faire !

- L'informer des changements que vous constatez chez lui et identifier les situations qui le font réagir en portant une attention particulière à celles-ci, sans pour autant toutes les éviter ou les éliminer de votre vie quotidienne.
- Porter votre attention sur les choses positives et souligner les efforts qui sont faits par le militaire.

Il arrive parfois que la conjointe se sente impuissante durant cette période, mais malheureusement vous ne pouvez pas faire les choses à sa place et l'amener consulter de force. De toute façon, cela ne servirait à rien, car il ne serait pas impliqué dans ses démarches. C'est pour cette raison que vous devriez prendre soin de vous en effectuant vos propres démarches.

Si vous désirez avoir plus d'informations sur le sujet, n'hésitez pas à communiquer avec les intervenants du Centre de la Famille Valcartier.

En conclusion, une absence est une situation qui fait vivre différentes émotions et toutes ces émotions sont normales. Cette expérience vous permet d'enrichir votre coffre aux trésors et de garder ces richesses pour les prochaines aventures que la vie militaire vous apportera. Rappelez-vous que vous n'êtes pas seule dans cette situation et gênez-vous pas à venir discuter avec l'équipe du Centre de la Famille Valcartier.

Ressources

CENTRE DE LA FAMILLE VALCARTIER (CFV)

418 844-6060 / sans frais: 1 877 844-6060

connexionfac.ca/valcartier

- Service de soutien lors d'absence
- Service de soutien lors de mutation
- Intervention psychosociale
- Action bénévole et Activités communautaires
- Services de garde
- Services à l'enfance
- Services à la jeunesse
- Services d'information / référence
- Soutien à l'emploi / éducation
- Programme pour les familles des vétérans

LIGNE D'INFORMATION POUR LES FAMILLES (LIF)

1 800 866-4546

Accès à des intervenants 24/7.

PROGRAMME D'AIDE AUX MEMBRES (PAM)

1 800 268-7708

Service de relation d'aide court terme pour le militaire et les membres de la famille.

AUMÔNIERS EN DEVOIR

418 844-5000, poste 5473 (heures régulières)

poste 5777 (heures creuses)

Autres ressources :

Organismes communautaires locaux : CIUSSS, Maison de la famille, Centre de crise de Québec, répertoire des ressources communautaires 211, etc.

Disponible au Centre de la Famille ou à consulter sur notre site Internet :

- [CHECK LIST](#) pour mieux se préparer lors d'une absence.
- [LA BOÎTE À OUTILS](#) pour les parents d'enfants de 5 ans et moins qui vivent l'absence d'un membre de la famille.
- [LE PASSEPORT](#) pour les parents d'enfants de 6 à 12 ans qui vivent une absence d'un membre de leur famille.
- [HISTOIRE](#) : La maman de Jojo s'absente.
- [HISTOIRE](#) : Un père dont on peut être fier.
- [JOURNAL PERSONNEL](#) pour le déploiement.
- [GUIDE POUR LES PARENTS](#) de militaires vivant une absence.
- [GUIDE](#) « Les tâches, on ne peut pas s'en sauver. Aussi bien les partager ! ».
- [HISTOIRE](#) : Lulu et Lili ne comprenaient pas la blessure de leur papa !
- [GUIDE](#) sur les manifestations de la blessure de stress opérationnel (BSO) et la famille.

Disponible en librairie :

LE COMBAT D'EDOUARD

Auteur : Katherine Bourdon

Édition : Châteaufort

Année : 2011

HURRY UP AND WAIT

Auteur : Dianne Collier

Édition : Creative Bound

Année : 1994

MY LOVE, MY LIFE

Auteur : Dianne Collier

Édition : Creative Bound

Année : 2004

NO LIFE, LIKE IT! MILITARY WIVES IN CANADA

Auteur : Deborah Harisson et Lucie Laliberté

Édition : Lorimer

Année : 1994

WHILE YOU WERE AWAY: 101 TIPS FOR FAMILIES EXPERIENCING ABSENCE OR DEPLOYMENT

Auteur : Megan Egerton-Graham

Édition : Egerton Graham consulting

Année : 2009

DEPLOYMENT JOURNAL FOR SPOUSES

Auteur : Rachel Roberson

Édition : Elva Resa Publishing LLC

Année : 2008

MARRIED TO THE MILITARY

Auteur : Meredith Levya

Édition : Rev Upd

Année : 2003

CENTRE DE LA FAMILLE VALCARTIER

Édifice 93

Case postale 1000, Succ. Forces
Courcellette, Québec, G0A 4Z0

418 844-6060

Sans frais : 1 877 844-6060

Télécopieur : 418 844-3959

Info@crfmv.com

connexionfac.ca/valcartier



Centre de la famille Valcartier



Canada 