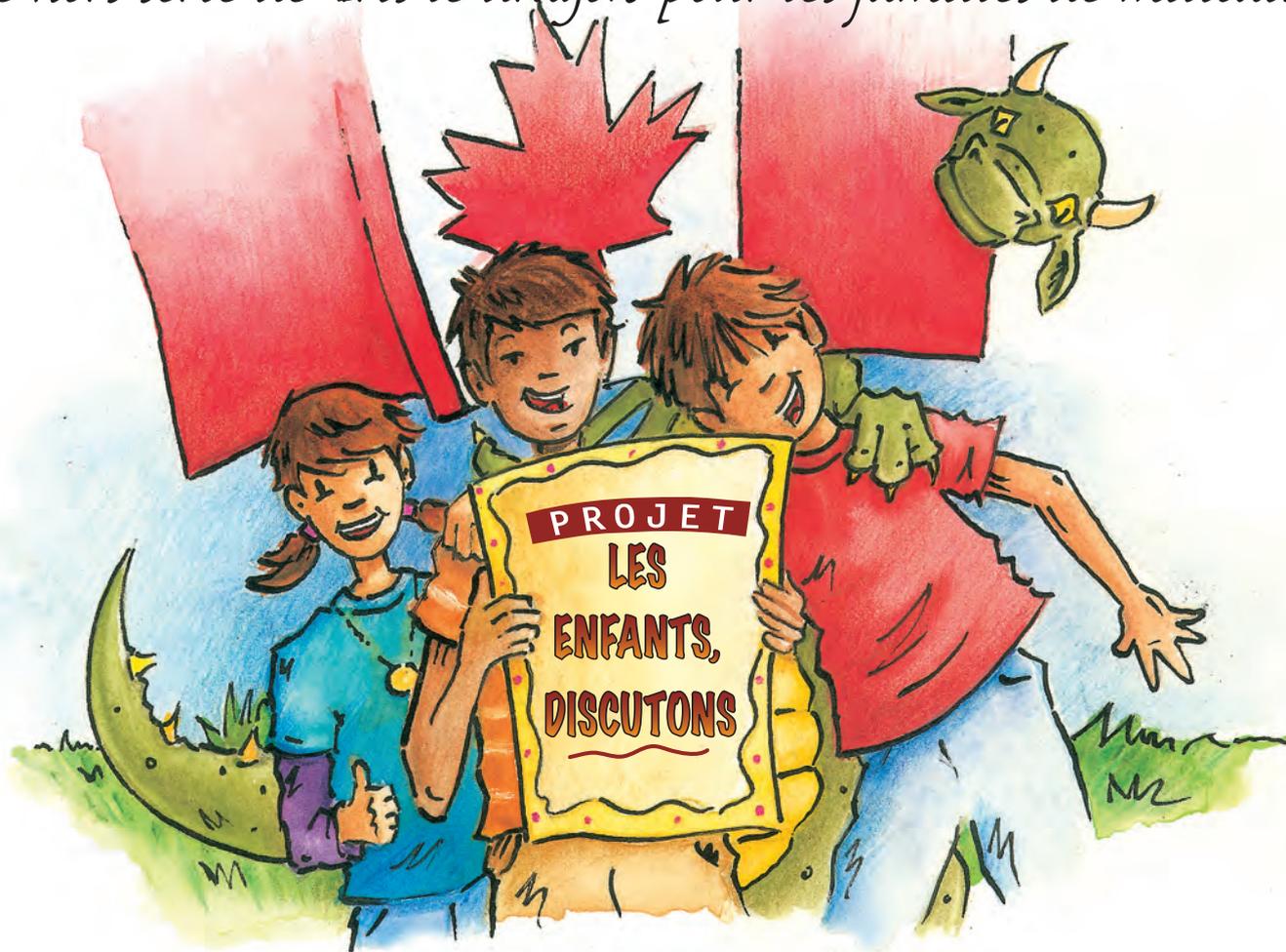


# PROJET: Les enfants, discutons

*Un livre hors série de 'Iris le dragon' pour les familles de militaires*



Auteur: Gayle Grass      Gestionnaire de projet: Jessica Grass

Illustrateur: Graham Ross

Droits d'auteur texte et illustrations ©2012 by Iris the Dragon

Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, téléchargée ou transmise sous quelque forme ou moyen électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre sans l'autorisation de Iris the Dragon.

Iris the Dragon  
Grassmere Farms  
285 Grassmere Lane  
Perth, ON  
Canada, K7H 3C7  
E-mail: info@iristhedragon.com  
www.iristhedragon.com

Catalogage avant publication par Bibliothèque et Archives Canada

Gayle, Grass, 1948-

Project: Kids, Let's Talk: A special-edition 'Iris the Dragon' book for military families / by Gayle Grass ;  
with illustrations by Graham Ross.

( A tale from the Iris the Dragon Series ; 6)  
ISBN 978-0-9688532-6-9

1. Children's Mental Health Disorders – Juvenile Fiction. I. Ross, Graham, 1962 – II. Title. III. Series: Grass, 1948 - , Iris the Dragon Series ; 6 Iris the Dragon Series.

Editrice: Jessica Grass

Mise en page et conception graphique: Graham Ross

Imprimé au Canada par Dollco Printing

Mise en garde: Cette publication comporte des informations générales concernant la santé mentale des enfants. Elle n'est pas conçue comme étant un substitut au conseil d'un professionnel. Le lecteur ne devrait pas tenter de diagnostiquer ou traiter un enfant sur la base du contenu de cette publication, mais devrait plutôt consulter un professionnel du secteur médical ou de la santé mentale avant de commencer ou d'arrêter la prise de médicaments et avant de débiter tout autre thérapie discutée dans ce livre. L'auteur et l'éditeur ne sont pas responsables des effets préjudiciables résultant des informations de cette publication..

## Introduction

**Projet : Les enfants, discutons** est un livre hors-série de la collection « Iris le Dragon » pour les familles des militaires. Dans ce livre, Iris et ses amis de la Rive rencontrent un jeune garçon du nom de Luc qui vit certaines situations difficiles propres à la vie dans une famille de militaires canadiens.

La vie dans une famille de militaires offre de nombreux avantages; par exemple, elle permet de vivre dans des localités partout au pays et à l'étranger, et d'établir des liens immédiats avec une communauté solide qui vit des aventures intéressantes. Ces expériences peuvent rapprocher les familles. Toutefois, la vie militaire comporte aussi des difficultés.

Les familles des militaires se heurtent à un certain nombre de problèmes propres au mode de vie militaire, y compris les fréquentes réinstallations, le logement temporaire, le chômage et le sous-emploi chez les conjoints, les séparations, et les déploiements des membres militaires dans des situations qui peuvent être dangereuses. Ces facteurs de stress peuvent avoir des conséquences négatives pour les familles des militaires. (Quality of Life among Military Families: Results from the 2008-2009 Survey of Canadian Forces Spouses: Kerry Sudom; DGMPPRA TM 2010-017; R & D pour la défense Canada – DRASPM; Août 2010.)

Lorsqu'Iris et ses amis de la Rive rencontrent Luc pour la première fois, sa famille vient d'être affectée à la base militaire. Ses amis de la base où il vivait auparavant lui manquent. Sa famille est très affairée à tenter de s'installer dans la nouvelle maison, tout en se préparant au fait que son père doit partir en déploiement. Luc se sent seul, inquiet et un peu en colère.

Avec l'aide d'Iris et de la communauté de la Rive, Luc apprend à parler de ce qu'il ressent avec sa famille et avec d'autres enfants qui vivent des situations semblables à la sienne. Il lance un projet de correspondance par courriel avec d'autres enfants qui vivent dans d'autres bases militaires pour partager leur expérience et se faire des amis. Iris le met en rapport avec le centre de ressources pour les familles des militaires afin qu'il profite des programmes de soutien et participe à d'autres activités amusantes.

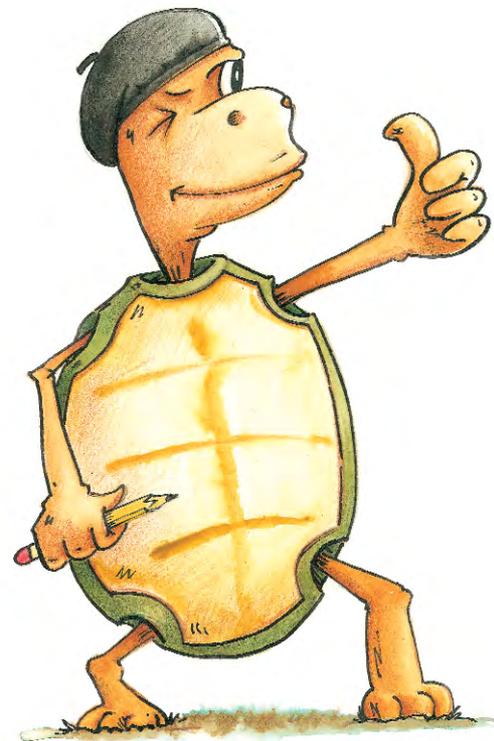
En exprimant ses sentiments et en établissant des liens avec d'autres enfants, Luc crée un nouveau réseau de soutien social pour lui-même et pour sa famille.

Des recherches ont montré que la présence d'un soutien social et communautaire formel et informel peut être une ressource précieuse pour aider les enfants et les jeunes à composer lorsqu'un parent militaire doit partir en déploiement et avec d'autres situations difficiles propres à la vie dans une famille de militaires, comme les affectations et les réinstallations fréquentes.

Le Programme des services aux familles des militaires (PSFM) fait la promotion et assure la prestation de services communautaires qui consolident les forces des familles et des communautés des FC. Le Programme est conçu pour aider les familles des membres des FC à atténuer le stress particulier lié au mode de vie militaire en appuyant le développement personnel, familial et communautaire.

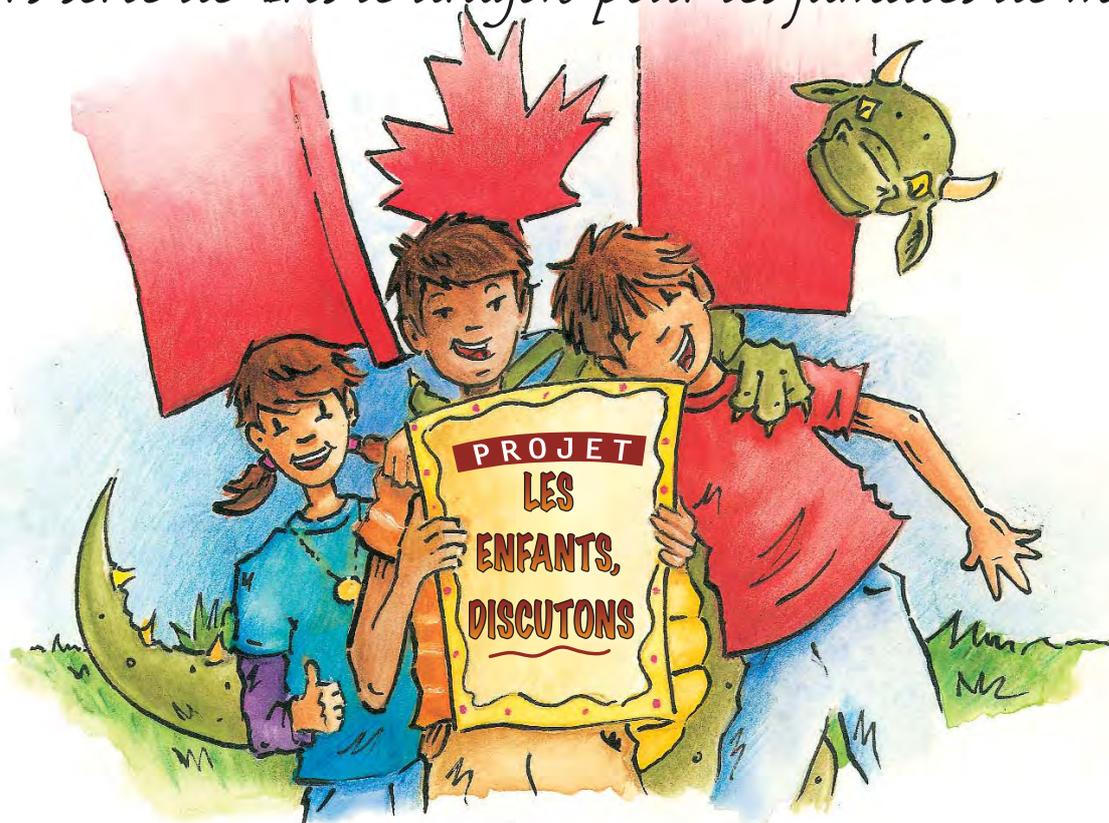
Les centres de ressources pour les familles des militaires/canadiens (CRFM/C) dispensent les services du PSFM. Ils ont pour mission d'enrichir la vie des personnes et des familles de la communauté des FC grâce à une action positive, à l'éducation et au soutien. Ils offrent des programmes et des services pertinents qui favorisent l'autonomie et la force chez les personnes et les familles de la communauté des FC.

Ce nouveau livre de la série « Iris le Dragon » fait ressortir certaines exigences particulières de la vie au sein des FC et montre comment les enfants peuvent être encouragés à composer d'une façon positive qui renforce leurs capacités en exprimant leurs émotions et en trouvant des liens sociaux et du soutien communautaire.



# PROJET: Les enfants, discutons

*Un livre hors série de 'Iris le dragon' pour les familles de militaires*

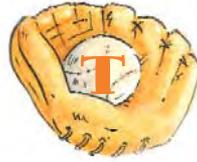


Auteur: Gayle Grass    Gestionnaire de projet: Jessica Grass

Illustrateur: Graham Ross



É



É

**I**l était une fois un petit dragon vert qui habitait dans un marais enchanté. Elle s'appelait Iris. Elle vivait près d'une rivière, dans une grotte, sous un vieux pont de bois. Iris et tous ses amis les animaux se surnommaient la communauté de la Rive.

Lors de ce beau matin d'été, Iris et son ami de la rive, Louis la Loutre, décident d'aller se baigner. Alors qu'ils nagent contre le courant, ils aperçoivent un garçon dans le champ, seul, et jouant avec un ballon de soccer.

« Iris, qui est ce garçon? », demande Louis.

« Je ne sais pas », répond Iris. « Je ne l'ai jamais vu avant. Il doit être nouveau dans le coin. »

Le garçon arrête soudainement de courir et frappe le ballon aussi fort qu'il le peut vers la rivière.

« Je déteste ça », marmonne-t-il.





Iris attrape le ballon avec sa queue et le lance à Louis. Ils commencent à se lancer et à attraper le ballon au-dessus de l'eau en utilisant leurs queues. Le garçon court à la rive pour les regarder.

« **Qui êtes-vous?!** » crie le garçon. Il avait un peu peur, mais il voulait vraiment savoir qui étaient ces animaux et comment ils pouvaient se lancer un ballon de soccer avec leurs queues.

« **Bonjour!** » répondit Iris. « Je suis Iris le dragon et lui, c'est mon ami Louis la Loutre. Nous vivons plus loin sur la rivière, sous un vieux pont de bois.

**Comment t'appelles-tu? »**

« **Je m'appelle Luc** », répondit le garçon.

« **Je vis dans la base militaire avec mes parents.**

Iris, tu lances vraiment très bien avec ta queue. Comment fais-tu ça? »





« Je serai heureuse de te le montrer un jour », dit Iris alors qu'elle se dandinait hors de l'eau.

« Pour l'instant, je suis curieuse de savoir pourquoi tu vis dans une base. »

« Mes parents sont militaires, alors je vis avec eux dans la base où ils travaillent », dit Luc. « Mais il y a certains enfants de militaires qui vivent à l'extérieur de la base avec leur famille. »







« Luc, allons nous asseoir sous le pommier pour parler davantage. J'aimerais en savoir plus sur ta vie dans une famille de militaires », dit Iris.

« **Que font tes parents? »** »

« **Mon père est dans l'Armée et ma belle-mère est dans la Force aérienne à temps partiel.** »



Nous vivons là-bas, derrière le terrain de soccer », dit Luc en pointant les immeubles au loin.

« Luc, comment te sens-tu d'avoir des parents qui sont militaires? », demanda Iris. Elle voyait que Luc semblait inquiet et nerveux au sujet de quelque chose et que ça l'aiderait peut-être de parler de ses sentiments.

« La plupart du temps, ça va », répondit Luc. « J'ai vraiment aimé vivre dans la base où nous étions avant. Mais dernièrement, il y a eu beaucoup de changements dans ma famille. Nous venons tout juste de déménager et je m'ennuie de mes amis. Surtout de Jacob. Il était mon meilleur ami et c'est difficile de se faire de nouveaux amis. Mon père est rarement à la maison parce qu'il fait un entraînement spécial pour être prêt lorsqu'il partira en déploiement. Ma belle-mère est vraiment occupée elle aussi. Elle essaie d'organiser notre nouvelle maison et elle dit qu'il y a tellement de choses à faire lorsqu'on déménage. Elle dit que maintenant que je suis plus vieux, je dois l'aider davantage dans la maison et prendre plus de responsabilités.

« **J'imagine que je me sens seul.** » »

« Et la base militaire où tes parents travaillent? », demande Iris. « Est-ce qu'ils ont des programmes qui peuvent aider ta famille dans son déménagement ici? Lorsqu'un nouvel animal déménage dans notre communauté, nous faisons toujours une fête où nous leur expliquons tout ce que la communauté de la Rive a à offrir. »

« Oui, je pense », répondit Luc. « Au moins, je sais qu'il y avait des choses vraiment intéressantes à faire à ma base précédente. Ma belle-mère va vérifier.

**C'est juste qu'il y a tellement de changements auxquels s'habituer et... personne à qui en parler. »**

« Luc, je pense que mes amis de la Rive et moi pouvons t'aider », dit Iris.  
« Pourquoi pas nous rencontrer ici demain matin pour un match de soccer? Après, nous irons à la Rive pour boire de la limonade et jaser un peu plus », suggéra-t-elle.

**« Ça serait super! »** dit Luc.

« On se voit demain, Iris... et Louis. »

Après le départ de Luc, Louis dit à Iris : « Mais comment allons-nous l'aider, Iris? Il est très inquiet au sujet de ses parents et du déménagement. Il ne sait pas quoi faire pour changer cela. Il est seul et il a besoin de quelqu'un à qui parler. »



« Ne t'inquiète pas, Louis.  
J'ai un plan », répondit Iris.

« Quel est ton plan? »,  
demanda Louis.





« Bien... Faisons-lui une fête surprise demain à la Rive. Nous le ferons sentir le bienvenu et, espérons-le, un peu plus heureux dans sa nouvelle maison. »

« **C'est une excellente idée!** », répliqua Louis. « Je vais aller à la rive et avec l'aide de tous les animaux, nous organiserons une fête d'accueil. J'adore les fêtes! », ria Louis alors qu'il s'éloignait à la nage.

Après que Louis soit parti, Iris s'en alla à sa grotte pour lire sur la façon que vivent les familles des Forces canadiennes. Elle apprit qu'il y avait plusieurs bases au Canada et à travers le monde. Les Centres de ressources pour les familles des militaires possèdent plusieurs excellents programmes pour toutes les familles de militaires, y compris l'accueil de nouvelles familles dans la communauté et la préparation des familles au déploiement. Ces programmes, ainsi que plusieurs autres, sont dirigés par les Centres de ressources des familles de militaires dans toutes les bases. Alors qu'elle lisait, Iris pensa que ces programmes pouvaient être bien utiles pour Luc et sa famille.

Tout cela était bien beau, mais Iris, puisqu'elle avait 912 ans, connaissait bien les enfants. Elle savait que c'est important pour un enfant d'avoir la chance de parler de ce qui l'inquiète et de ses autres sentiments, surtout à ses parents. Elle décida qu'elle donnerait un projet spécial à Luc.

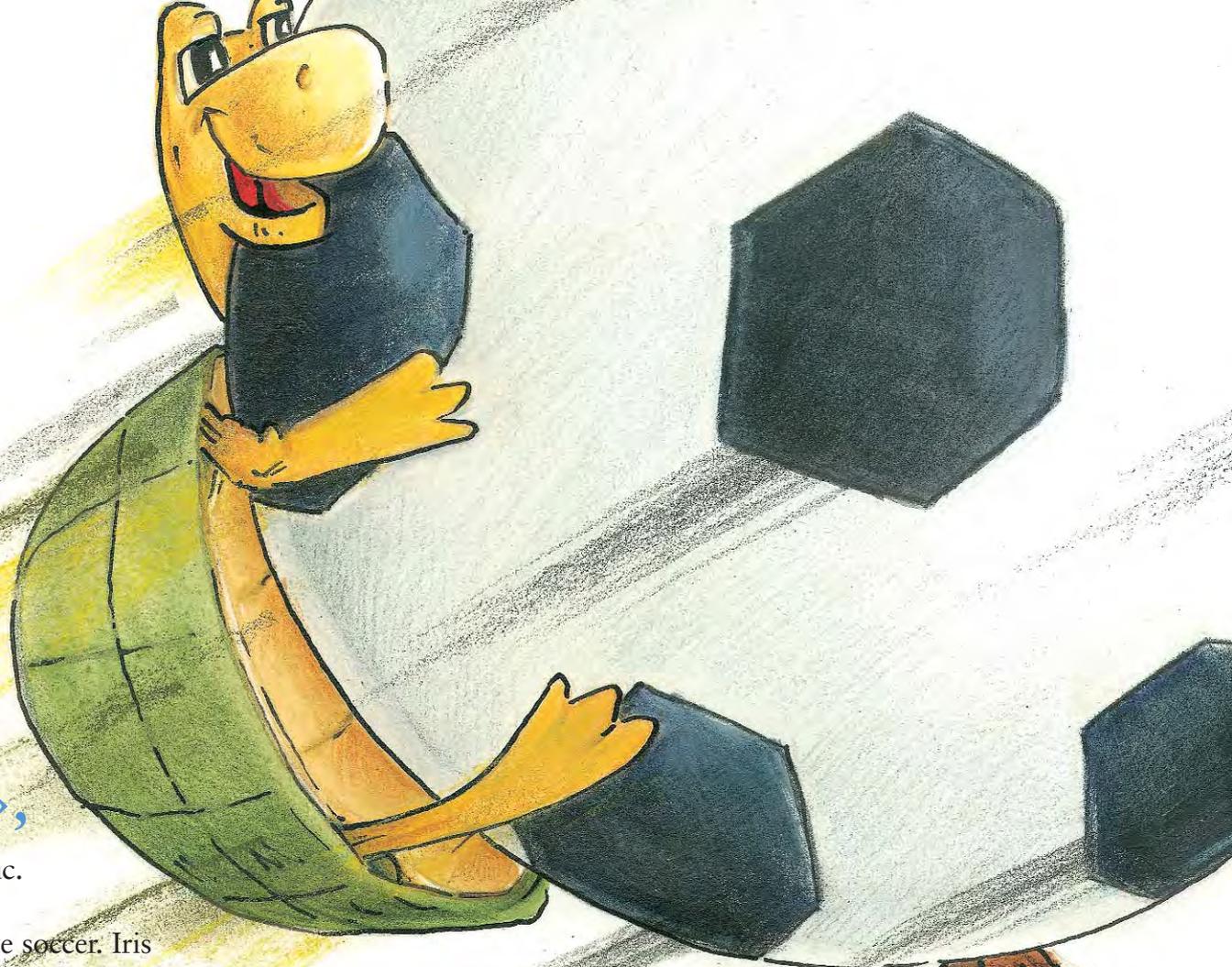




Tôt le lendemain matin, Iris et tous les animaux de la Rive allèrent rencontrer Luc au terrain de soccer.

« **Bonjour Luc** », cria Iris. « J'espère que tu es prêt à apprendre de nouveaux trucs de mon équipe de la Rive! »

« **Je suis prêt Iris** », répondit Luc.



« Alors c'est parfait. Louis la Loutre, Renaud le Renard et Madeleine la Grenouille veulent tous être dans ton équipe » dit Iris. « Thomas la Tortue et Albert l'Aigle seront dans la mienne. »

« **Ça me semble juste** »,

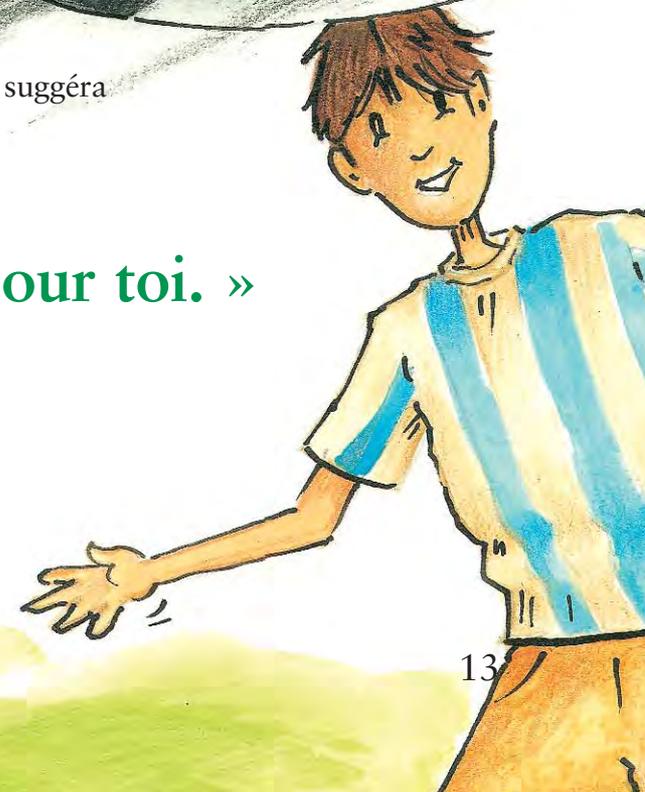
ria Luc.

Ils jouèrent une excellente partie de soccer. Iris montra à Luc quelques-uns des ses meilleurs trucs avec sa queue.

Lorsqu'ils furent fatigués et voulurent faire une pause, Iris suggéra d'aller à la Rive pour boire de la limonade.

« Je veux te montrer quelque chose Luc », dit Iris.

« **Nous avons une surprise pour toi.** »



Les animaux de la rive avaient préparé une superbe fête surprise. Il y avait une large bannière disant : « Luc : bienvenue à la Rive ». Il y avait plusieurs tables montées avec de l'excellente nourriture et tous les animaux de la Rive portaient des chapeaux militaires pour que Luc se sente le bienvenu.

« **Bienvenue!** », crièrent-ils tous en chœur alors qu'il arrivait par le sentier avec Iris. « Nous sommes vraiment heureux que tu aies déménagé dans ce coin et nous voulons être tes amis. »

« Merci », répondit Luc. « **C'est vraiment super!** »

« Luc, je pense qu'une fois que tu seras installé, cette nouvelle base sera très bien aussi », dit Iris.

« **Mais je pense que tu devrais faire un projet spécial et amusant pour t'aider à t'y habituer.** »



« Regarde cette carte de monde »,  
dit Iris. « Cette carte montre toutes  
les bases et les communautés, au  
Canada et à travers le monde, où les  
membres des Forces travaillent. »

« **Wow** », s'exclama Luc.

« Je ne savais pas  
qu'il y en avait  
autant. »



« Oui », dit Iris. « C'est pourquoi j'ai un projet spécial et amusant pour toi. J'aimerais que tu écrives à quelques-uns de ces enfants dans ces communautés militaires. Je veux que tu leur demandes comment ils se sentent d'être un enfant dans une famille de militaires. Et tu peux leur dire comment tu te sens. Je pense que plusieurs enfants de familles de militaires ont les mêmes inquiétudes que toi et, en partageant vos sentiments entre vous, cela t'aidera à comprendre que tu n'es pas le seul à te sentir ainsi. Aussi, tu pourras apprendre toutes les choses qu'ils font en famille pour s'ajuster et rester positif. Les animaux de la Rive et moi serons heureux de livrer tes lettres. »

« Ça c'est super, Iris! », dit Luc. « **Est-ce que je peux commencer à écrire maintenant?** »

« Bien sûr », répondit Iris. « Tu peux utiliser mon ordinateur et nous imprimerons les lettres. J'irai les livrer directement aux autres enfants et leur parler de ton projet pour qu'ils soient à l'aise d'y participer. Quels sont les endroits sur la carte auxquels tu aimerais écrire aujourd'hui? »

« J'aimerais écrire à mon ami Jacob, à mon ancienne base », dit Luc. « Et peut-être que ça serait intéressant d'écrire à une communauté dans le Grand Nord du Canada ou une sur la côte ouest. Je suis certain que ce sont des endroits intéressants. »

« Je constate que je vais faire beaucoup d'exercice pour livrer ton courrier », ria Iris. « Mais ça m'aidera à retrouver la forme et me faire sentir comme si j'avais seulement 400 ans », blagua-t-elle.

Luc s'assoit à l'ordinateur d'Iris pour écrire sa lettre.

Lorsqu'il eut terminé, il la lut à Iris à voix haute.





Bonjour,

Je m'appelle Luc et je vis dans une base des Forces canadiennes. Mon père est dans l'Armée et il s'entraîne pour un déploiement. Il est vraiment occupé et je ne le vois pas souvent.

J'aimerais être ton correspondant pour que nous puissions nous dire comment on se sent en tant qu'enfants de parents militaires. Nous venons tout juste de déménager et je me sens un peu seul. J'essaie de trouver d'autres enfants avec qui jouer au soccer. Ma belle-mère dit que je rencontrerai plus d'enfants une fois que je commencerai l'école cet automne.

Je viens tout juste de rencontrer une nouvelle amie qui s'appelle Iris. Elle dit qu'elle volera jusqu'à ta communauté et te livrera personnellement cette lettre. Elle te présentera mon projet et j'espère que tu voudras y prendre part. Joues-tu au soccer? Je suis un excellent joueur.

Si tu veux me répondre, tu peux m'envoyer un courriel à [luc@communautedelabase4.ca](mailto:luc@communautedelabase4.ca)

Luc



« **Excellent** », dit Iris. « Alors, demain matin, je m'envolerai vers ces communautés et livrerai tes lettres. Peux-tu revenir la semaine prochaine Luc? »

« **J'ai tellement hâte!** »,  
s'exclama Luc alors qu'il courrait pour rentrer à la maison.

Tôt le lendemain matin, Iris enfila sa combinaison de vol et s'élança. Son premier arrêt était dans une base sur la côte ouest du Canada. Elle voyait des enfants jouant au baseball et atterrit au beau milieu du terrain. Les enfants arrêtrèrent de jouer et regardaient Iris.

« **Bonjour** », dit Iris. « Je m'appelle Iris et je suis un dragon magique. J'ai une lettre d'un garçon dont les parents sont aussi dans les Forces. Il s'appelle Luc et il aimerait échanger des courriels avec vous pour pouvoir parler à des enfants d'autres communautés militaires. Il aimerait savoir comment vous vous sentez en tant qu'enfant dans une famille de militaires. Il est curieux d'apprendre comment votre communauté vous aide, vous et votre famille, dans vos déménagements ou lorsqu'un parent est déployé. »

« **Hé, c'est une bonne idée** », dit l'un des enfants.

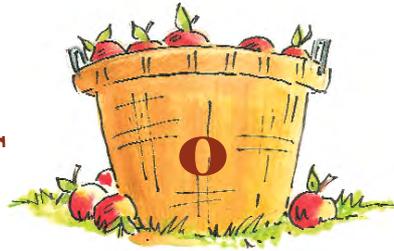
« Lisons la lettre maintenant et nous pourrions lui répondre. Est-ce qu'il a une adresse courriel? »

« **Mais bien sûr!** », dit Iris. « C'est dans la lettre. »

Tout le reste de la journée, Iris vola à plusieurs autres communautés militaires au Canada et expliqua le projet de Luc aux enfants. Ils étaient tous vraiment excités par le projet et affirmèrent qu'ils répondraient à Luc. Iris espérait que son projet fonctionne et elle vola vers la maison pour attendre Luc. Elle espérait qu'il reviendrait à la Rive avec des bonnes nouvelles.



# A U T O M N E



I

ris ne revit pas Luc pendant plusieurs semaines. L'été était terminé et les jours se faisaient plus froids. Iris et les animaux de la Rive venaient tout juste de terminer leur grand ménage d'automne le long de la rive et buvaient du cidre de pomme fait maison par Iris.

« Regarde Iris! C'est Luc qui arrive »,

s'exclama Thomas la Tortue.

« Où étais-tu Luc? », demanda Iris. « Je commençais à m'inquiéter à ton sujet. »

« Bien, mon père a dû partir pour un entraînement et ma belle-mère avait besoin de moi à la maison après l'école. Il y a tellement de choses à faire lorsqu'on déménage dans un nouvel endroit. Elle est de mauvaise humeur. J'ai fait beaucoup de choses pour elle, mais elle se fâche encore après moi. »

« Je suis certaine qu'elle fait de son mieux », dit Iris.

« Les premiers mois suivants un déménagement sont toujours très occupés et fatigants, surtout que ton père est souvent absent. »



« **Je sais** », dit Luc. « Je comprends maintenant comment cela peut être difficile pour ma belle-mère. J'en ai parlé à mes nouveaux correspondants par courriel. Ils ont partagé avec moi leurs sentiments au sujet de leurs vies dans des familles de militaires. Hé bien,

**leurs sentiments sont les mêmes  
que les miens. »**





Bonjour Luc.

C'est tellement une bonne idée. Je voudrais t'envoyer un courriel. Je viens aussi tout juste de déménager dans une nouvelle base et je me sens seul. Mais mon père dit qu'il y a beaucoup de programmes dans notre communauté pour nous, les enfants, et qu'il fera des recherches pour moi.

Je sais comment tu te sens au sujet de ton père qui s'absente souvent. C'est très difficile pour moi chaque fois que ma mère nous dit qu'elle doit partir. Elle est allée trois fois dans d'autres pays et j'espère qu'elle n'aura plus à partir.

Je vais parler de notre projet de courriel aux autres enfants et j'espère que plusieurs enfants de toutes les communautés militaires se joindront à nous. J'aimerais écrire à certains des enfants dans les bases à l'extérieur du Canada parce que ce serait intéressant de savoir comment ils vivent dans d'autres pays.

Merci de m'avoir écrit. Mon courriel est [susie@communautedelabase8.ca](mailto:susie@communautedelabase8.ca)

Susie

« C'est bon à savoir, Luc », dit Iris. « J'espérais que les enfants t'écrivent. »

« Ils l'ont fait, Iris », dit Luc. « Et j'ai apporté un courriel pour te le lire. » Il se mit à lire à voix haute pour Iris :

*Bonjour Luc,*

*C'est tellement une bonne idée. Je voudrais t'envoyer un courriel. Je viens aussi tout juste de déménager dans une nouvelle base et je me sens seul. Mais mon père dit qu'il y a beaucoup de programmes dans notre communauté pour nous, les enfants, et qu'il fera des recherches pour moi.*

*Je sais comment tu te sens au sujet de ton père qui s'absente souvent. C'est très difficile pour moi chaque fois que ma mère nous dit qu'elle doit partir. Elle est allée trois fois dans d'autres pays et j'espère qu'elle n'aura plus à partir.*

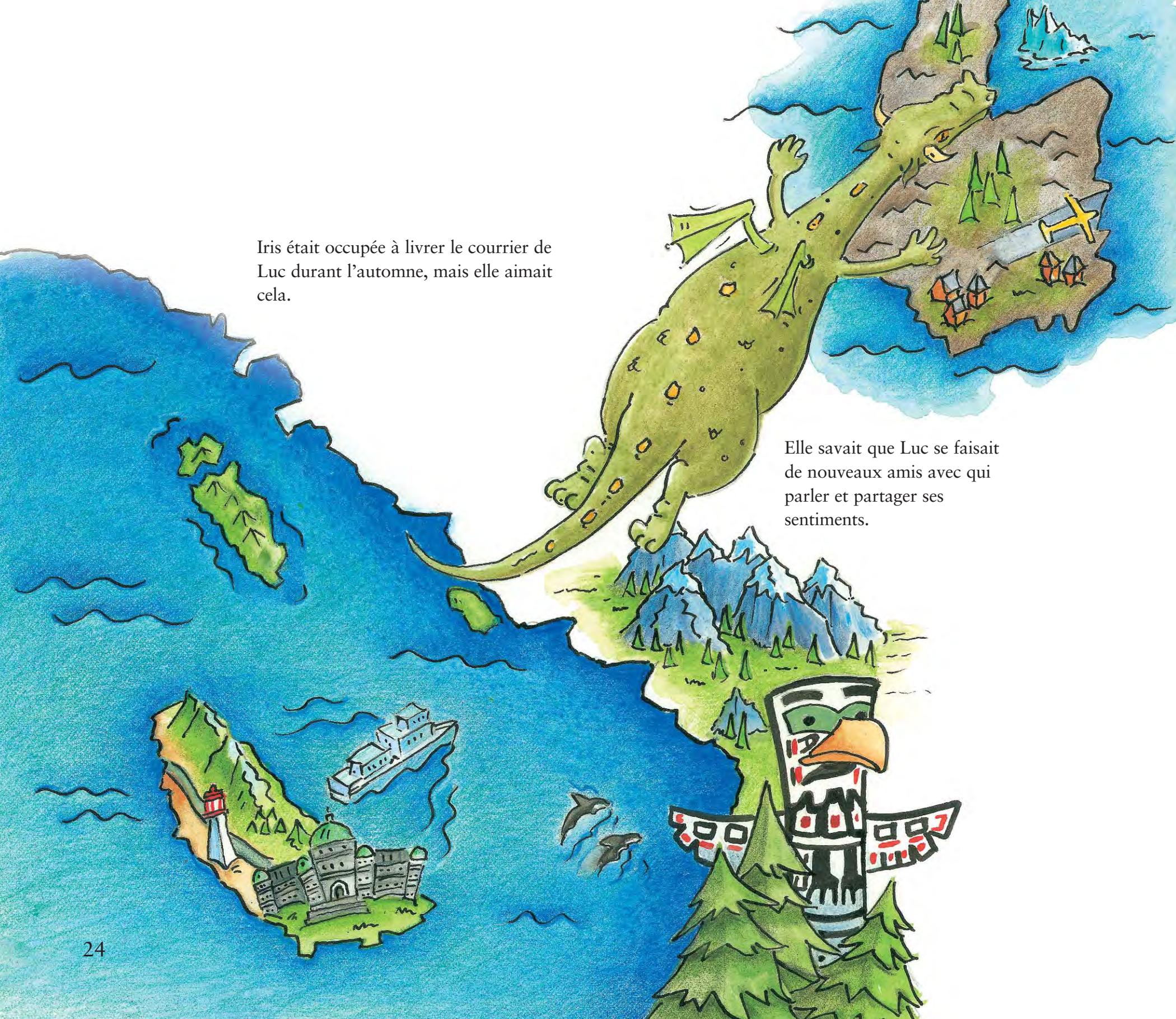
*Je vais parler de notre projet de courriel aux autres enfants et j'espère que plusieurs enfants de toutes les communautés militaires se joindront à nous. J'aimerais écrire à certains des enfants dans les bases à l'extérieur du Canada parce que ce serait intéressant de savoir comment ils vivent dans d'autres pays.*

*Merci de m'avoir écrit. Mon courriel est [susie@communautedelabase8.ca](mailto:susie@communautedelabase8.ca)*

*Susie*

« C'est vraiment un projet intéressant », dit Luc. « Je me fais de nouveaux amis avec des enfants qui sont comme moi. Ils s'ennuient aussi lorsqu'ils doivent déménager, jusqu'à ce qu'ils se fassent de nouveaux amis. Ça fait du bien d'en parler. Je vais écrire des lettres à des enfants de d'autres communautés au Canada et apprendre ce qu'ils font. Pourrais-tu les livrer pour moi? »

« Oui, je le peux. J'ai mon casque de vol sur la tête, ma queue vrombit et je suis prête à partir! », s'exclama Iris.



Iris était occupée à livrer le courrier de Luc durant l'automne, mais elle aimait cela.

Elle savait que Luc se faisait de nouveaux amis avec qui parler et partager ses sentiments.

Par un bel après-midi d'automne, après un long vol pour livrer une lettre de plus, Iris savourait une tasse de thé avec Louis, assis sur son perron lorsqu'elle vit Luc arriver par le sentier de la rive.

« Bonjour Iris  
et Louis »,

dit Luc.

« Que fais-tu de bon, Luc?  
Comment va ton projet de courriel? » demanda Iris.

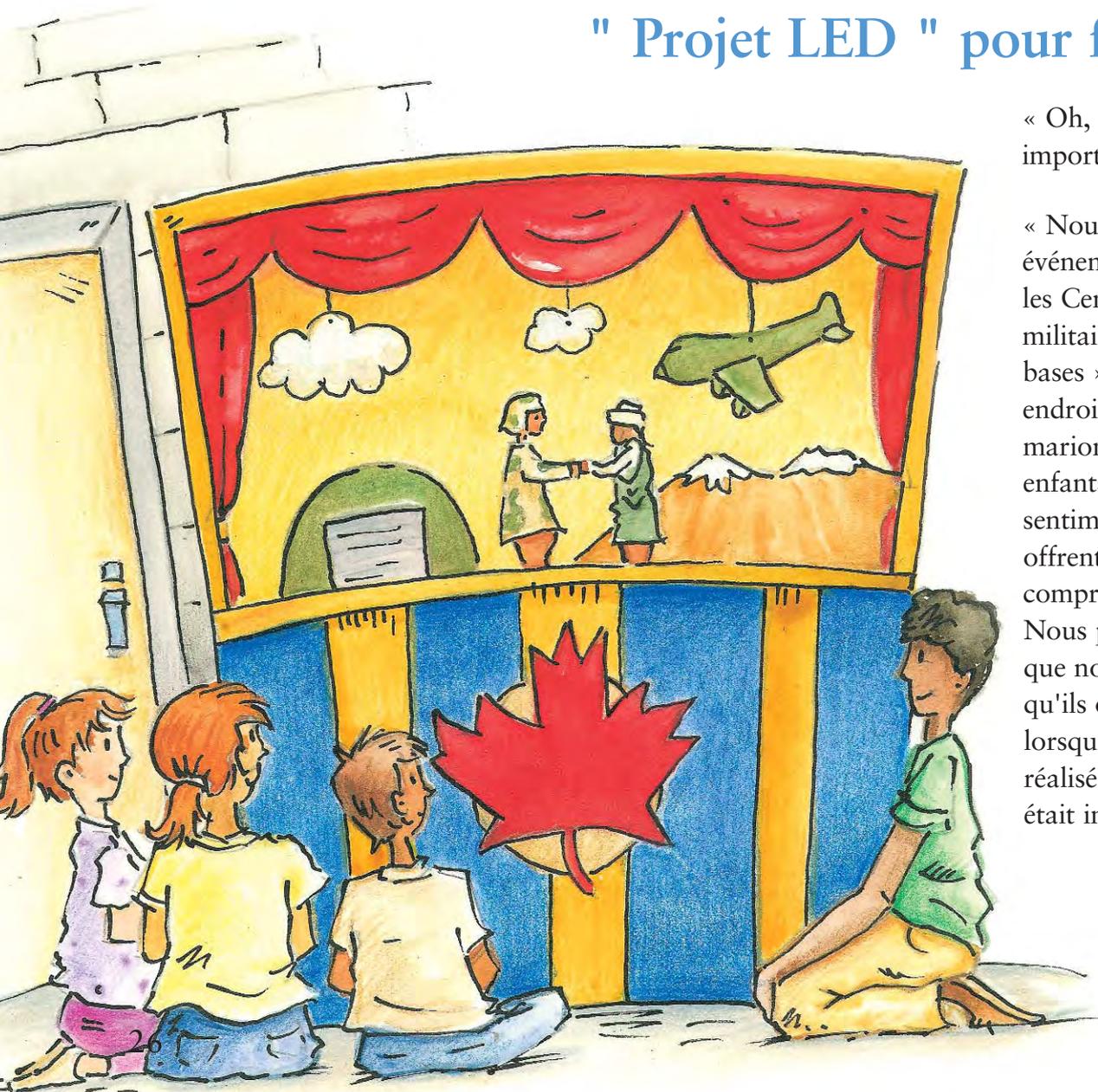


« C'est extraordinaire! », s'exclama Luc. « Susie et moi travaillons ensemble pour que d'autres enfants se joignent à notre projet. Notre but est d'avoir des enfants de toutes les communautés des Forces canadiennes au pays et à travers le monde », expliqua-t-il. « Nous avons même un nom pour notre projet. Qu'en penses-tu? »

## " Projet : Les enfants, discutons " ou " Projet LED " pour fait plus court. »

« Oh, j'aime le nom », dit Louis. « Ça fait important. »

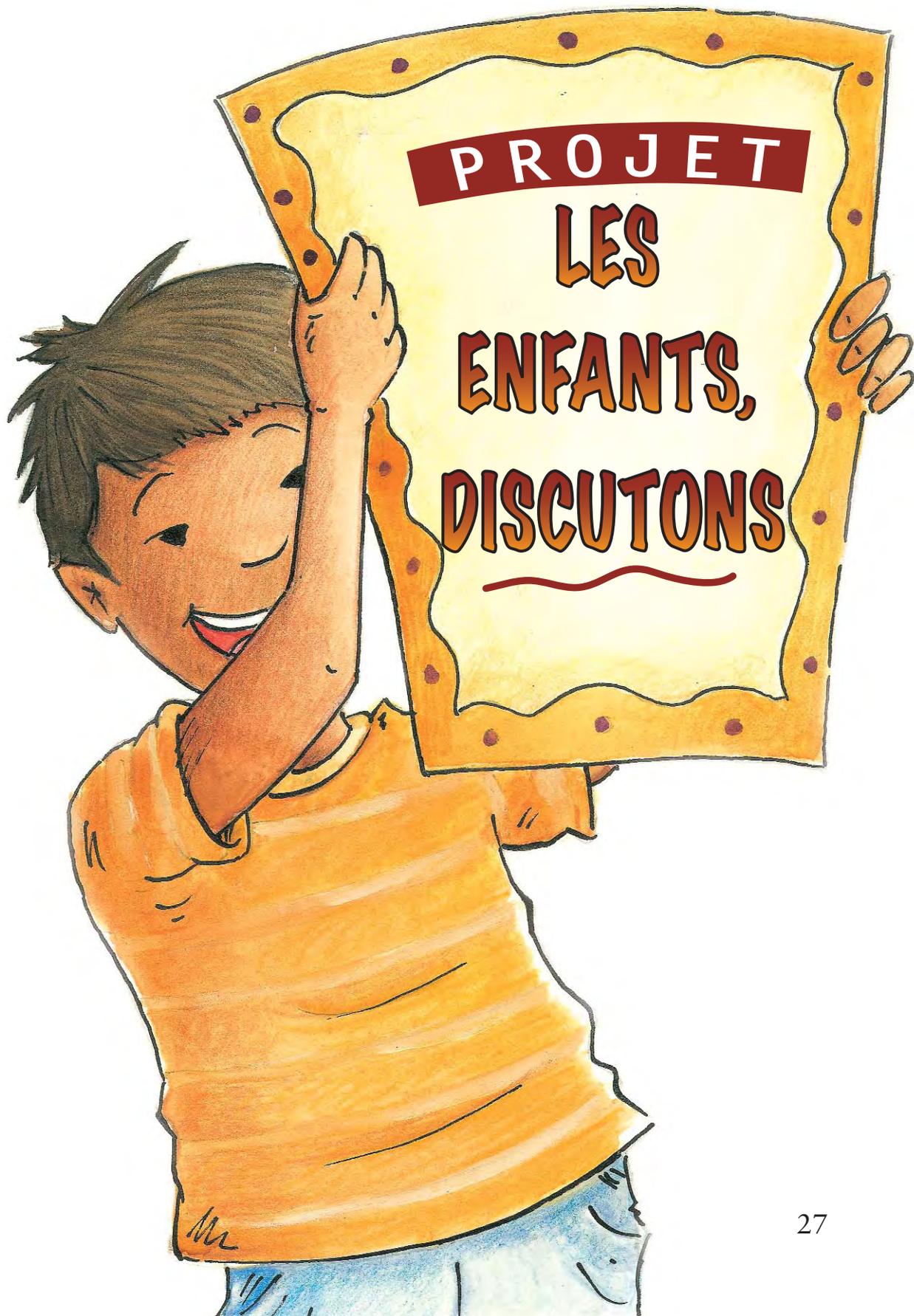
« Nous en apprenons tellement sur les événements spéciaux et les programmes que les Centres de ressources pour les familles des militaires offrent pour les enfants dans les bases », dit Luc. « Savais-tu que dans un endroit, le Centre organise des spectacles de marionnettes dans la base? Ça aide les enfants plus jeunes à exprimer leurs sentiments. Et dans d'autres communautés, ils offrent un programme qui aide les enfants à comprendre le stress et comment le gérer. Nous partageons aussi de l'information sur ce que nos parents font et les nombreuses choses qu'ils ont faites pour aider les Canadiens lorsqu'il y a des urgences. Je n'avais jamais réalisé à quel point le travail de mes parents était important. »

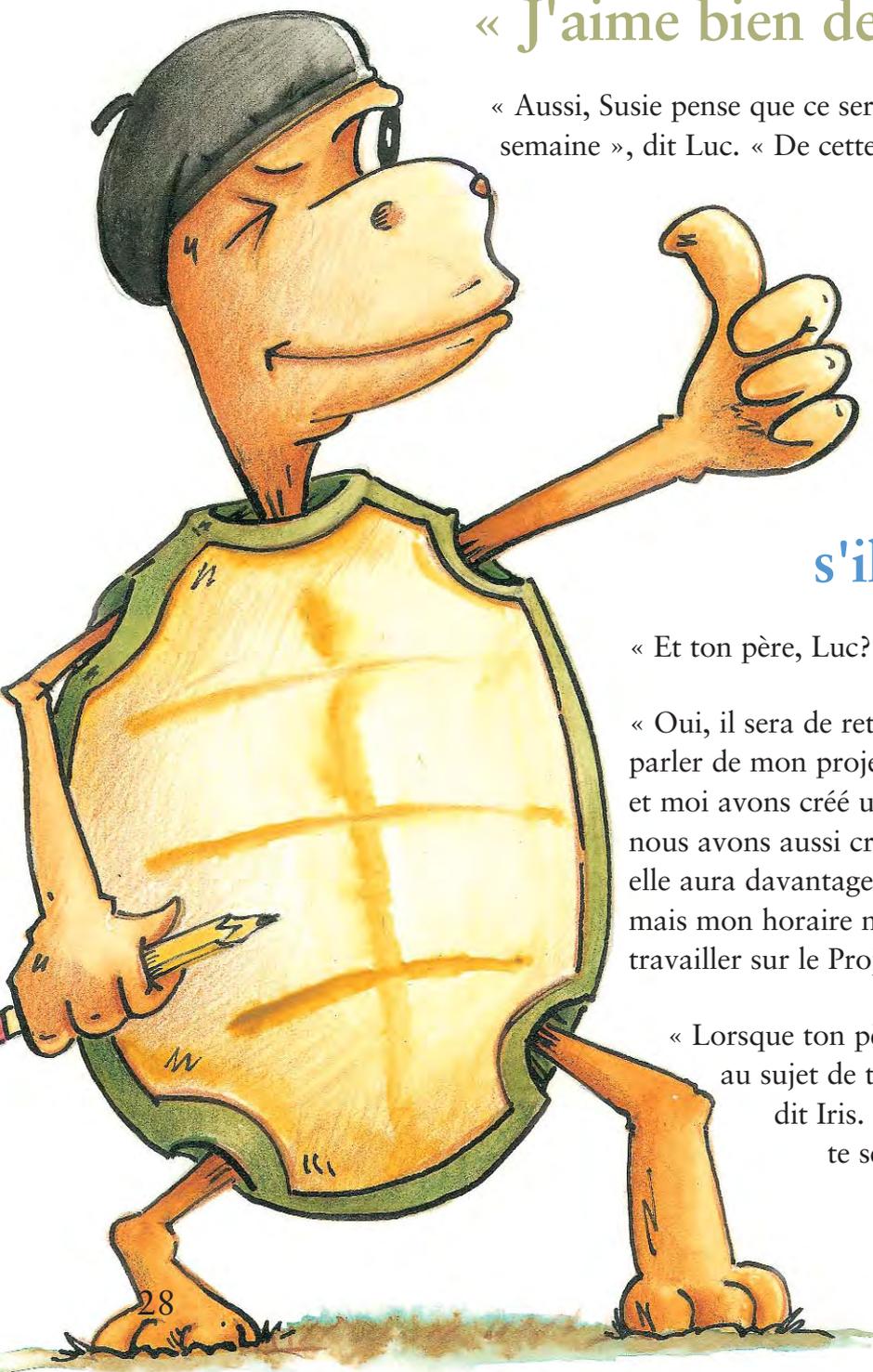


« Nous avons aussi commencé à penser à créer un site Internet pour que nous puissions échanger nos informations », poursuit Luc. « Mon ami Jacob est un artiste incroyable. Il dit qu'il peut faire une affiche pour représenter notre groupe et la mettre sur notre site.

**Il y a tellement de choses que nous pourrions partager entre nous.**

Nous pourrions faire des blogues et des vidéos et même faire des entrevues avec des militaires et leur demander quel genre de travail ils font dans les Forces. »





« **J'aime bien dessiner** », dit Thomas la Tortue. « Je pourrais t'aider. »

« Aussi, Susie pense que ce serait bien si chaque communauté partageait ses nouvelles chaque semaine », dit Luc. « De cette façon, nous pourrions tous rester en contact. »

« Tu as vraiment été occupé, Luc », dit Iris en souriant.

« Peut-être devrais-tu aller chercher plus d'aide. Je pense que le Centre de ressources pour les familles des militaires de ta base aimerait être impliqué dans ce projet. Le Centre de ressources pour les familles des militaires pourrait superviser le projet, fournir des locaux et vous aider à créer le site Internet. »

« **Je vais aller leur demander s'ils peuvent nous aider** », dit Luc.

« Et ton père, Luc? », demanda Iris. « As-tu eu de ses nouvelles récemment? »

« Oui, il sera de retour à la maison dans quelques semaines », dit Luc. « Je veux lui parler de mon projet de courriels. J'espère qu'il sera fier de moi. Aussi, ma belle-mère et moi avons créé un plan pour les tâches que je peux faire à la nouvelle maison. Et nous avons aussi créé un calendrier qui montre les absences de mon père et quand elle aura davantage besoin de moi. Je me sens plus responsable et utile maintenant, mais mon horaire me donne encore beaucoup de temps libre pour voir mes amis et travailler sur le Projet LED. »

« Lorsque ton père sera de retour, j'aimerais que tu me racontes ce qu'il a à dire au sujet de toutes les belles choses que tu as accomplies depuis son départ », dit Iris. « Tu devrais vraiment parler avec lui et lui dire comment tu te sentais lorsque vous êtes arrivé à cette base. »

C'est bon pour lui de savoir comment tu te sens », expliqua Iris.

« Tu as raison, Iris », répondit Luc.

« Tu m'as appris à quel point c'est important de parler de mes sentiments et je me sens beaucoup mieux maintenant. »



H

I



E

R

**B**ien qu'il neigeait, Iris et tous les animaux étaient confortables et au chaud dans leurs maisons. Iris et quelques animaux s'étaient rassemblés pour préparer les activités hivernales qu'ils faisaient chaque année. Il y avait la fête annuelle du patin, suivie d'un feu de joie avec des guimauves et du chocolat chaud. Ils planifiaient aussi leur fête annuelle de chant où ils préparaient des paniers de nourriture qui seraient livrés aux animaux moins fortunés que ceux de la communauté de la Rive.

« **As-tu eu des nouvelles de Luc?** » demanda Albert l'Aigle. « Je volais au-dessus de la base hier et j'ai vu des militaires arriver à la maison. Peut-être que le père de Luc est aussi arrivé. »

« **Je suis certaine que Luc viendra et nous racontera les plus récentes nouvelles dès qu'il le pourra** », dit Iris.





Le père de Luc était maintenant à la maison et, après le dîner, il alla le voir dans sa chambre. « J'ai su que tu avais fait beaucoup de choses pour aider à la maison », dit-il à Luc. « Je veux te remercier de ton aide. Cela m'a permis de me concentrer sur mon travail. »

« Bienvenue papa », répondit Luc. « Aimerais-tu que je te montre quelque chose d'autre que j'ai fait? »

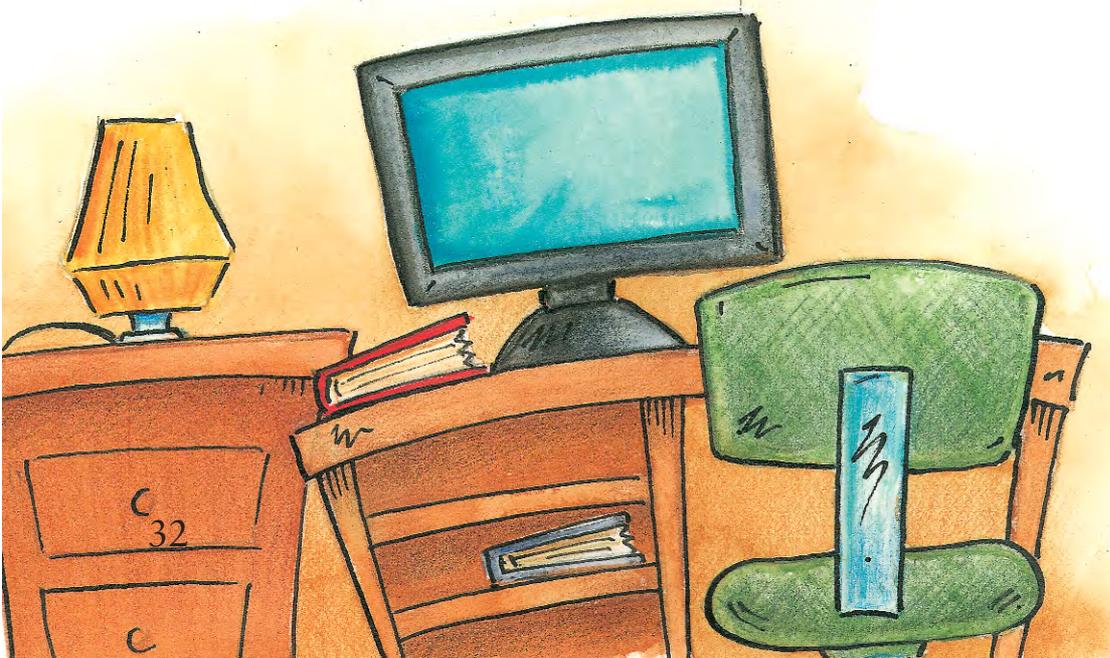
**« Bien sûr! Regardons ça ensemble »**, dit le père de Luc.

Alors Luc s'assit à son pupitre et montra à son père tous les courriels qu'il avait reçus d'enfants des autres communautés des Forces canadiennes. Il raconta à son père qu'il planifiait faire de son projet un très bon outil pour mettre en contact les enfants qui avaient des parents militaires.

Le père de Luc s'assit à son tour et commença à lire les courriels. Il comprit que le déménagement dans leur nouvelle maison avait été difficile pour Luc. Il comprit aussi que les membres de sa famille devaient se parler plus souvent de ce qui se passait dans leurs vies respectives.

« Luc, je voudrais que nous ayons plus de discussions sur ce qui se passe dans notre famille », dit le père de Luc. « De cette façon, nous pouvons nous entraider lorsque nous nous sentons seuls et anxieux. Je n'avais pas réalisé que tu étais si seul et stressé lorsque nous sommes déménagés ici et j'aurais aimé l'avoir su. Je

m'assurerai que nous nous parlons et écrivons plus souvent pour partager nos sentiments. Je crois que ton projet de courriel est un outil fantastique pour permettre aux enfants de partager comment ils se sentent au sein de familles de militaires. »

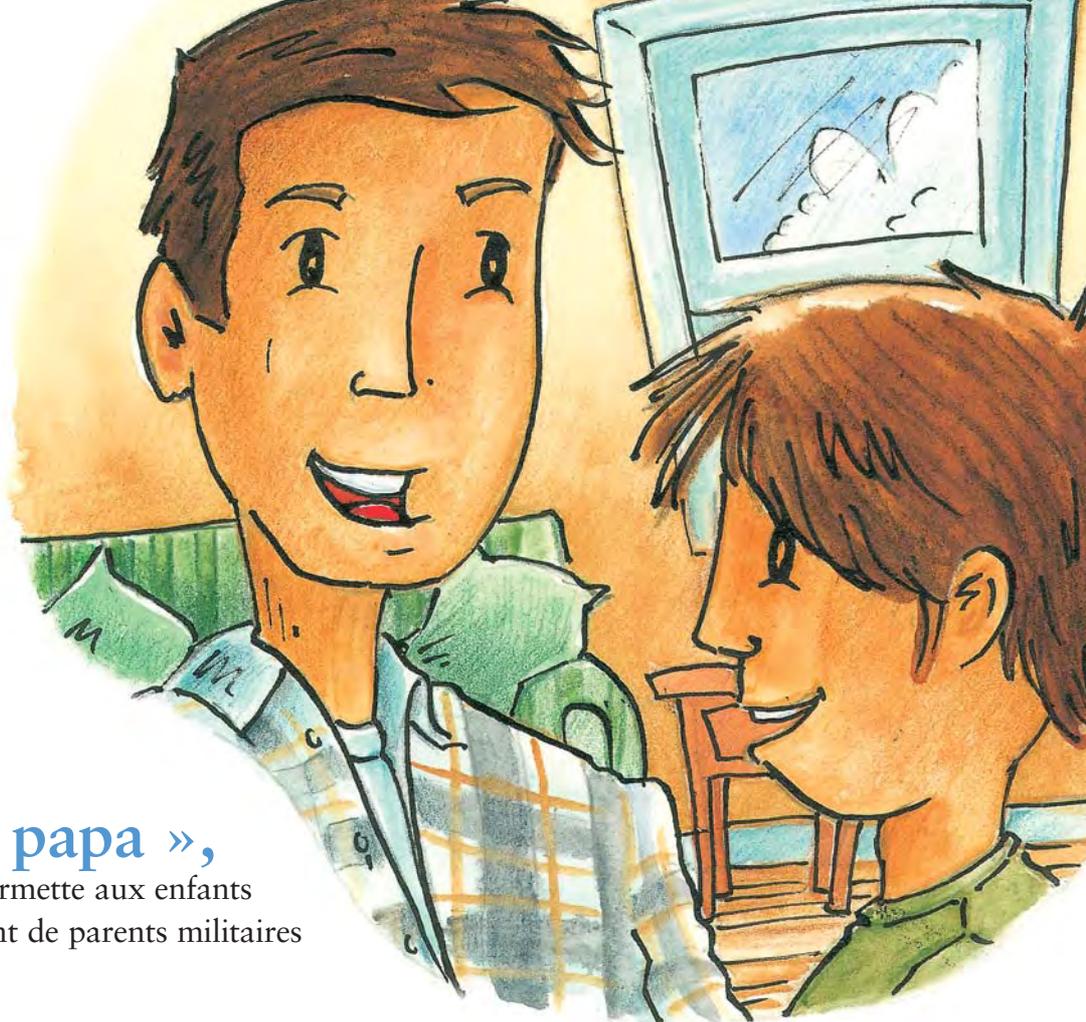


« Luc, je pourrais peut-être même t'aider dans ton projet, si tu le désires », poursuivit son père.  
« Dans le cadre de mon entraînement, je visite des bases militaires à travers le Canada. Je pourrais livrer certaines de tes lettres et parler aux enfants de ton Projet LED. Et lorsque je serai en déploiement outre-mer, je pourrais prendre tes lettres et voir si des enfants d'autres pays aimeraient apprendre ce que c'est d'être un enfant de militaires canadiens en participant à ton projet. »

« **C'est une excellente idée papa** », dit Luc. « J'ai tellement d'idées pour que ce projet permette aux enfants de s'entraider. Je commence à penser qu'être un enfant de parents militaires est vraiment spécial. »

« Je crois que ta belle-mère et moi devrions nous inscrire au cours sur le pré-déploiement du Centre des ressources pour les familles des militaires », ajouta le père de Luc. « Nous aimerions que tu nous accompagnes. Si nous apprenons à gérer les changements qui viendront, nous pourrons garder notre famille unie en partageant nos sentiments. »

« **J'aimerais suivre ce cours avec toi** », said Luc.



Vers la fin de l'hiver, il y eut une terrible tempête de neige. Iris et ses amis s'étaient rassemblés pour leur rencontre mensuelle du club de livres lorsqu'un bruit se fit entendre à la porte.

« **Mais qui peut bien être dehors par une pareille tempête?** », demanda Louis.

Iris tourna la poignée et ouvrit la porte. Une bourrasque de vent projeta une grande quantité de neige, et Luc, au fond de la grotte.

« Luc, que fais-tu ici? », demanda Iris. « Il neige et il fait tellement froid dehors. »

« J'étais trop pressé de vous raconter mes nouvelles », dit Luc en prenant un siège près du foyer.

« **J'ai hâte d'entendre ça** », dit Iris.

« Mon père part la semaine prochaine pour aller dans un autre pays », annonça Luc. « Je suis un peu nerveux, mais notre famille a participé à des cours de pré-déploiement et je crois que je suis prêt. Mon père et moi avons beaucoup discuté ces dernières semaines et il m'a donné une liste d'activités que nous pouvons faire pour rester en contact. Je vais lui envoyer des courriels et toutes les semaines, il veut que je lui envoie les résultats des équipes de hockey que nous aimons tous les deux. Il va aussi consulter le site Internet du Projet LED et ainsi savoir ce qui se passe. Mais Iris... »

« **Qu'est-ce qu'il y a, Luc?** », demanda Iris.



« C'est super de pouvoir parler avec mon père », dit Luc.  
« Mais je vais vraiment m'ennuyer de lui  
lorsqu'il sera parti. »

« Je le sais, Luc », dit Iris. « Je le sais. »

« Mais ma belle-mère et moi avons planifié de faire des activités intéressantes ensemble et de rester en contact avec mon père », dit Luc. « Ma belle-mère et moi allons aussi continuer d'aller aux cours de déploiement au centre. Ce sont des cours pour ceux qui ont un membre de leur famille parti pour plusieurs mois. »

« Cela t'aidera, Luc », dit Iris. « On dirait bien que ta belle-mère et toi avez bien planifié pour la durée de l'absence de ton père. »

« En passant, dans quelques semaines, nous avons notre dernière partie de hockey de l'hiver », ajouta Iris. « Aimerais-tu venir et jouer avec nous? »

« Ce serait super! », répondit Luc. « Je viendrai. Et Iris, merci pour toute ton aide. Tu m'as appris à quel point cela fait du bien de partager ses inquiétudes avec sa famille et ses amis. »





Quelques semaines plus tard, Iris et les animaux de la Rive venaient tout juste de commencer leur partie de hockey lorsque Louis aperçut Luc le long du sentier.

« **Hé Luc!** », cria Louis.  
« Viens jouer pour mon équipe! »

« D'accord Louis », répondit Luc. « Je dois mettre mes patins d'abord. »

Luc et les animaux de la Rive jouèrent un match extraordinaire. À la fin, Iris suggéra d'aller s'asseoir près d'un feu et de manger une soupe qu'elle avait préparée.

« Alors, Luc, comment ça se passe alors que ton père est parti? », demanda Iris.

« Je suis heureux que nous ayons fait tous ces cours en famille et que nous ayons partagé nos sentiments avant le départ de mon père », dit Luc. « Cela a rendu les choses plus faciles maintenant qu'il est parti travailler. Ma belle-mère et moi mentionnons souvent à quel point il nous manque, mais nous lui avons envoyé plusieurs lettres et courriels pour lui montrer ce que nous faisons. J'écris un journal de tout ce que je fais chaque jour et je lui envoie avec des photos prises avec la caméra que ma belle-mère m'a donnée. »

« **C'est une excellente idée** », dit Louis. « Il peut voir toutes les belles choses que tu fais alors qu'il est absent. »

« Oh oui! Et ma belle-mère et moi allons au cinéma chaque semaine. Après, nous écrivons un courriel à mon père pour lui dire ce que nous avons pensé du film. C'est notre soirée cinéma spéciale ensemble. Nous parlons beaucoup et elle essaie toujours de comprendre comment je me sens. Nous rions aussi beaucoup ensemble. »

« Comment va ton projet de courriel? », demanda Iris. « Tu devrais partager ces idées avec tes amis. Ils pourraient aussi te dire comment ils restent en contact avec leurs parents lorsqu'ils sont absents. »

« Nous pourrions faire une liste des moyens pour rester en contact avec nos parents », dit Luc. « Et demander aux enfants d'en ajouter d'autres. C'est une excellente idée! Je devrais retourner à la maison et commencer ma liste pour l'envoyer à mes amis du Projet LED. »

« Au revoir Luc. Merci pour la partie de hockey », dit Iris en lui envoyant la main.

P R I N T E M P S



C'était une belle journée ensoleillée le long de la rive et Iris était très occupée par son ménage du printemps. Elle avait apporté tous ses tapis et rideaux à l'extérieur pour les nettoyer.

« Bonjour Iris », dit Louis alors qu'il nageait jusqu'à la rive. « Quelle belle journée de printemps. J'ai passé toute ma matinée à nager dans la rivière. »

« C'est une journée parfaite », accorda Iris. « Je me demande ce que Luc fait. Nous ne l'avons pas vu récemment. »

« Oh, je l'ai rencontré ce matin au terrain de soccer », dit Louis. « Il jouait avec un groupe d'enfants. Il s'est fait beaucoup de nouveaux amis depuis qu'il a déménagé ici. Je lui ai envoyé la main alors que je nageais. »

« **Regarde, il arrive!** », dit Iris.

« Bonjour Luc, quelles nouvelles as-tu pour nous? », demanda Iris. « Comment va le Projet : Les enfants, discutons? »

« **Super, Iris** », répondit Luc. « Susie et moi avons rassemblé beaucoup d'enfants de presque toutes les bases et le Centre des ressources pour les familles des militaires de notre base nous aide à créer notre site Internet. Mais ce qui est vraiment super c'est qu'ils nous ont donné une pièce au Centre avec des ordinateurs et des imprimantes et toutes sortes de choses. Nous l'avons baptisé QG, notre quartier général, et nous pouvons le décorer comme nous le voulons. »

« Est-ce que je peux vous aider? J'adore décorer », dit Madeleine la Grenouille.

« Je pensais que nous pourrions imiter un vrai quartier général des Forces canadiennes », dit Luc. « Nous pourrions avoir des cartes sur les murs, montrant où sont toutes les communautés des Forces canadiennes, et des babillards avec les plus récentes nouvelles de chaque communauté. Dans ma base, j'ai plusieurs nouveaux amis qui aimeraient m'aider. Et les enfants dans les autres bases pourraient aussi créer leur propre quartier général. »

« Ce sont vraiment de bonnes nouvelles », dit Iris. « Ton projet aide les enfants à s'ajuster au style de vie militaire et leur montre aussi à quel point cela peut être spécial. »

« Mais le meilleur de tout ça, c'est que vous avez appris à quel point il est important que les membres d'une famille trouvent une façon de communiquer entre eux pour que tout le monde soit en santé et fort. Je suis certaine que ton père et ta belle-mère sont très fiers de toi, Luc », dit Iris.

« Ils le sont, Iris. Mon père m'a envoyé un courriel l'autre jour et m'a dit qu'il était tellement fier de mon travail sur le Projet : Les enfants, discutons. Il dit que d'apprendre à se parler et à exprimer nos sentiments est très important. »

« Tous les animaux de la communauté de la Rive sont très fiers de toi aussi, Luc », dit Iris. « As-tu le temps de jouer une petite partie de soccer? C'est tellement une belle journée! »



## Renseignements pertinents sur les déploiements militaires à l'intention des parents et des fournisseurs de soins

Message de la directrice des services aux familles des militaires (avec extraits de *En route vers la préparation mentale, un projet des Services de santé des Forces canadiennes*) [www.forcedelafamille.ca](http://www.forcedelafamille.ca)

Le déploiement est un fait de la vie militaire.

Le déploiement est l'assignation de personnel militaire pour devoir temporaire non accompagné. Tout au long de leur carrière et pour toutes sortes de raisons, les militaires peuvent se retrouver dans l'obligation de quitter leur famille pour des périodes de temps variables. Le terme « déploiement » laisse souvent sous-entendre « maintien de la paix », mais les militaires peuvent être également déployés pour des exercices ou des opérations soit au pays, soit à l'étranger. (Source: Un DÉPLOIEMENT moins stressant, DND. Une publication de la Direction de la politique de santé. Janvier 2000. A-MD-007-144/JD-005)

Pour la majorité du personnel militaire, l'occasion d'être déployé aux quatre coins du monde et de faire une différence dans la vie d'autres personnes est ce qui les a poussés à se joindre aux Forces. Toutefois, pour beaucoup de familles, gérer les déploiements peut s'avérer particulièrement difficile. Les séparations prolongées, une augmentation de la charge de travail, l'anxiété de savoir l'être cher en sécurité et la gestion des problèmes de transition et de réintégration une fois le déploiement terminé sont autant de facteurs qui contribuent à augmenter le stress.

L'analogie de l'autoroute permet de bien illustrer les différentes phases du cycle de déploiement. Il y a la phase préalable au déploiement (comportant beaucoup de séparations et de réunions, représentées par les bretelles d'entrée et de sortie), la phase de déploiement (lorsque le membre des FC et sa famille parcourent des voies différentes, comportant chacune des défis différents), la phase de réunion (lorsque tout le monde se retrouve sur la même route) et la phase de suivi (qui permet d'effectuer la maintenance du véhicule après un long voyage).

Imaginez votre famille sur une autoroute. Pendant que vous roulez à une vitesse de croisière, vous apprenez que votre conjoint/conjointe (militaire) participera à un déploiement à l'étranger dans quelques mois. Vous n'avez peut-être jamais pris cette autoroute, ou peut-être s'agit-il de la troisième ou de la quatrième fois que vous l'empruntez. Et vous savez que le voyage peut être long et comporter des zones de turbulences. Naturellement, vous avez une idée de l'itinéraire (dates, entraînement, congés, etc.), mais vous n'avez aucun contrôle sur les conditions routières : prévisions météorologiques, embouteillages, accidents, travaux routiers, détours, etc. Pour arriver à destination, vous aurez besoin de cartes routières (information) et devrez assurer l'entretien de votre véhicule (outils). Votre conjoint/conjointe aura lui aussi besoin d'information et d'outils – une partie de cette information sera semblable à la vôtre et l'autre sera propre à son rôle dans la mission.

Cette analogie illustre l'importance de vérifications et d'entretien réguliers dans la préparation du voyage et en cours de route.

La **phase préalable au déploiement** impose des exigences supplémentaires aux membres de la famille, comme l'entraînement en vue de la mission et les tâches administratives en prévision de l'absence. Chaque fois que le membre militaire participe à un entraînement, il prend une bretelle de sortie pour emprunter une route différente pendant que la famille continue de rouler sur l'autoroute. Vous devrez de part et d'autre ajuster votre vitesse chaque fois que le militaire emprunte une bretelle de sortie et qu'il revient sur l'autoroute familiale. On peut facilement comprendre que les conditions routières sur les deux routes sont différentes; lorsqu'un militaire suit un entraînement, il ne se trouve psychologiquement plus dans le véhicule familial car il se concentre sur la mission, tandis que la famille se concentre sur sa mission à la maison. Chaque réunion nécessite des efforts et des rajustements. Par ailleurs, le nombre de choses dont il faut s'occuper en prévision de l'absence peut vous faire vivre à tous des fluctuations émotionnelles, et cela prendra certainement beaucoup d'énergie. Voici certaines choses auxquelles il faut voir : les documents juridiques – testament, procuration – les questions financières, les réparations de la maison ou de la voiture, etc. Les parents des militaires célibataires peuvent aussi avoir un certain fardeau à porter, selon leur participation à la phase de préparation.

La deuxième phase est le **déploiement**, c'est-à-dire, l'absence, qui comprend l'IRD. Les familles et les militaires en déploiement roulent alors sur différentes autoroutes, dans des conditions routières différentes. Après une période de récupération et de réorganisation, les membres de la famille trouvent leur vitesse de croisière et éprouvent un sentiment de confiance en soi. Néanmoins, durant cette longue promenade, ils devront faire face aux « tracasseries du quotidien », qui nécessiteront une certaine adaptation. La famille peut également se trouver dans des situations plus exigeantes, comme la maladie d'un membre de la famille, qui augmentera très probablement son niveau de stress et exigera plus d'énergie. Bien que l'IRD soit un moment joyeux, elle oblige également l'apport d'ajustements familiaux susceptibles d'accroître les niveaux de stress du militaire et des membres de sa famille. Aussi, pour que la conduite soit la plus douce possible, le véhicule familial aura régulièrement besoin de révisions simples et, selon les conditions routières, pourrait nécessiter quelques révisions importantes. Autrement dit, la famille devra accroître ses stratégies d'autotraitements pour protéger sa santé et son bien-être.

La dernière section de l'autoroute du déploiement est la **réintégration**. La plupart des familles passent par une période d'adaptation normale et nécessaire pendant laquelle elles renouent les liens familiaux et retournent à ses activités habituelles. Il faut penser qu'après avoir conduit la voiture pendant quelques mois, il lui faudra s'adapter passablement pour céder le volant à nouveau. Pour vous aider à bien gérer la période de transition, essayez de faire appel aux stratégies d'adaptation que vous aviez mises en place pendant l'absence du militaire.

Heureusement, de nombreuses ressources peuvent aider les familles à composer avec les difficultés et à s'épanouir pendant un déploiement.

## Appui des jeunes enfants pendant le déploiement

Des recherches ont révélé que les enfants dont les parents sont en déploiement ont tendance à être plus inquiets, craintifs et tristes. Pendant le déploiement, un enfant peut avoir l'impression que son monde est moins sûr et prévisible. Les enfants peuvent craindre la mort du parent ou d'un autre proche en déploiement. Même si aucun proche n'est touché, l'enfant peut ne pas se sentir en sécurité.

- Les très jeunes enfants peuvent se montrer craintifs ou fâchés d'être séparés de leur parent. Les nourrissons (12 mois et moins) peuvent réagir aux changements dans leur horaire, leur milieu physique ou l'humeur de la personne qui s'occupe d'eux. Ils peuvent manquer d'intérêt, refuser de manger ou même perdre du poids.
- Les tout-petits (1 à 3 ans) peuvent bouder, pleurer, faire des crises de colère ou avoir des problèmes de sommeil si la personne qui prend soin d'eux a des problèmes ou n'est pas disponible.
- Les enfants d'âge préscolaire (3 à 6 ans) peuvent penser que leur parent est parti en déploiement parce qu'ils n'ont pas été gentils. Ils peuvent réagir en suçant leur pouce, en présentant des problèmes d'élimination ou de sommeil, en s'accrochant et en présentant un état d'anxiété de séparation. Ils peuvent également être susceptibles, déprimés, agressifs, ou se plaindre de douleurs.
- Très souvent, les enfants d'âge préscolaire et scolaire s'inquiètent également de la sécurité du parent qui reste au foyer.
- Les enfants d'âge scolaire (6 à 12 ans) peuvent avoir un moins bon rendement scolaire. Ils peuvent devenir maussades, agressifs ou pleurnichards. Ils peuvent se plaindre de maux de cœur, de maux de tête, etc.

Adapté de "*Children Coping with Deployment*"

### Voici quelques conseils pour appuyer les jeunes enfants tout au long du déploiement :

**Parler de la mission et de l'absence.** Il n'y a pas de moment précis pour parler de la mission et de l'absence d'un parent. Vous connaissez vos enfants. À vous de décider du meilleur moment pour en parler, mais évitez d'attendre à la dernière minute, afin de leur laisser le temps de se faire à l'idée et de répondre à leurs questions. Les grands-parents et les parents peuvent faire équipe pour appuyer les enfants. Discutez-en ensemble.

**Exprimer ses sentiments.** Demandez à l'enfant ce qu'il pense de la mission et invitez-le à parler de ses sentiments. Les enfants peuvent exprimer des sentiments ambivalents : emballement, joie, déni, crainte, peur ou colère. Reconnaissez tous les sentiments, qu'ils soient positifs ou négatifs. Il est important de rassurer l'enfant et d'expliquer comment l'absence se passera. Les enfants peuvent refuser de parler de leurs sentiments. S'ils sont assez vieux, demandez-leur s'ils ont quelqu'un d'autre à

qui parler. Passez en revue leurs ressources avec eux. Ils peuvent parler à un adulte en qui ils ont confiance ou à des amis. S'ils sont jeunes et ne veulent pas parler de l'absence, essayez de les amener à exprimer leurs sentiments par des jeux et des dessins. S'ils posent des questions sur le danger de la mission, essayez de leur répondre le plus clairement et le plus calmement possible. Gardez à l'esprit qu'il est normal dans le contexte d'une longue séparation d'éprouver certaines craintes. Vous pouvez aider les enfants à déterminer ce qu'ils peuvent faire pour réduire leurs peurs. Dites-leur de vérifier auprès de vous ce qu'ils entendent à l'extérieur de la maison (nouvelles, rumeurs, etc.).

Nous ne pouvons pas protéger nos enfants de tous les malheurs, mais nous pouvons apprendre à leur parler de la guerre. Utilisez des termes faciles à comprendre et ne cachez pas la vérité. Protégez les enfants des soucis et des préoccupations inutiles. Procurez-leur un sentiment de sécurité. Il faut assurer aux enfants que tout le nécessaire est fait pour ramener leur proche en toute sécurité à la maison et pour protéger les familles au pays.

**Les enfants font partie de la solution.** Essayez de faire participer les enfants en leur demandant comment ils peuvent aider pendant l'absence. Amenez-les à faire partie de la solution. Cependant, rappelez-vous de ne pas les surcharger avec des responsabilités de parent ou d'adulte. Les enfants ont des étapes à franchir dans leur développement (se faire des amis, développer leur sociabilité, aller à l'école) et s'ils se concentrent sur des rôles et des responsabilités d'adulte, ils ne pourront pas suivre ces étapes.

**Garder le contact avec le parent absent.** Discutez de la façon dont ils prévoient garder le contact, par exemple, des lettres, des images, des dessins, des cartes, des cassettes audio/vidéo; accueillez les autres idées qu'ils peuvent trouver.

**Rôle parental.** Vous faites déjà de votre mieux pour élever vos enfants. Comprenez que cette transition peut nécessiter des règles et des conséquences supplémentaires. Énoncez-les clairement et expliquez-en les raisons (avant le départ ou pendant l'absence) et, lorsque cela est possible, mettez graduellement les changements en œuvre dans les habitudes. Attendez-vous à ce qu'ils testent les limites. Si les enfants présentent des changements de comportement problématiques persistants, demandez conseil au personnel du CRFM. Ne tardez pas. Le CRFM fournit des outils pour soutenir le parent et les enfants (encadrement parental, groupe de soutien des enfants et counseling individuel). Enfin, continuez simplement de les aimer – au bout du compte, c'est ce qui est important.

## Autres renseignements utiles :

**Engagement des Forces canadiennes à l'endroit des familles – ([www.forcedelafamille.ca](http://www.forcedelafamille.ca))**

Nous sommes conscients de la contribution importante des familles à l'efficacité opérationnelle des Forces canadiennes et nous reconnaissons la nature unique du mode de vie militaire.

Nous honorons la résilience des familles et rendons hommage aux sacrifices qu'elles font pour soutenir le Canada. Nous promettons de travailler en partenariat avec les familles et les communautés dans lesquelles elles vivent. Nous nous engageons à améliorer le mode de vie militaire.

**La Direction des services aux familles des militaires – ([www.cfpsa.com](http://www.cfpsa.com))**

La Direction des services aux familles des militaires (DSFM) est chargée de la gestion du Programme des services aux familles des militaires (PSFM) au nom du ministère de la Défense nationale/des Forces canadiennes.

Nous existons pour fournir des ressources au PSFM, faire la promotion du Programme et en renforcer l'excellence, la pertinence et la responsabilisation.

Plus précisément, notre responsabilité consiste à :

- Fournir des ressources qui contribuent au succès des Centres de ressources pour les familles des militaires/canadiens
- Formuler des conseils professionnels et des directives techniques concernant le PSFM aux parties prenantes
- Créer, mettre en œuvre et promouvoir les politiques et les services du PSFM
- Surveiller et améliorer les ressources et le rendement du PSFM



**Le Programme des services aux familles des militaires – ([www.forcedelafamille.ca](http://www.forcedelafamille.ca))**

Le Programme des services aux familles des militaires (PSFM) fait la promotion et assure la prestation de services communautaires qui consolident les forces des familles et des communautés des FC. Le Programme est conçu pour aider les familles des membres des FC à atténuer le stress particulier lié au mode de vie militaire en appuyant le développement personnel, familial et communautaire.

Les services autorisés sont regroupés en quatre catégories :

1. Développement personnel et intégration communautaire : Comme la mobilité fait partie intégrante du mode de vie militaire, le PSFM facilite l'intégration des familles dans leurs communautés d'affectation, améliore la qualité de vie et appuie le développement personnel, familial et communautaire.

Composantes des services autorisés dans cette catégorie :

- Accueil et intégration communautaire
- Information et orientation
- Aide à l'emploi et à l'éducation
- Développement personnel
- Services en langues secondes

## 2. Soutien au développement des enfants et des jeunes et au rôle parental :

Les pratiques parentales positives et les mesures de soutien qui favorisent le

développement des enfants et des jeunes et leur assurent des soins de qualité contribuent à la santé et au mieux-être des familles et des communautés. Le PSFM appuie les parents dans l'exercice de leur rôle et propose des activités qui stimulent le développement des enfants et des jeunes.

Composantes des services autorisés dans cette catégorie :

- Activités et initiatives pour les enfants et les jeunes
- Éducation et soutien des parents et des gardiens
- Services de garde en cas d'urgence
- Services de garde de relève en cas d'urgence
- Services de garde occasionnelle

3. Soutien à la séparation et à la réunion des familles : Les militaires doivent très souvent s'éloigner de leur foyer pour participer à des opérations militaires ou à des missions d'entraînement. L'accroissement des risques auxquels ils s'exposent durant ces périodes peut aviver l'inquiétude des familles à leur sujet. Le PSFM offre des services d'approche, d'information, de soutien et d'aide à ces familles.

Composantes des services autorisés dans cette catégorie :

- Services d'approche, information, soutien et aide aux familles des membres des FC

4. Prévention, soutien et intervention : Le bien-être des personnes et des familles a une grande influence sur l'état de préparation des militaires. Le PSFM met l'accent sur la consolidation des forces des personnes et des familles par la prestation de services de prévention primaire.

Composantes des services autorisés dans cette catégorie :

- Éducation et prévention
- Groupes d'entraide
- Évaluation et orientation
- Intervention à court terme et soutien en situation de crise

**Centres de ressources pour les familles militaires/canadiens – ([www.forcedelafamille.ca](http://www.forcedelafamille.ca))**

Les Centres de ressources pour les familles des militaires/canadiens (CRFM/C) ont comme mission d'enrichir la vie des personnes et des familles de la communauté des Forces canadiennes (FC) grâce à une action positive, à l'éducation et au soutien. Ils offrent des programmes et des services pertinents qui favorisent l'autonomie et la force chez les personnes et les familles de la communauté des FC.

Les CRFM/C encouragent et facilitent la participation volontaire des familles des militaires, notamment des conjoints, à tous les aspects de leur fonctionnement, tant à la planification et à la prestation des services qu'à la gouvernance et au leadership des organisations.

L'engagement et la participation des familles aux activités et aux décisions qui visent le mieux-être de leur communauté sont au centre des initiatives de développement communautaire fructueuses. Elles se situent également au cœur du Programme des services aux familles des militaires (PSFM). Le modèle choisi pour la prestation des services aux familles des militaires privilégie le soutien à la famille et le développement communautaire.

L'engagement et la participation des familles aux activités et aux décisions qui visent le mieux-être de leur communauté sont au centre des initiatives de développement communautaire fructueuses. Elles se situent également au cœur du Programme des services aux familles des militaires (PSFM). Le modèle choisi pour la prestation des services aux familles des militaires privilégie le soutien à la famille et le développement communautaire.

Au Canada, les CRFM sont des organismes sans but lucratif constitués en société. Ils travaillent en partenariat avec le commandant local, mais demeurent des organismes tiers qui sont établis et fonctionnent indépendamment de la structure organisationnelle et de la chaîne de commandement officielles du ministère de la Défense nationale et des FC. Les CRFM sont régis par un conseil d'administration dont les membres sont élus.

En Europe et aux États-Unis, les CRFMC ne peuvent être constitués en vertu d'une loi provinciale à titre d'organismes sans but lucratif et ne sont donc pas des organismes tiers. Conséquemment, les CRFMC font partie de la structure de commandement local des FC et relèvent du délégué des FC pour la prestation du PSFM dans le théâtre des opérations. Des comités consultatifs bénévoles désignés appuient les CRFMC, mais leurs membres ne sont pas investis de la responsabilité de gouverner les Centres ni de celle de les gérer.

Les CFRM/C font la prestation du PSFM avec les fonds reçus de la Direction des services aux familles des militaires et organisent souvent des activités de financement locales pour élargir l'éventail des services qu'ils offrent.



**Ligne d'information pour les familles (LIF) – (1-800-866-4546/www.forcedelafamille.ca)**  
Vous avez des questions ou besoin d'informations? Les intervenants bilingues de la LIF peuvent vous répondre. Les services de soutien et d'aiguillage, personnels et confidentiels, sont taillés à vos besoins uniques.



**forcedelafamille.ca – (www.forcedelafamille.ca)**  
forcedelafamille.ca est un site Web servant de point d'entrée unique où toutes les familles des militaires peuvent avoir accès aux centres de ressources pour les familles des militaires/canadiens (CRFM/C) et obtenir des ressources et des renseignements nationaux, uniformes et normalisés.

### **En route vers la préparation mentale (RVPM)**

Le programme En route vers la préparation mentale est un programme de formation en santé mentale des Forces canadiennes qui comprend une série de séances d'information et de modules à l'intention des militaires et des membres de leur famille sur chaque étape du cycle de déploiement. Sans être désigné explicitement comme de la « formation en résilience », ce programme vise à accroître l'efficacité du rendement à court terme et les résultats à long terme en ce qui a trait à la santé mentale des soldats. Il a pour but d'aider les soldats, les dirigeants et les membres de leur famille à reconnaître et à relever les défis associés aux opérations de déploiement et à la séparation géographique des familles.

Le site Internet RVPM des FC a été développé dans le but d'offrir de l'information au personnel militaire, aux membres de leur famille et aux prestataires de soins au sujet d'En route vers la préparation mentale - un programme d'entraînement et d'éducation sur le déploiement. Que votre famille soit en préparation d'un déploiement ou d'un retour à la maison suite à un déploiement, vous trouverez tout ce que vous avez de besoin.

Les familles des militaires ont accès au site Web RVPM par l'entremise du portail forcedelafamille : [www.forcedelafamille.ca](http://www.forcedelafamille.ca).





Le père de Luc s'assit à son tour et commença à lire les courriels. Il comprit que le déménagement dans leur nouvelle maison avait été difficile pour Luc. Il comprit aussi que les membres de sa famille devaient se parler plus souvent de ce qui se passait dans leurs vies respectives.

« Luc, je voudrais que nous ayons plus de discussions sur ce qui se passe dans notre famille », dit le père de Luc. « De cette façon, nous pouvons nous entraider lorsque nous nous sentons seuls et anxieux. Je n'avais pas réalisé que tu étais si seul et stressé lorsque nous sommes déménagés ici et j'aurais aimé l'avoir su. Je m'assurerai que nous nous parlons et écrivons plus souvent pour partager nos sentiments. Je crois que ton projet de courriel est un outil fantastique pour permettre aux enfants de partager comment ils se sentent au sein de familles de militaires. »

## Auteur – Gayle Grass

Gayle Grass est l'auteure et éditrice de la série de livres pour enfants *Iris le dragon*. Elle a décidé d'écrire des livres illustrés pour enfants parce qu'elle croit fermement que ce médium peut être utilisé pour éduquer ainsi que surmonter les stigmates et les peurs entourant les états émotionnels et comportementaux de même que les conditions du développement neurologique tout en encourageant un dialogue entre les enfants et leurs gardiens. La série *Iris le dragon* reconnaît l'importance de la famille, de l'école et de la communauté dans la promotion du potentiel de chaque enfant et de chaque jeune, peu importe leurs obstacles en terme de santé mentale. Aujourd'hui, Gayle vit avec son mari et sa famille sur une ferme près de Perth, en Ontario.

## Illustrateur – Graham Ross

Gradué du programme en illustration du Sheridan College, en Ontario, Graham a débuté sa carrière d'illustrateur de livres pour l'éditeur canadien McClelland & Stewart. Il est ensuite retourné à Ottawa, sa ville natale, pour occuper un poste d'illustrateur principal pour une entreprise locale. C'est à Ottawa que Graham a débuté sa carrière de pigiste en illustration et conception graphique. Au cours de sa carrière, Graham a créé des illustrations pour des éditeurs tels que Scholastic Canada, Orca Books Publishers et Meadowside du Royaume-Uni ainsi que pour le gouvernement du Canada. Il habite Merrickville, en Ontario, avec sa famille digne d'un cirque: sa femme jongleuse, sa fille cascadeuse, un chien-canon et un chat cracheur de feu.



ISBN 978-0-9688532-6-9



9 780968 853269