


Guide MUTATION

Pour les parents d'enfants 0-17 ans

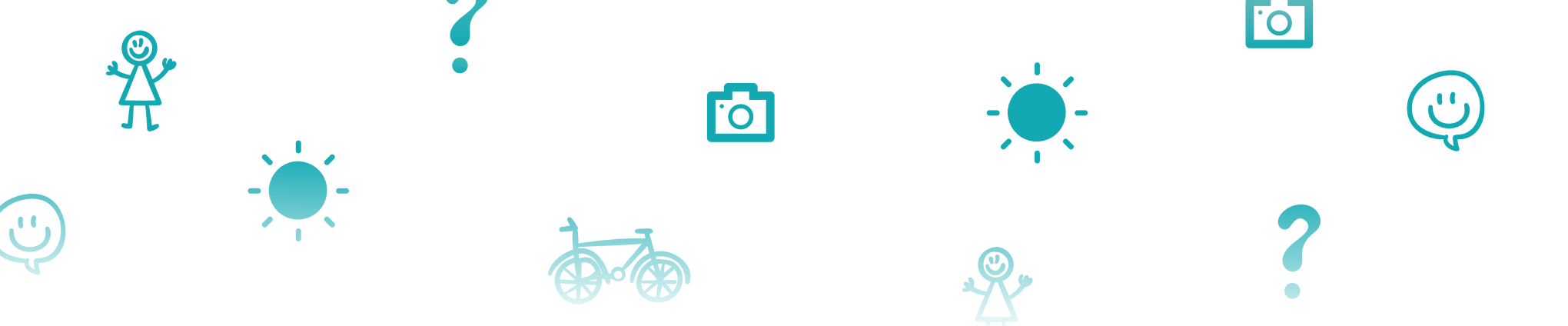




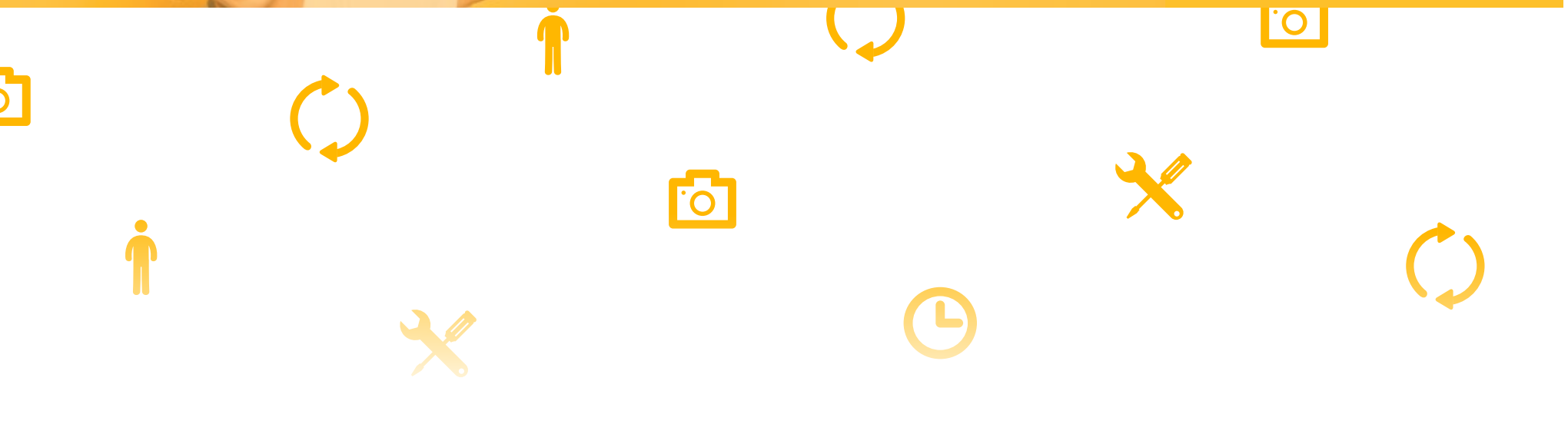
0-5 ANS



6-10 ANS



ADO



Aborder la mutation avec mon enfant	2
L'annonce de la mutation	3
Comprendre les réactions de mon enfant	5
Préparer mon enfant au déménagement	6
Une fois rendu à destination	7
Ressources	9
Aborder la mutation avec mon enfant	12
Préparer le terrain	12
L'annonce de la mutation	13
Comprendre les réactions de mon enfant	15
Préparer mon enfant au déménagement	17
Une fois rendu à destination	18
Ressources	19
Aborder la mutation avec mon ado	22
Préparer le terrain	22
L'annonce de la mutation	23
Comprendre les réactions de mon ado	23
Préparer mon ado au déménagement	25
Une fois rendu à destination	26
Ressources	27



0-5 ANS

Aboder la mutation avec mon enfant

L'annonce de la mutation

Comprendre les réactions de mon enfant

Préparer mon enfant au déménagement

Une fois rendu à destination

Ressources

Votre enfant n'a pas entre 0 et 5 ans? Nous avons aussi développé un guide pour les parents d'enfants de 6 à 10 ans et un autre pour les parents d'adolescents!



ABORDER LA MUTATION AVEC MON ENFANT

Devoir déménager peut s'avérer un moment stressant pour tous les membres de la famille. Pour un enfant, cette transition peut être source d'anxiété surtout si elle implique un changement de garderie, d'école et d'amis. Votre enfant perd ses repères et parfois, selon son âge, peut ne pas en comprendre les raisons. Voici donc un guide pouvant vous outiller dans cette aventure qu'est la mutation. Ce guide propose des façons d'introduire le déménagement à votre enfant (avant), de le préparer (pendant) et de faciliter l'adaptation dans son nouveau milieu de vie (après).



L'ANNONCE DE LA MUTATION

VOUS VENEZ DE RECEVOIR VOTRE MESSAGE DE MUTATION
ET VOUS VIVEZ UNE VAGUE D'ÉMOTIONS?

Il n'y a pas de presse à faire l'annonce à votre enfant. Prenez le temps d'emmagasinier la nouvelle et d'en parler avec votre partenaire. Il n'existe pas de mode d'emploi pour annoncer à son enfant le déménagement. La façon dont votre enfant envisagera le déménagement dépendra de votre attitude. Il est difficile de s'attendre à une réaction positive de votre enfant si vous lui annoncez la nouvelle négativement. Nous vous suggérons donc de :

- Prendre en considération l'âge de votre enfant: pour les enfants de 0-5 ans, les parents sont plus importants que l'environnement; il est toutefois possible qu'ils réagissent à votre stress. Les enfants sont souvent attachés à des objets (toutou, doudou, suce), des odeurs (parfum de ses parents, d'une pièce). On essaie donc de minimiser le stress (*par exemple, en évitant de lui retirer sa suce avant le déménagement*).
- Bien choisir le moment de faire l'annonce à l'enfant et prévoir suffisamment de temps pour répondre à ce qui lui viendra en tête. Lire une histoire portant sur le déménagement, par exemple, est une bonne façon de le préparer à un événement qui s'en vient (votre enfant pourra alors se référer au personnage qui vit une situation similaire à la sienne). Votre histoire doit avoir un dénouement positif afin d'aider l'enfant à dédramatiser la situation. Cela l'aidera à anticiper positivement le déménagement et à ouvrir la discussion avec vous, ce qui sera très réconfortant! Vous pouvez, vous aussi, vous référer au même personnage

afin d'amener votre enfant à s'exprimer: il s'agit d'un très bon moyen à utiliser pour l'aider à mettre des mots sur ses émotions. Voici quelques suggestions de lecture sur le sujet :

- **La famille cochon déménage**
Éditions Bayard
Jeunesse, Collection les Belles histoires
- **Simon le raton a une nouvelle maison**
Sophie Mullenheim et Romain
Éditions Auzou
- **Changer de Maison**
Catherine Dolto
Éditions Gallimard
- **Le déménagement**
Stéphanie Ledru
Éditions mes P'tits Doc, Milan
- **Maman est un soldat** via le site www.crfmv.com
- Être à l'écoute: chaque enfant est unique et aura sa propre réaction face à cette nouvelle. Il est possible qu'il ne soit pas capable de reconnaître son émotion, surtout s'il est plus petit. Son stress pourrait se traduire en sautes d'humeur, maux de

ventre, maux de tête, difficultés à s'endormir, crises de colère, etc.

- Adopter une attitude rassurante: votre enfant accueillera mieux sa nouvelle réalité si vous ne la voyez pas vous-même comme un moment négatif, ou même épouvantable. N'hésitez pas à lui dire comment vous vous sentez et rassurez-le.
- L'impliquer dans les préparatifs, bien que vous ayez la tête partout à la fois. Vous pouvez essayer de faire une liste destinée à votre enfant, afin qu'il puisse vous donner un petit coup de main (*par exemple, regrouper les choses qui lui tiennent à cœur, trier les jouets dont il ne se sert plus, etc.*).
- Permettre à votre enfant de visiter les lieux (dans la mesure du possible). Certains parents préfèrent faire les visites de leur futur domicile avec leur partenaire; si c'est votre cas, une fois votre choix fait, permettez à votre enfant de visiter le quartier et les parcs de son voisinage, passez devant la maison et sa future école ou garderie, etc. Cette étape permet à votre enfant de se

faire une idée réelle de ce qui s'en vient et pourra se familiariser avec son environnement. Dans le cas où votre enfant ne peut être présent lors de la recherche de votre nouvelle maison, prenez le plus de photos possibles de sa future chambre, des parcs, du voisinage, etc. L'application Google Maps et la fonction Street View peut aussi être un outil intéressant. Dans tous les cas, soyez à l'écoute et accueillez les émotions de votre enfant.

- Tant que vous n'avez pas annoncé le déménagement, faites attention de ne pas en parler quand l'enfant semble occupé à autre chose, mais qu'il peut très bien vous entendre. S'il y a des sujets qui pourraient selon vous lui créer du stress, assurez-vous d'avoir ces conversations à des moments où il n'est pas présent ou n'écouterait pas. Les enfants nous écoutent plus qu'on ne le croit!



COMPRENDRE LES RÉACTIONS DE MON ENFANT

AGIR EN FONCTION DES RÉACTIONS DE MON ENFANT

Il y a autant de réactions possibles à l'annonce d'une mutation qu'il y a d'enfants! Comme mentionné plus tôt, les tous petits portent une plus grande importance envers leurs parents qu'envers leur environnement; il y a souvent un lien direct entre votre propre adaptation au changement et celle de vos tous petits et les enfants sont très réactifs aux émotions de leur parents. Certains verront la situation de façon très négative et réagiront davantage, alors que d'autres sont plus nuancés - certains ont même hâte! Dans tous les cas, vous avez un grand rôle à jouer en tant que parent. Vous aurez à donner l'exemple, rassurer, écouter et aider votre enfant à s'adapter à la nouvelle situation. Il est donc important de s'ajuster à votre enfant en pensant à sa personnalité, son développement et à son âge. Voici quelques stratégies pouvant vous permettre d'être un allié de choix pour votre enfant :

- Avoir une écoute empathique, sans dramatiser. Vous voulez répondre à ses questions et ses peurs d'enfant. Il faut aussi faire attention à votre non-verbal: les enfants vous observent beaucoup.
- Donner l'exemple en étant vous-même positifs, voire enthousiastes face à la mutation. Parlez des raisons du déménagement en sortant les points positifs, car il ne réalisera peut-être pas par lui-même les points positifs de la mutation. Votre positivisme sera donc très rassurant pour votre enfant. Vous pouvez souligner des aspects positifs très concrets, *comme par exemple qu'il*

pourra lui-même choisir la nouvelle thématique de sa chambre à coucher.

- Si sa réaction vous semble plus négative, accueillir et normaliser ses émotions. Nommez simplement à votre enfant qu'il est tout à fait normal (et qu'il a le droit) de se sentir triste, déçu, en colère et que vous comprenez qu'il se sent ainsi. Il existe des façons adéquates pour exprimer et reconnaître ses émotions. Vous pouvez accompagner votre enfant à trouver des solutions d'apaisement (*ex. : techniques de respiration, se défouler dans une activité physique, la musique, le dessin, frapper dans un coussin, etc.*).
- Votre enfant ne veut pas vous parler? Il en a tout à fait le droit. Dans ce cas, vous pouvez lui rappeler que vous êtes là et qu'il est aussi possible d'en parler avec une personne de confiance de son entourage tel que ses grands-parents, amis de la famille, oncle, tante et éducatrice, etc. Il n'est pas seul!



PRÉPARER MON ENFANT AU DÉMÉNAGEMENT

La date fatidique approche et il se peut que votre niveau d'anxiété augmente, ce qui risque aussi de faire grimper celui de votre enfant dans les semaines/jours précédant le déménagement. Quelques actions pourraient aider à diminuer la tension :

- L'organisation et la préparation sont les clés pour faire diminuer le stress. Pour vous aider, vous pouvez participer à l'atelier préparatoire à la mutation (si offert à votre CRFM). Des outils sont aussi disponibles auprès de notre équipe de soutien aux absences et aux mutations comme une liste de choses à ne pas oublier.
- Essayer de garder un minimum de routine (repas, bain, dodo, etc.), puisque les enfants aiment la routine et la stabilité. L'enfant conservera ainsi ses repères et aura l'impression que la vie continue.
- Il est important de s'adapter et d'être à l'écoute des besoins de son enfant. Demandez à votre enfant comment il souhaite gérer son départ :
 - Souhaite-t-il faire une fête de départ avec ses amis?
 - A-t-il envie de faire une activité particulière?

- Comment souhaite-t-il annoncer la nouvelle à ses amis?

- Vous pouvez proposer des moyens de garder le contact avec ses amis actuels (seulement s'il en ressent le besoin). Voici des idées à réaliser avec lui avant de partir :
 - Fabriquer ensemble des cartes de départ pour les amis, en y inscrivant la nouvelle adresse et le nouveau numéro de téléphone. Votre enfant pourra remettre les cartes aux amis qu'il souhaite.
 - Créer une boîte souvenir ou scrapbooking avec des photos de ses amis ici, de sa chambre, de votre maison, des endroits qu'il aime, etc.
 - Personnaliser un cahier de contacts comprenant une photo de chaque ami, les adresses, les courriels et les numéros de téléphone, le tout décoré.
- Au besoin, rassurer votre enfant à propos du fait qu'il existe des façons intéressantes de faire des activités simultanées malgré la distance (*ex. : cuisiner, écouter un film en même temps, faire un bricolage pour un ami, montrer la nouvelle chambre, etc.*).



- Faire participer votre enfant au processus de la mutation. Voici quelques idées :

- Donner la tâche à votre enfant de décorer certaines boîtes du déménagement (*avec des collants et des dessins*), les boîtes qui vous suivront durant le transport.
- Assurez-vous que votre enfant regroupe les effets personnels qu'il gardera auprès de lui durant la route (*toutous, doudou, livres, etc.*).
- Lui offrir la responsabilité de trouver des idées de passe-temps pour le chemin, *jeux ou films* à écouter en chemin.
- L'impliquer aussi dans la nouvelle maison; *laissez-le choisir la couleur de sa chambre, les accessoires décoratifs, etc.*

Bien que ce ne soit pas toujours possible pour différentes raisons (*date d'entrée en fonction*) et si cela s'applique à votre enfant (*S'il entre au préscolaire*), le fait de prévoir une date de déménagement proche de celle de la rentrée scolaire lui permettra de diminuer son anxiété de même que son sentiment d'isolement et de créer des liens plus rapidement.



UNE FOIS RENDU À DESTINATION

AIDER MON ENFANT À S'ADAPTER À NOTRE NOUVEAU MILIEU

L'adaptation et la période d'intégration de votre enfant à son nouveau milieu dépendent de plusieurs facteurs (nature du nouvel environnement, caractéristiques personnelles, soutien parental, disponibilité des ressources, etc.). Vous pouvez l'aider à s'adapter en utilisant certaines stratégies :

- Demeurer attentifs, rassurants et à l'écoute de ses besoins, sans toutefois trop en faire. Trouvez l'équilibre! L'humour vous aidera à dédramatiser la situation.
- Continuer à donner le bon exemple, en restant positif face aux nouveaux environnements. À faire attention : votre discours doit être cohérent à votre non-verbal. Votre enfant vous écoute et vous observe continuellement!
- Continuer à aider votre enfant à mettre des mots sur ses émotions. Des outils existent pour vous soutenir dans la reconnaissance des émotions de votre enfant, tel que des livres, des jeux, des films ou des images.
- Pour les poupons, il est bien de ne pas trop changer la décoration de sa chambre. Conservez des éléments qui vont le sécuriser (*sa douillette, son oreiller, sa doudou, ses toutous, sa veilleuse, etc.*).
- Demeurer compréhensifs et patients devant certaines réactions normales à la suite du



déménagement. Voici quelques réactions normales que vous pouvez observer chez votre enfant :

- Manque d'appétit
- Plaintes (*mal de ventre*)
- Troubles de sommeil (*réveils fréquents, cauchemars*)
- Régression(s) (*langage, propreté, autonomie*)
- Changement de tempérament (*colérique, triste, etc.*)
- Les réactions vont souvent se replacer lorsque votre enfant se sentira à nouveau en sécurité.
- S'inscrire à des activités intéressantes pour vous et votre enfant (*sport, musique, groupes parents-enfants, ateliers artistiques, garderie, etc.*). L'enfant retiendra que la situation est toute de même plaisante et que la vie continue!
- Faire le tour du quartier et visiter la ville en famille (*parcs, bibliothèque, piscine, aréna, etc.*), afin de vous approprier le nouveau milieu. Ceci va aider à créer des nouveaux repères pour vous et votre enfant.
- L'inviter à sortir, jouer dehors avec les amis du quartier; l'isolement est le pire ennemi de l'intégration! Pour cette étape, vous

pouvez accompagner votre enfant au début, s'il en ressent le besoin. Se faire de nouveaux amis est un grand apprentissage pour vos petits et demande un peu d'accompagnement de votre part.



RESSOURCES

Des questions ou préoccupations? L'équipe enfance et celle de soutien aux mutations du Centre de la Famille Valcartier sont toujours disponibles pour vous accompagner de manière personnalisée.

Centre de la Famille Valcartier

- Tel : 418-844-6060
- info@crfmv.com
- www.crfmv.com

 [CentredelaFamilleValcartier](https://www.facebook.com/CentredelaFamilleValcartier)

 [Centre de la Famille Valcartier](https://www.pinterest.com/CentredeLaFamilleValcartier)

Trouver des informations sur votre CRFM :

- www.connexionfac.ca

VOICI QUELQUES RESSOURCES ADDITIONNELLES

- Ligne parents
 - Tel: 1-800-361-5085
 - www.ligneparents.com
- Relevailles Québec
 - Tel : 418-688-3301
 - www.relevaillesquebec.com
- Entraide parents
 - Tel : 418-684-0050
 - info@entraideparents.com
 - www.entraideparents.com





6-10 ANS

Aborder la mutation avec mon enfant
Préparer le terrain
L'annonce de la mutation
Comprendre les réactions de mon enfant
Préparer mon enfant au déménagement
Une fois rendu à destination
Ressources

Votre enfant n'a pas entre 6 et 10 ans? Nous avons aussi développé un guide pour les parents d'enfants de 0 à 5 ans et un autre pour les parents d'adolescents!

ABORDER LA MUTATION AVEC MON ENFANT

Devoir déménager peut s'avérer insécurisant pour n'importe qui. C'est tout aussi, sinon plus vrai pour votre enfant, qui n'a bien souvent pas demandé à partir et qui aura malgré lui à composer avec plusieurs deuils à la fois. En tant que parent, il peut vous sembler difficile d'aborder la situation avec lui et c'est tout à fait normal. Voici donc un petit guide pouvant vous aider à discuter de la mutation avec votre enfant, à le préparer et à faciliter son adaptation à son nouveau milieu.

PRÉPARER LE TERRAIN

PRÉPARER LE TERRAIN S'IL Y A UNE POSSIBILITÉ DE MUTATION POUR FAVORISER LES CAPACITÉS D'ADAPTATION AU CHANGEMENT DE MON ENFANT

Tout dépendant de son âge, votre enfant sera plus ou moins au fait du contexte de vie militaire et de l'éventualité de déménager qui y est liée. Que votre enfant réalise pleinement cette situation ou non, cela est abstrait pour lui, surtout s'il ne l'a jamais vécu. Il vous est possible de mettre certains moyens en place pour favoriser le développement de ses capacités d'adaptation au changement. Voici quelques moyens vous permettant de mettre des conditions gagnantes en ce sens:

- Discuter régulièrement avec lui de la possibilité de déménager, lui demander comment il voit cette éventualité.
- Lire des histoires sur le sujet de temps à autres.
- A-t-il des amis ou connaissances ayant déjà vécu une mutation? Si oui, l'inviter à discuter avec eux et à leur poser des questions sur leur expérience.

- Prendre connaissance des services à l'enfance ou à la jeunesse de votre CRFM et de la communauté en général en fonction de son âge; cela lui permettra de connaître son CRFM et les services et de s'y sentir à son aise plus rapidement après le déménagement.
- L'encourager à s'inscrire à des activités parascolaires afin qu'il puisse s'habituer à rencontrer de nouvelles personnes et à intégrer de nouveaux groupes sociaux.



L'ANNONCE DE LA MUTATION

L'annonce de la mutation est sans doute la partie la plus anxiogène pour le parent. Il n'existe pas de mode d'emploi pour annoncer adéquatement la nouvelle à son enfant; il s'agit d'être vous-même et de le faire dans un contexte où vous savez votre jeune confortable. Après tout, vous êtes l'expert de votre enfant! Tenir compte des éléments suivants pourrait vous faciliter la tâche :

- Adapter la conversation à son âge; un enfant de 6 ans n'aura pas la même compréhension de la situation qu'un de 9 ans; vous savez mieux que quiconque comment aborder des sujets délicats avec votre enfant; dans le cas où vous en avez plusieurs, il se pourrait que vous deviez faire l'annonce de façon séparée.
- Prenez le temps de bien expliquer la situation. Éviter d'annoncer la nouvelle au milieu d'une discussion de routine.



- Si votre enfant est plus jeune, vous pouvez l'aider à comprendre la situation en l'aide d'une histoire **comme par exemple "Maman est un soldat"** ou d'un film **comme "Sans dessus-dessous"**, qui traite des émotions liées au déménagement. N'hésitez pas à demander à une intervenante de l'équipe de soutien aux mutations pour plus d'outils et d'idées.
- Il se peut que l'un des deux parents ait plus de facilité que l'autre à communiquer avec votre enfant; si tel est le cas, privilégier que ce soit ce parent qui fasse l'annonce.
- Choisir un moment favorable pour faire l'annonce; par exemple ne pas le faire avant un examen ou encore avant le dodo, car s'il a des inquiétudes ou des questions, il ne pourra pas vous les mentionner.
- Fiez-vous à votre jugement afin de décider si vous annoncez la nouvelle à votre enfant dès que vous apprenez la nouvelle, ou si vous souhaitez rapprocher l'annonce

de la date du départ. Tout dépend des enfants: un enfant anxieux aura tendance à anticiper et à se créer des scénarios ce qui peut alimenter son anxiété; toutefois, il pourra poser toutes ses questions s'il a suffisamment de temps (même plus d'une fois!). Par ailleurs, si vous attendez trop avant de lui annoncer (ou pire, s'il l'apprend d'une autre façon que par vous), il pourrait se sentir trahi car vous lui avez caché l'information. Il n'existe pas de mauvaise réponse, mais un juste milieu semble approprié.



- Éviter de placer votre enfant dans une situation où il pourrait sentir de la pression ou se sentir coincé ou jugé (**plusieurs membres de la famille le savent déjà, et l'annonce est faite autour de la table en attente de la réaction du jeune**).
- Ne pas annoncer la nouvelle au cours d'un conflit ou d'une discussion pressante.
- Offrir votre disponibilité après l'annonce; s'il n'a pas envie d'en discuter maintenant il en a tout à fait le droit; il le fera sans doute plus tard.
- Lui offrir de s'exprimer à l'aide d'autres moyens, si cela est plus facilitant pour lui (**dessin, peinture, images d'émotions qu'il peut utiliser, etc.**).



COMPRENDRE LES RÉACTIONS DE MON ENFANT

AGIR EN FONCTION DES RÉACTIONS DE MON ENFANT

Il y a autant de réactions possibles à l'annonce d'une mutation qu'il y a d'enfants! La réaction de votre enfant dépendra grandement de son âge et de son niveau de maturité, de ses caractéristiques personnelles, de la façon dont il a été préparé à l'éventualité de déménager, etc. Certains verront la situation de façon très négative et réagiront davantage, alors que d'autres sont plus nuancés - certains ont même hâte! Dans tous les cas, vous avez un grand rôle de soutien à jouer en tant que parent. Voici quelques stratégies pouvant vous permettre d'être un allié de choix pour votre jeune, peu importe sa perception de la mutation et ses réactions :

- Normaliser ses émotions. On ne choisit pas comment on se sent, de toute façon! Nommez simplement à votre enfant qu'il est tout à fait normal (et qu'il a le droit) de se sentir triste, en colère ou même qu'il vous en veuille et que vous comprenez qu'il se sente ainsi. Il existe des façons adéquates pour exprimer ses émotions, *comme par exemple, se défouler dans le sport, l'écriture, le dessin, frapper dans un coussin, etc.*
- La réaction des enfants reflète souvent la façon dont la nouvelle leur est apportée: il est difficile de s'attendre à une réaction positive de votre enfant si vous lui annoncez la nouvelle négativement.
- Surtout, ne pas invalider, banaliser ou juger les émotions de votre enfant.
- N'oubliez pas que ses perceptions ne sont pas les mêmes que les vôtres; le fait de

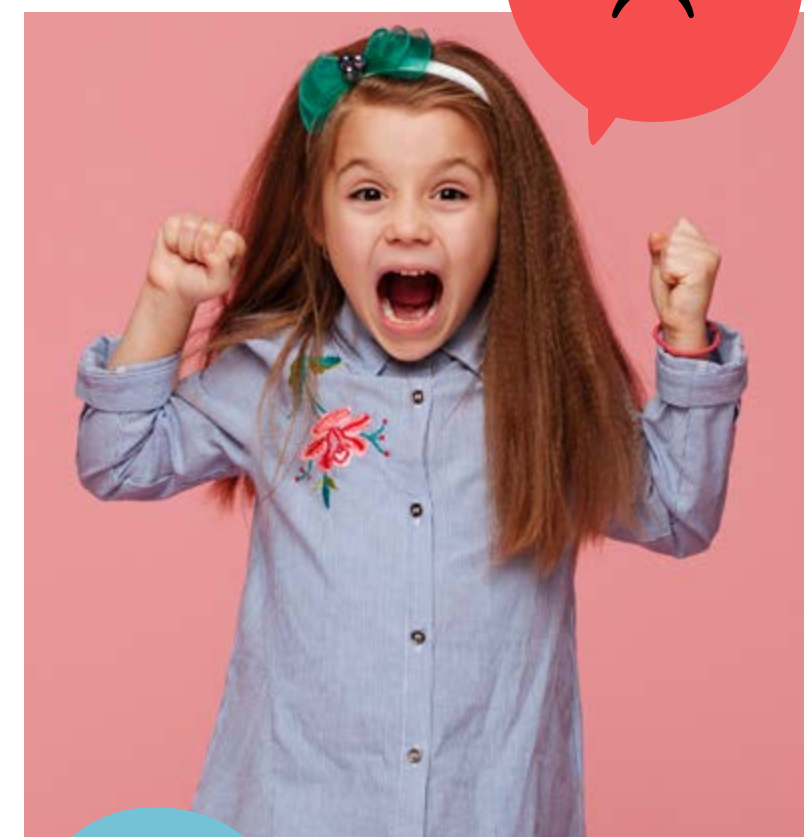
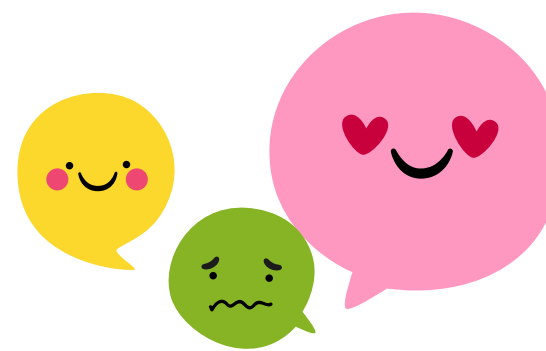
lui demander comment il vit la situation, quelles sont ses peurs, s'il a hâte, etc. vous permettra de mieux évaluer sa perception et dans quelle mesure il réalise ou non le fait que vous allez déménager.

- Posez des questions simples, et tentez de vous mettre le plus possible dans la peau de votre enfant. Nous leur transmettons souvent nos inquiétudes d'adultes, alors il est important de ne pas leur mettre des mots dans la bouche; laissez-le s'exprimer dans ses mots, même si cela peut paraître long.
- Souvent les enfants ont besoin d'être rassurés sur des éléments de base, *tel que mes jouets vont-ils déménager, de quoi ma chambre aura-t-elle l'air, est-ce que nos animaux vont suivre, comment va-t-on visiter Papi et Mami, etc.*
- Lui refléter qu'il n'est pas le seul à vivre des émotions en lien avec la situation et que vous en vivez, vous aussi; votre enfant



vous verra davantage comme une source de réconfort s'il sent que vous êtes dans le même bateau que lui.

- Éviter d'essayer de le convaincre que la mutation est positive; s'il est assez vieux pour réaliser les deuils à venir, il risque de se sentir incompris et de s'isoler (c'est la dernière chose qu'on veut!). Il réalisera les points positifs par lui-même le moment venu.
- Prendre le temps de lui expliquer les étapes à venir, *comme la vente de la maison, le voyage de recherche de domicile, les gens qui vont venir faire des boîtes à la maison, etc.*
- Il se peut que votre enfant ne veuille pas vous parler de la façon dont il vit la situation; et il en a tout à fait le droit! Dans ce cas, vous pouvez l'inviter à discuter avec une personne de confiance de l'entourage familial ou à un adulte de l'école ou de votre CRFM.
- Il est important d'informer l'école du fait que vous déménagerez bientôt afin que le personnel puisse offrir le soutien nécessaire à votre enfant, si requis. Tenir le professeur informé de l'évolution de la situation (si votre enfant est inquiet, s'il dort moins bien, s'il s'inquiète pour ses amis, etc.) Parfois les enseignants peuvent faire des activités spéciales dans la classe, si l'horaire le permet.



PRÉPARER MON ENFANT AU DÉMÉNAGEMENT

La date fatidique approche et il se peut que le niveau d'anxiété de votre enfant grimpe également dans les semaines/jours précédant le déménagement. Quelques actions pourraient l'aider à diminuer la tension, tout dépendant son âge :

- L'inscrire à un atelier préparatoire à la mutation (si offert à votre CRFM).
- Demander à votre enfant comment il souhaite gérer son départ: aimerait-il faire une fête de départ avec ses amis? A-t-il envie de faire une activité particulière? Comment souhaite-t-il annoncer la nouvelle à ses amis? A-t-il besoin de soutien supplémentaire?
- Identifier avec votre enfant des moyens de garder le contact avec ses amis actuels. Outre le fait de discuter, il existe des façons intéressantes de faire des activités simultanées malgré la distance (**cuisiner ou écouter un film en même temps, magasiner en faisant du live, etc.**) et de maintenir la relation (**envoyer aux amis des cartes d'anniversaire, les inviter lors de l'été ou des congés plus longs, discuter sur Messenger kids, jouer à des jeux en ligne, etc.**).
- L'impliquer dans le processus décisionnel lors du voyage pour le déménagement. (**L'inviter à faire l'itinéraire à suivre, de trouver les restaurants où vous allez arrêter mangés en cours de route, de choisir l'hôtel, etc.**).
- Le laisser décider des effets personnels qu'il garde avec lui pour la route.

- Lui offrir la responsabilité de trouver des idées de passe-temps pour le chemin (**jeux, films, etc.**).
- Créer une boîte souvenir / scrapbooking avec des photos de ses amis ici, sa chambre, votre maison, les endroits qu'il aime, etc.
- L'impliquer aussi dans la nouvelle maison. **Laissez-le choisir la couleur de sa chambre, les accessoires décoratifs, etc.**
- Faire ensemble une liste des choses qui pourraient faciliter son adaptation, de même que d'endroits propices aux rencontres entre enfants (**Parc, camps de jour, piscine, jouer dans la rue, etc.**).
- Après en avoir discuté en couple, vous souhaitez que votre enfant vous accompagne lors de votre voyage de recherche de domicile? Si oui, amenez-le visiter les lieux clés (**maisons, aréna, parcs, patinoire, bibliothèque, école, etc.**). Si non, n'oubliez pas de photographier ces derniers et de prendre le temps de les regarder ensemble à votre retour! N'oubliez pas de le contacter tous les soirs pour lui parler de l'évolution de vos démarches. Dans le cas où votre enfant vous accompagne, mais qu'il serait préférable qu'il soit absent pour certaines étapes, vérifiez avec le CRFM de l'endroit si vous pouvez bénéficier du service de garde.

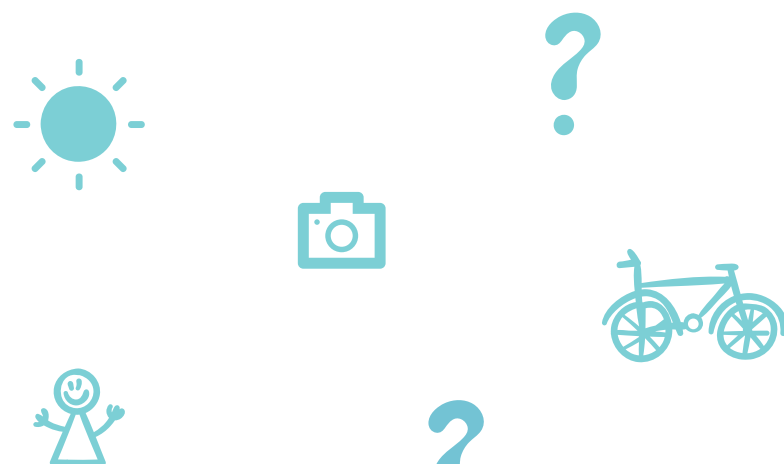
UNE FOIS RENDU À DESTINATION

AIDER MON ENFANT À S'ADAPTER À NOTRE NOUVEAU MILIEU

La facilité et la période d'intégration de votre enfant à son nouveau milieu dépend de plusieurs facteurs (nature du nouvel environnement, caractéristiques personnelles, soutien parental, disponibilité des ressources, etc.). Vous pouvez l'aider à s'adapter en utilisant certaines stratégies :

- Vous allier au personnel de l'école le plus tôt possible, voir même avant la rentrée scolaire.
- Demeurer attentifs et à l'écoute de ses besoins, sans toutefois être trop intrusif. Le fait de lui remettre des illustrations de visages qu'il peut utiliser pour exprimer ses émotions peut vous donner un aperçu de comment votre enfant se sent à un moment précis.

- L'encourager à s'inscrire à des activités qui l'intéressent, **comme par exemple, le sport, la musique, les camps de jour selon les disponibilités, etc.**
- Faire le tour du quartier et visiter la ville et, surtout, son école afin qu'il puisse se l'approprier.
- Tout dépendant de l'âge de votre enfant, l'inviter à sortir, même seul; l'isolement est le pire ennemi de l'intégration! **Encouragez-le à aller à la patinoire, au parc, promener le chien, etc.**
- Bien que ce ne soit pas toujours possible pour différentes raisons (**ex. : la date d'entrée en fonction**), le fait de prévoir une date de déménagement proche de celle de la rentrée scolaire permettra à votre enfant de diminuer son anxiété de même que son sentiment d'isolement et de créer des liens plus rapidement.



RESSOURCES

Des questions ou préoccupations? L'équipe jeunesse et celle de soutien aux mutations du Centre de la Famille Valcartier sont toujours disponibles pour vous accompagner de manière personnalisée.

Centre de la Famille Valcartier

- Tel: 418-844-6060
- info@crfmv.com
- servicesjeunesse@crfmv.com
- www.crfmv.com

 [CentredelaFamilleValcartier](#)

 [Centre de la Famille Valcartier](#)



Trouver des informations sur votre CRFM :

- www.connexionfac.ca

VOICI QUELQUES RESSOURCES ADDITIONNELLES

- Gestion de l'éducation des enfants (GEE)
 - CEMGEE@forces.gc.ca
 - www.ConnexionFAC.ca/GEE
- Relevailles Québec
 - Tel : 418-688-3301
 - www.relevaillesquebec.com
- Entraide parents
 - Tel : 418-684-0050
 - info@entraideparents.com
 - www.entraideparents.com





Aborder la mutation avec mon ado
Préparer le terrain
L'annonce de la mutation
Comprendre les réactions de mon ado
Préparer mon jeune au déménagement
Une fois rendu à destination
Ressources

Votre enfant n'ai pas un adolescent? Nous avons aussi développé un guide pour les parents d'enfants de 0 à 5 ans et un autre pour les parents d'enfants 6 à 10 ans!



ABORDER LA MUTATION AVEC MON ADO

Devoir déménager peut s'avérer insécurisant pour n'importe qui. C'est tout aussi, sinon plus vrai pour votre ado, qui aura malgré lui à composer avec plusieurs deuils à la fois. En tant que parent, il peut vous sembler difficile d'aborder la situation avec lui et c'est tout à fait normal. Voici donc un petit guide pouvant vous aider à discuter de la mutation avec votre ado, à le préparer et à faciliter son adaptation à son nouveau milieu.

PRÉPARER LE TERRAIN

PRÉPARER LE TERRAIN S'IL Y A UNE POSSIBILITÉ DE MUTATION POUR FAVORISER LES CAPACITÉS D'ADAPTATION AU CHANGEMENT DE MON ENFANT

En tant que membre de famille militaire, votre jeune est très au fait qu'il pourrait être appelé à déménager à quelques reprises, si ce n'est déjà fait. Cela peut toutefois paraître abstrait et lointain pour un jeune ne l'ayant pas encore vécu. Vous pouvez donc l'aider à se préparer encore plus à cette éventualité en mettant des conditions gagnantes :

- Discuter régulièrement avec lui de la possibilité de déménager, lui demander comment il voit cette éventualité.
- L'inciter à identifier et à échanger avec certains de ses amis ayant vécu des mutations sur leur réalité, lui poser des questions sur leur vécu.
- L'inviter à prendre connaissance des services jeunesse de votre CRFM et de la communauté en général.
- L'encourager à s'inscrire à des activités parascolaires afin qu'il puisse s'habituer à rencontrer de nouvelles personnes et à intégrer de nouveaux groupes sociaux.





L'ANNONCE DE LA MUTATION

L'annonce de la mutation est sans doute la partie la plus anxiogène pour le parent. Il n'existe pas de mode d'emploi pour annoncer adéquatement la nouvelle à son enfant; il s'agit d'être vous-mêmes et de le faire dans un contexte où vous savez votre jeune confortable. Après tout, vous êtes l'expert de votre enfant! Tenir compte des éléments suivants pourrait vous faciliter la tâche :

- Éviter d'annoncer la nouvelle au milieu d'une discussion de routine. *"Ah oui, en passant, on déménage le mois prochain!"*
- Il se peut que l'un des deux parents ait plus de facilité que l'autre à communiquer avec votre jeune; si tel est le cas, privilégier que ce soit ce parent qui fasse l'annonce.
- Choisir un moment favorable pour faire l'annonce. *Pas avant un examen!*



- Éviter de placer votre ado dans une situation où il pourrait sentir de la pression ou se sentir coincé ou jugé (*plusieurs membres de la famille le savent déjà, et l'annonce est faite autour de la table en attente de la réaction du jeune*).
- Ne pas annoncer la nouvelle au cours d'un conflit ou d'une discussion pressante.
- Offrir votre disponibilité après l'annonce; s'il n'a pas envie d'en discuter maintenant il en a tout à fait le droit; il le fera sans doute plus tard.

COMPRENDRE LES RÉACTIONS DE MON ADO

AGIR EN FONCTION DES RÉACTIONS DE MON ADO

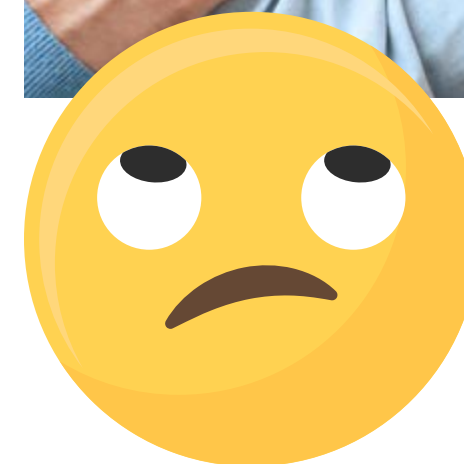
Il y a autant de réactions possibles à l'annonce d'une mutation qu'il y a d'adolescents! Certains verront la situation de façon très négative et réagiront davantage, alors que d'autres sont plus nuancés, certains ont même hâte!

Dans tous les cas, vous avez un grand rôle de soutien à jouer en tant que parent. Voici quelques stratégies pouvant vous permettre d'être un allié de choix pour votre ado, peu importe sa perception de la mutation et ses réactions :

- Normaliser ses émotions. On ne choisit pas comment on se sent, de toute façon! Nommez simplement à votre ado qu'il est tout à fait normal (et qu'il a le droit) de se sentir triste, en colère ou même qu'il vous en veuille et que vous comprenez qu'il se sente ainsi. Il existe des façons adéquates pour exprimer ses émotions (*se défouler dans le sport, l'écriture, le dessin, frapper dans un coussin, etc.*).



- La réaction des jeunes reflète souvent la façon dont la nouvelle leur est apportée: il est difficile de s'attendre à une réaction positive de votre jeune si vous lui annoncez la nouvelle négativement.
- Surtout, ne pas invalider, banaliser ou juger les émotions de votre ado.
- Lui refléter qu'il n'est pas le seul à vivre des émotions en lien avec la situation et que vous en vivez, vous aussi; votre enfant vous verra davantage comme une source de réconfort s'il sent que vous êtes dans le même bateau que lui.
- Éviter d'essayer de le convaincre que la mutation est positive; il risque alors de se sentir incompris et de s'isoler (c'est la dernière chose qu'on veut!). Il réalisera les points positifs par lui-même le moment venu.
- Il ne veut pas vous parler? Il en a tout à fait le droit. Dans ce cas, vous pouvez l'inviter à discuter avec une personne de confiance de son entourage ou un intervenant de l'école ou de votre CRFM. Fournissez-lui les coordonnées de l'endroit ou laissez des dépliants traîner dans sa chambre ou sur la table.



PRÉPARER MON ADO AU DÉMÉNAGEMENT

La date fatidique approche et il se peut que le niveau d'anxiété de votre ado grimpe également dans les semaines / jours précédant le déménagement. Quelques actions pourraient l'aider à diminuer la tension :

- L'inscrire à l'atelier préparatoire à la mutation (si offert à votre CRFM).
- Demander à votre ado comment il souhaite gérer son départ: souhaite-t-il faire une fête de départ avec ses amis? A-t-il envie de faire une activité particulière? Comment souhaite-t-il annoncer la nouvelle à ses amis? A-t-il besoin de soutien supplémentaire?
- Identifier avec votre jeune des moyens de garder le contact avec ses amis actuels. Outre le fait de discuter, il existe des façons intéressantes de faire des activités simultanées malgré la distance (**cuisiner, écouter un film en même temps, magasiner en faisant du live, etc.**).
- L'impliquer dans le processus décisionnel. **Par exemple, l'inviter à faire l'itinéraire à suivre, de**

trouver les restaurants où vous allez arrêter mangés en cours de route, de choisir l'hôtel, etc..

- Le laisser décider des effets personnels qu'il garde avec lui pour la route.
- Lui offrir la responsabilité de trouver des idées de passe-temps pour le chemin, **des jeux, des films, etc..**
- Créer une boîte souvenir / scrapbooking avec des photos de ses amis ici, sa chambre, votre maison, les endroits qu'il aime, etc.
- L'impliquer aussi dans la nouvelle maison, **laissez-le choisir la couleur de sa chambre, les accessoires décoratifs, etc..**
- Faire ensemble une liste des choses qui pourraient faciliter son adaptation.
- Après en avoir discuté en couple, vous souhaitez que votre enfant vous accompagne lors de votre voyage de recherche de domicile? Si oui, amenez-le visiter les lieux clés (maisons, aréna, parcs, patinoire, bibliothèque, école, etc.). Si non, n'oubliez pas de photographier ces derniers et de prendre le temps de les regarder ensemble à votre retour! N'oubliez pas de le contacter tous les soirs pour lui parler de l'évolution de vos démarches.

UNE FOIS RENDU À DESTINATION

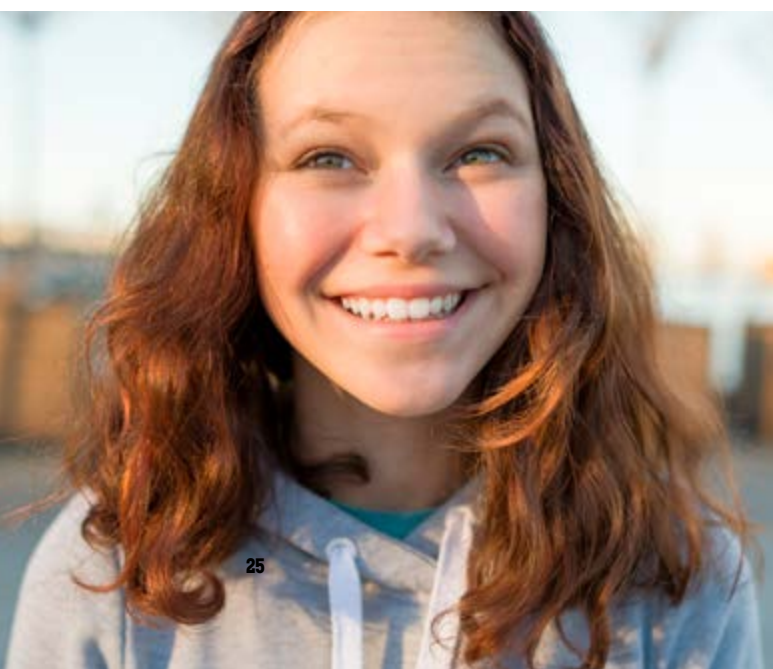
AIDER MON ADO À S'ADAPTER À NOTRE NOUVEAU MILIEU

La facilité et la période d'intégration de votre enfant à son nouveau milieu dépendent de plusieurs facteurs (nature du nouvel environnement, caractéristiques personnelles, soutien parental, disponibilité des ressources, etc.). Vous pouvez l'aider à s'adapter en utilisant certaines stratégies :

- Demeurer attentifs et à l'écoute de ses besoins, sans toutefois être trop intrusif.
- L'accompagner dans la visite des services jeunesse communautaires près de chez vous comme votre **CRFM, la maison des jeunes, etc..**
- L'aider à trouver des occasions d'impli-

cation (**ex. : bénévolat**) ou à s'inscrire à des activités qui l'intéressent (**sport, musique, etc.**).

- Faire le tour du quartier et visiter la ville afin qu'il puisse se l'approprier.
- L'inviter à sortir, même seul; l'isolement est le pire ennemi de l'intégration!
- A-t-il l'âge de travailler? Si oui, l'aider à se trouver un emploi s'il le souhaite.
- Bien que ce ne soit pas toujours possible pour différentes raisons (**ex. : date d'entrée en fonction**), le fait de prévoir une date de déménagement proche de celle de la rentrée scolaire permettra à votre ado de diminuer son anxiété de même que son sentiment d'isolement et de créer des liens plus rapidement.



RESSOURCES

Des questions ou préoccupations? L'équipe jeunesse et celle de soutien aux mutations du Centre de la Famille Valcartier sont toujours disponibles pour vous accompagner de manière personnalisée si requis. Voici quelques ressources additionnelles :

Centre de la Famille Valcartier

- Tel: 418-844-6060
- info@crfmv.com
- servicesjeunesse@crfmv.com
- www.crfmv.com

 [CentredelaFamilleValcartier](#)

 [Centre de la Famille Valcartier](#)

Trouver des informations sur votre CRFM :

- www.connexionfac.ca

VOICI QUELQUES RESSOURCES ADDITIONNELLES

- Tel-Jeunes
 - Tel: 1 800 263-2266
 - Texto: 1 514 600-1002
 - www.teljeunes.com
- Jeunesse, j'écoute
 - Tel: 1 800 668-6868
 - www.jeunessejecoute.ca
- Ligne Parents
 - Tel: 1 800 361-5085
 - www.ligneparents.com



