

Les manifestations de la BLESSURE DE STRESS OPÉRATIONNEL (BSO) et la FAMILLE



Dans la vie quotidienne comme dans n'importe quelle opération militaire, un système de communication efficace est essentiel à la réussite. Si tu es le seul à « ne pas avoir le bon pas » sur la parade, et qu'on te le dit, seul toi peut changer ça, réagis et vite!

Ghyslain Morin

Je tiens à remercier mes collègues du Centre de la famille Valcartier ainsi que toutes les personnes qui ont contribué à ce guide.

Nadia Kohler

PAR: Nadia Kohler

Travailleuse sociale

Centre de la famille Valcartier

© Centre de la famille Valcartier, août 2012

TABLE DES MATIÈRES

4. MOT DE Mme Elizabeth Dallaire

5. INTRODUCTION

6. MIEUX COMPRENDRE LES MANIFESTATIONS DE LA BSO

6. Qu'est-ce qu'un stress opérationnel ?
6. Qu'est-ce qu'un événement traumatique ou incident critique ?
7. Réactions possibles face à une menace potentielle
8. Qu'est-ce qu'une blessure de stress opérationnel (BSO) ?
8. 4 sources pouvant être la cause d'une blessure de stress opérationnel
9. Quelques manifestations possibles de la blessure de stress opérationnel
10. Continuum de la santé mentale
11. À quel moment s'inquiéter ?
13. Facteurs pouvant être déterminants dans le rétablissement
14. Est-il possible que tout redevienne comme avant ?

15. IMPACTS SUR LA FAMILLE ET ADAPTATION FAMILIALE

15. Réactions possibles des membres de la famille
17. Stratégies pouvant être aidantes en tant que famille
20. Stratégies de la famille qui peuvent être facilitantes pour le militaire
21. Si vous avez des enfants
22. Pourquoi parler des manifestations de la BSO à votre enfant ?
22. Comment lui en parler ?

23. COMMENT LUI EXPLIQUER LES MANIFESTATIONS DE LA BSO ?

24. Quelques exemples possibles pour expliquer les manifestations de la BSO
25. Suggestions pour répondre aux questions des enfants
26. Stratégies pouvant aider à limiter les impacts possibles des manifestations de la BSO sur l'enfant
28. S'il y a des journées plus difficiles...
29. L'histoire de l'huître

30. RESSOURCES DISPONIBLES POUR LE MILITAIRE ET SA FAMILLE

30. Pourquoi demander de l'aide rapidement ?
31. Ressources militaires
33. Quelques ressources externes

34. ANNEXES

38. BIBLIOGRAPHIE

39. SOURCES

Mot de Mme Élisabeth Dallaire



En feuilletant les pages de cet excellent guide sur la façon d'aider les familles des membres des Forces canadiennes ayant subi des blessures de stress opérationnel, je ne pouvais m'empêcher de penser aux souffrances et aux sacrifices qu'endurent encore de nombreuses familles, même si les armes se sont tuées et que les troupes pansent leurs blessures au pays.

Combien de fois le conjoint et les adolescents d'un militaire se sont-ils sentis isolés, seuls et parfois même honteux de leur situation familiale lorsque celui-ci a un autre excès de colère ou de détresse ou un coup de cafard sans raison apparente. Où demander de l'aide et à qui? Comment peut-on retrouver un certain niveau de vie familiale et d'amour dans son foyer alors que le climat est aussi tendu et douloureux? Vous ne pouvez jamais prévoir sa réaction ni savoir si les enfants seront à l'abri d'abus possibles, sans parler de vous.

Depuis trop longtemps, les familles sont aussi les victimes de ces dangereuses et exigeantes missions à l'étranger. Combien de fois ont-elles été oubliées, voire abandonnées? Il a fallu beaucoup trop de temps aux Forces canadiennes et au ministère des Anciens Combattants pour se rendre compte que les blessures d'un conjoint militaire ont une incidence directe et immédiate, et possiblement dévastatrice, sur les autres membres de la famille. Une famille qui doit vivre sans la présence du militaire, avec le

stress quotidien de ne pas savoir s'il arrivera quelque chose de terrible à leur être cher déployé.

Ce guide est un petit bijou et constitue un outil de référence essentiel pour la famille dont un membre a subi des blessures de stress opérationnel, qu'il en soit conscient ou non. Ces pages ne sont pas un fouillis de platitudes. Au contraire, elles contiennent des informations et des instructions claires ainsi que des conseils. Tout est expliqué de manière tellement simple que je recommande même aux adolescents de le lire et de le garder dans leur sac pour le consulter.

Les personnes ayant subi des blessures de stress opérationnel ont besoin de votre soutien, de votre respect, de votre attention et de votre amour, même si elles peuvent fuir tout ça. Ce ne sont pas elles qui parlent ou agissent ainsi. C'est plutôt les conséquences des blessures mentales et au cerveau. Il faut de l'attention ainsi qu'une période de convalescence et de réintégration, mais ce qui importe le plus, c'est une famille attentionnée et compréhensive. Ce guide contribuera à une meilleure compréhension de la situation et à la prise de mesures pour le bien de la famille et du militaire blessé. La souffrance et les sacrifices ne disparaîtront pas du jour au lendemain, cependant vous pourrez non seulement survivre au stress causé par une telle situation, mais rendre le climat de votre foyer un peu plus supportable et en voir les effets positifs directs sur votre conjoint blessé.

Bravo encore une fois à l'équipe du Centre. Si seulement nous avions appris ces leçons bien avant. Mais ce qui compte, c'est qu'on les retienne à l'avenir.

Introduction

Du fait du contexte des missions actuelles et passées (Afghanistan, Haïti, Bosnie, opérations domestiques, etc.) ainsi que de la cadence élevée du rythme opérationnel, il est commun de constater que les militaires et leur famille vivent de nombreuses sources de stress.

Au retour d'une opération militaire, il peut arriver que le militaire ne montre aucune réaction au stress ou qu'il expérimente quelques réactions considérées comme des réactions d'adaptation normale. Pour certains, les manifestations d'une blessure de stress opérationnel ne sont que temporaires, et pour d'autres, elles deviendront permanentes.

Il n'est pas rare que la personne concernée soit la dernière à remarquer que quelque chose a changé et c'est souvent les membres de la famille qui détectent les changements de comportements et d'attitudes et qui encouragent le militaire à demander de l'aide.

- Vous vous interrogez sur les changements de comportements du militaire depuis le retour d'une opération militaire ?
- Vous vous questionnez sur les manifestations d'une blessure de stress opérationnel (BSO) ?
- Vous vous demandez comment limiter les impacts sur la famille ?

Ce guide s'adresse aux différents membres de la famille (conjoint, militaire, parents, amis, etc.) et a pour objectif d'essayer de répondre aux questions fréquemment demandées. Pour plus d'informations, n'hésitez pas à faire appel aux ressources disponibles.

Mieux comprendre les manifestations de la blessure de stress opérationnel

QU'EST-CE QU'UN STRESS OPÉRATIONNEL ?

Il s'agit d'un stress intense et continu, vécu en théâtre opérationnel ou en exercice, commun à tous les participants (source: Centre de santé Valcartier, groupe gestion des blessures de stress opérationnel (GBSO 2010). Exemples: accumulation de frustrations quotidiennes, conflit avec un collègue, longue séparation de la famille et des amis, difficultés familiales, longues heures et rythme de travail élevé, adaptation à vivre en communauté, changement de culture, de climat, d'alimentation, etc.

QU'EST-CE QU'UN ÉVÉNEMENT TRAUMATIQUE OU INCIDENT CRITIQUE ?

On parle d'événement « traumatique » lorsque les deux éléments suivants sont présents:

La personne s'est trouvée confrontée à la mort, à la peur de mourir ou à de graves blessures, ou lorsque son intégrité physique ou celle d'une autre personne a été menacée.

L'événement a provoqué une peur intense, un sentiment d'impuissance ou un sentiment d'horreur.

(Source: I Trauma)



RÉACTIONS POSSIBLES FACE À UNE MENACE POTENTIELLE

Imaginez que vous prenez une marche et un chien arrive en aboyant. Avez-vous déjà été mordu auparavant ? Peut-il s'agir d'une menace potentielle ? Comment allez-vous réagir ? Allez-vous fuir, attaquer ou figer ? Est-il vraiment possible de contrôler et prévoir votre réaction ? Si le chien vous mord, que va-t-il se passer la prochaine fois que vous allez croiser un chien ?

En situation de stress, la réponse peut être immédiate (réaction automatique et physiologique telle que l'accélération du rythme cardiaque par exemple) ou plus lente basée sur la réflexion.

Face à une menace, il existe essentiellement trois réactions de défense : ATTAQUER, FUIR, FIGER.

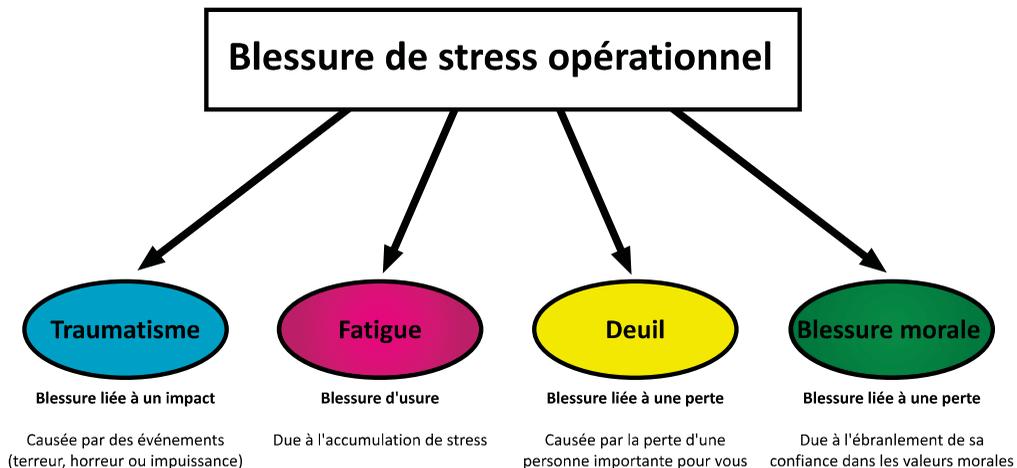
Pour certains, le fait de prendre la fuite ou de figer est interprété comme étant une forme de lâcheté ou de faiblesse. Or, il est important de comprendre qu'il s'agit d'un mécanisme de défense, activé par le cerveau, qui se fait de manière immédiate et instinctive.

QU'EST-CE QU'UNE BLESSURE DE STRESS OPÉRATIONNEL (BSO)?

Terme utilisé pour définir « toute difficulté psychologique et biologique persistante attribuable aux fonctions exécutées par un membre des Forces canadiennes dans le cadre d'une opération. L'expression sert à décrire toute une gamme de troubles qui se traduisent généralement par une réduction des capacités d'adaptation fonctionnelles de la personne. »

Source: SSBSO. (2006). *Les blessures liées au stress opérationnel*. Extrait du site web: osiss.ca/.

4 SOURCES POUVANT ÊTRE LA CAUSE D'UNE BLESSURE DE STRESS OPÉRATIONNEL



Le fait d'être exposé au stress opérationnel ou d'être impliqué dans un incident critique n'amène pas nécessairement la personne à développer une blessure de stress opérationnel (BSO).

Tous les militaires qui présentent des comportements communs d'adaptation ou un « trouble d'adaptation » ne développent pas nécessairement une BSO.

BSO ne veut pas automatiquement dire État de Stress post-traumatique (ESPT).

QUELQUES MANIFESTATIONS POSSIBLES DE LA BLESSURE DE STRESS OPÉRATIONNEL

- Fatigue / Troubles du sommeil (difficulté à trouver le sommeil, fait des cauchemars, a un sommeil agité, transpiration excessive la nuit).
- Humeur changeante, irritabilité (mèche courte), attitude plus rigide.
- Frustration face à l'échec, frustration face à l'incompétence des autres.
- Difficulté à gérer le stress.
- Difficulté à se concentrer, pertes de mémoire.
- Difficulté à communiquer (se retire, parle sous forme d'ordre, a de la difficulté à recevoir des ordres).
- Connexion émotive plus difficile et fluctuation des émotions, ce qui peut avoir un impact sur l'intimité (difficulté à éprouver des émotions, difficulté à prendre les enfants dans ses bras, modification des habitudes sexuelles, etc.).

- Impression de ne pas avoir été à la hauteur (sentiment de culpabilité face à des événements qui se sont produits en mission ou avec sa famille).
- Modifications des croyances de base (ex : le monde n'est pas sécuritaire).
- Sensibilité à la menace plus grande, sentiment de vulnérabilité, mise en place de scénarios de protection (bouge toujours pour ne pas être une cible, marche dans les escaliers roulants, regarde partout en arrivant dans un nouveau lieu, etc.).
- Flashbacks, souvenirs répétitifs (images, bruits, odeurs).
- Sursauts et comportements d'hypervigilence (traîne un objet pour se défendre, sursaute lorsqu'il y a un bruit de porte qui claque, etc.).
- Recherche d'adrénaline (désir de vibrer à nouveau à travers les films d'action, les jeux vidéo, les sports extrêmes, etc.).
- Hyper activation (difficulté à ne rien faire, toutes les réparations sont urgentes, s'épuise pour dormir, etc.).
- Conduite automobile à risque (roule au milieu de la route, accélère aux intersections, talonne l'autre conducteur, impatience ou rage au volant, etc.).
- Comportements d'évitement (évite les foules, intolérance aux files d'attente, fuit les conversations ou films associés à ses souvenirs, etc.).
- Perte d'intérêt pour les activités, attitude de « je-m'en-foutisme ».
- Impression que l'on n'a aucun avenir et sentiment de honte.
- Consommation excessive d'alcool ou autres substances, dépendance au jeu (pour relaxer, s'endormir, gérer les souvenirs difficiles).
- Signes d'anxiété et de dépression / idées noires.

À QUEL MOMENT S'INQUIÉTER?

L'ÉCHELLE DE LA TRANSITION LORS D'UN RETOUR DE MISSION



QUESTIONS À SE POSER POUR ÉVALUER LA TRANSITION

- Comment était-il avant l'entraînement pré-déploiement ?
- Est-ce que ça diminue ?
- Est-ce que ça augmente ?
- Est-ce que c'est persistant ?
- Est-ce que ça perturbe son fonctionnement ?
(vie familiale, sociale, conjugale et son travail)



LES MANIFESTATIONS ET LES IMPACTS PEUVENT VARIER D'UN INDIVIDU À L'AUTRE

- Il peut s'agir de manifestations temporaires qui peuvent fluctuer et diminuer avec le temps (vous pouvez vous référer au continuum de la santé mentale en annexe).
- Les manifestations d'une BSO peuvent se comparer à celles des comportements communs d'adaptation dans les premiers mois suivant une opération ainsi qu'à celles d'un ESPT à des degrés variés.

Il est commun de constater que le militaire et sa famille aient besoin d'une période de transition et d'adaptation normale à son retour d'opération (plus ou moins 5 à 7 mois).

- Réintégration de plusieurs rôles (vie personnelle, conjugale, familiale, professionnelle et sociale).
- Réadaptation à une réalité et à un rythme de vie différent de ce qu'il a connu pendant plusieurs mois.
- Apprentissage que ses comportements de survie ne sont plus adéquats et nécessaires.

SI VOUS CONSTATEZ QUE

- Les manifestations persistent au-delà de 5 à 7 mois ou s'intensifient.
- Les manifestations s'atténuent pendant quelque temps pour ensuite s'aggraver davantage.
- Le militaire est moins fonctionnel dans une ou plusieurs sphères de sa vie (famille, travail, etc.).
- Le militaire montre des signes inquiétants (importantes sautes d'humeur, abus d'alcool, symptômes de dépression, signes de détresse, impulsivité, violence).

Ne pas hésiter à faire appel aux différentes ressources pour chercher de l'aide.

FACTEURS POUVANT ÊTRE DÉTERMINANTS DANS LE RÉTABLISSEMENT

- Délai entre la blessure et la demande d'aide.
- Degré d'implication du militaire dans son traitement.
- Support du réseau social.
- Histoire de vie avant la blessure / résilience.
- Accumulation de sources de stress supplémentaires.
- Ces facteurs varient d'une personne à l'autre.

Contrairement à une blessure physique, les manifestations de la BSO sont des blessures non visibles à l'œil par la personne elle-même et pour son entourage.

Le militaire n'est pas toujours conscient de ses comportements. C'est parfois à travers les commentaires de son réseau social qu'il en prend conscience.

L'intensité des émotions démontrées par le militaire ne reflète pas nécessairement la réalité. Il est possible qu'il s'agisse davantage des impacts temporaires des manifestations de la BSO.

Il peut être possible que le militaire soit apte à remplir ses fonctions professionnelles ou à fonctionner dans d'autres sphères de sa vie.

La violence n'est jamais acceptable.

EST-IL POSSIBLE QUE TOUT REDEVienne COMME AVANT ?

- Chaque expérience de vie engendre des transformations chez tout individu.
- Tout comme une blessure physique, une blessure psychologique peut laisser des cicatrices.
- Il est possible d'apprendre à gérer les manifestations de la BSO pour bien fonctionner au quotidien et trouver un équilibre de vie.

Impact sur la famille et adaptation familiale

- Certaines familles vivent peu de changements dans leurs habitudes de vie. Pour d'autres, les manifestations de la BSO peuvent avoir des impacts sur le quotidien familial.
- Chaque membre de la famille peut réagir différemment, surtout lorsque la communication est difficile.

RÉACTIONS POSSIBLES DES MEMBRES DE LA FAMILLE

- Se posent une multitude de questions (Comment l'aider? Comment chercher de l'aide sans nuire à la carrière? Qu'est-ce qui est acceptable ou non?, etc.).
- Posent de nombreuses questions au militaire pour « comprendre ».
- Se protègent en blâmant l'autre (ex: « c'est à cause de lui si... »).
- Ne comprennent pas toujours les réactions du militaire qui semblent parfois démesurées, ont l'impression de marcher sur des œufs.
- Ne reconnaissent plus le militaire, craignent que les comportements deviennent chroniques.
- Souhaitent que tout redevienne comme avant.
- Excusent les comportements en se disant que c'est normal après un déploiement, qu'il est malade.
- Assument le rôle de « tampon » pour limiter les impacts des manifestations de la BSO (en particulier sur les enfants).

- Assument toutes les responsabilités du quotidien (responsabilités parentales, gestion du quotidien, rôle de soignants envers le militaire, etc.).
- Se sentent découragés, dépassés par les événements et épuisés.
- Se sentent agacés de voir à quel point le quotidien est modifié car le militaire oublie la liste d'épicerie, ne participe pas aux tâches ménagères et aux activités familiales, etc.
- Vivent un sentiment d'injustice (ex : « Je ne mérite pas cela »), ont l'impression que tout est axé sur le vécu du militaire et les manifestations de la BSO.
- Ressentent de la frustration face à l'impression de devoir « encore se sacrifier » pour l'autre. Se sentent rejetés, ne se sentent pas aimés.
- Éprouvent de la colère envers le militaire et l'armée.
- Se sentent coupables de vivre de la joie et du plaisir.
- S'isolent et se sentent incompris par le militaire et l'entourage, ont l'impression d'être seuls à vivre cette situation.
- Ressentent de l'insécurité face à l'avenir.
- Se sentent stressés et anxieux.
- Se sentent démunis et impuissants à aider le militaire. Espèrent qu'il cherchera de l'aide.

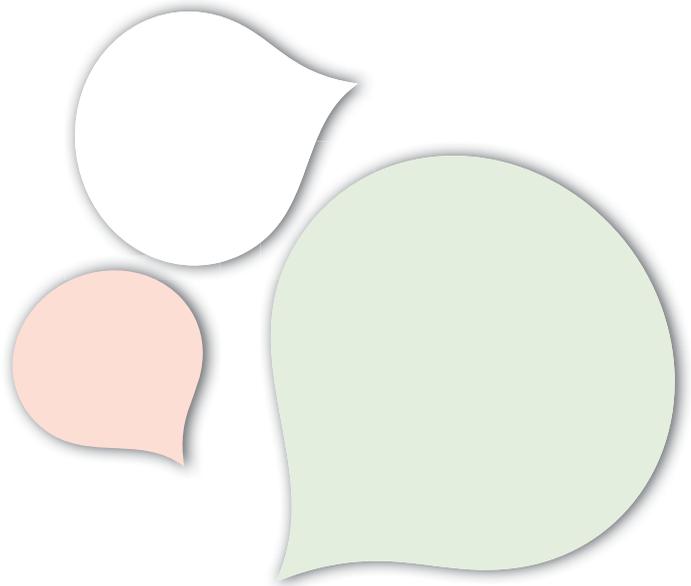
- La famille est une équipe.
- Malgré les manifestations de la BSO, il est possible de vivre des moments et émotions agréables.
- On a le pouvoir sur soi et non pas sur les autres. Certaines responsabilités doivent être assumées par la personne elle-même (consulter un professionnel en santé mentale par exemple).
- Lorsque vous posez des questions au militaire sur le vécu en opération, demandez-vous si vous êtes prêt à tout entendre?

STRATÉGIES POUVANT ÊTRE AIDANTES EN TANT QUE FAMILLE

- Accepter que la vie ne soit plus comme avant et s'adapter à un nouveau normal. Il est possible que les manifestations soient temporaires et fluctuantes et qu'à long terme les changements soient positifs.
- Reconnaître que chaque membre de la famille vit des réalités différentes et toutes aussi importantes. Ne pas banaliser la réalité de l'autre ou le juger.
- Respecter le rythme de chacun. Il est possible qu'il y ait des moments où vous souhaitez être seul.
- Reconnaître et partager les progrès et les efforts. Mettre l'accent sur le positif. Éviter de blâmer l'autre.
- Manifester votre amour par des paroles et des gestes.
- Identifier vos besoins personnels et ceux des autres membres de la famille ; les communiquer et trouver des moyens pour y répondre.

- Partager vos émotions sans vous donner le mandat de les changer. Réconforter l'autre sans faire de fausses promesses.
- Parler de ce qui ne va pas au fur et à mesure afin de ne pas accumuler les tensions.
- Trouver ensemble des moyens de gérer les conflits et les frustrations. La solution doit être gagnante pour tout le monde. (ex: Quelles sont les concessions que vous êtes prêt à faire et les bénéfices secondaires que vous espérez?).
- Accepter que vous n'avez pas toujours une solution. Accompagner l'autre ne veut pas forcément dire l'aider à aller mieux, mais simplement être présent, à l'écoute et disponible.
- Rire et s'autoriser à parler d'autre chose.
- S'autoriser des plaisirs chaque jour (individuels, en couple ou en famille), faire des activités agréables et s'autoriser à ne rien faire. La qualité du moment est souvent plus importante que la durée de l'activité.
- Poursuivre vos activités (sport, sorties avec des amis, etc.).
- Avoir des attentes réalistes, miser sur les zones de votre vie où vous pouvez exercer du pouvoir (prendre du temps pour soi, chercher de l'aide auprès d'un professionnel en santé mentale, etc.).
- Utiliser des solutions concrètes pour vous simplifier le quotidien (aide aux devoirs, femme de ménage, etc.).
- Conserver une bonne hygiène et équilibre de vie (alimentation, activités physiques, sommeil, etc.).

- Identifier des solutions aidantes pour vous relaxer (ex : respirations profondes, relaxation de Jacobson, etc. (Voir annexe).
- Prendre du recul sur vos pensées en vous parlant (ex : discours interne) (Voir annexe).
- Se fixer des objectifs (spécifiques, mesurables, atteignables, réalistes, temporels) à court et moyen terme. (Voir annexe).
- Identifier les personnes avec qui vous pouvez parler de votre réalité. (Voir annexe).
- Chercher le support de vos amis, de votre famille. Demander clairement de l'aide et expliquer comment votre entourage peut vous aider (faire garder les enfants, etc.).
- S'autoriser à chercher de l'aide auprès de professionnels.



STRATÉGIES DE LA FAMILLE POUVANT ÊTRE FACILITANTES POUR LE MILITAIRE

- Discuter avec le militaire de son implication dans le quotidien. Favoriser sa participation tout en tenant compte de ses capacités.
- Identifier les éléments déclencheurs, les lui communiquer (ex : j'ai remarqué que tu perds patience lorsque les enfants crient).
- Développer ensemble des stratégies pour éviter l'éclatement. (ex : utiliser le Time Out et se retirer pour se calmer. (Voir annexe).
- Accepter de limiter la durée et la fréquence des activités. Tenir compte des activités génératrices de stress. Refaire des activités en choisissant des heures et lieux appropriés.
- Lui permettre de se centrer sur lui pour reprendre le contrôle en situation de stress (ex : prendre du recul sur ses pensées).
- L'interpeller par son prénom afin de le ramener dans le ici et maintenant (moments d'angoisse, flashbacks, etc.).
- L'encourager à en parler à une personne de confiance (collègue, amis, Padre, etc.).
- L'encourager à consulter un professionnel et le supporter dans sa démarche et son traitement.

SI VOUS AVEZ DES ENFANTS

- Les réactions, questionnements et émotions des enfants / adolescents peuvent être similaires à ceux des autres membres de la famille (ne plus inviter d'amis à la maison, éviter de rester à la maison, diminution de la communication, s'isoler, etc.).
- Les enfants dont le parent a des manifestations de la BSO ne développent pas nécessairement des problèmes émotionnels ou de comportement. Il peut arriver que certains enfants demandent plus d'attention ou manifestent temporairement des signes de régression (propreté, langage, etc.).

Les comportements d'évitement sont des mécanismes de défense. Ils peuvent devenir une seconde nature pour le militaire, ce qui va avoir pour effet de restreindre les activités du militaire et possiblement de l'ensemble de la famille (exemple : prendre un DVD à la maison au lieu d'aller au cinéma).

POURQUOI PARLER DES MANIFESTATIONS DE LA BSO À VOTRE ENFANT ?

- Votre enfant est un membre de la famille à part entière. Intuitivement, il remarquera que la personne qu'il aime a changé, ressentira la tension et assistera aux changements des habitudes familiales (crises de colère, diminution des activités familiales, etc.).
- En parler à votre enfant, c'est faciliter sa compréhension et l'aider à mieux gérer la situation.
- Lorsque l'enfant a un doute dans son esprit, il a tendance à se faire ses propres scénarios. Cela peut avoir pour effet d'augmenter son niveau d'insécurité ainsi que son sentiment de culpabilité « c'est de ma faute si papa ne va pas bien, c'est parce que je suis méchant qu'il ne va pas bien, il ne m'aime plus, etc. ».
- Il est possible que certaines personnes posent des questions à l'enfant sur les comportements de son parent. Il est donc important de l'outiller pour faire face à ces questions. De plus, s'il apprend par une tierce personne que son parent a des manifestations de la BSO, il se sentira mis à l'écart.

COMMENT EN PARLER ?

- Les deux parents ensemble. Utilisez de préférence le même discours. Souvenez-vous que vous êtes les meilleures personnes pour lui en parler.
- Le plus tôt possible quel que soit l'âge de l'enfant, tous les enfants ensemble.
- Dire les vraies choses. Donnez les informations nécessaires à sa compréhension, être bref.
- Utilisez un vocabulaire adapté à son âge et des exemples concrets pour faciliter sa compréhension. Validez sa compréhension.
- Restez disponible pour répondre à ses questions. Évitez d'y mettre vos craintes et interprétations d'adulte.

Comment lui expliquer les manifestations de la BSO ?

- Lui donner le nom de la blessure, ses caractéristiques et les manifestations possibles. Utiliser le dessin, faire des recherches sur Internet avec lui. Expliquer les mots difficiles.
- Lui expliquer les traitements. Parler des changements possibles sur la famille et la routine « Papa va dormir à l'hôpital quelques jours pour que les médecins l'aident à aller mieux », « Papa ne va plus pouvoir faire son travail de militaire à cause de la blessure ».
- Lui expliquer les sautes d'humeur pour éviter que l'enfant ne se sente coupable « Ce n'est pas de ta faute si ton papa est fâché. Il ne va pas bien à cause de sa blessure et cela le rend moins patient ». Faire la différence entre un comportement inadéquat de l'enfant et les sautes d'humeur du parent.
- Lui rappeler qu'il n'est nullement responsable des comportements de son parent et que vous, papa et maman, l'aimez.
- Le rassurer sans lui promettre que tout va redevenir comme avant. Il est très probable que même si papa va mieux, certains comportements de la BSO se manifestent de temps en temps.
- L'encourager à partager ses émotions, lui dire que ses réactions sont normales et qu'il a le droit de vivre des émotions telles que de la colère, à condition qu'elle soit exprimée de manière socialement acceptable.
- Lui dire qu'il y a des adultes pour aider son parent.



QUELQUES EXEMPLES POSSIBLES POUR EXPLIQUER LES MANIFESTATIONS DE LA BSO

- Papa est parfois moins patient parce que lorsqu'il travaille avec ses amis militaires, ils font ce qu'on leur demande sans discuter alors qu'avec les enfants, il faut parfois répéter, et c'est normal. Papa t'aime fort.
- Lorsque les parents sont fatigués, il peut leur arriver d'être moins patients et d'avoir besoin de se reposer, tout comme toi. Ce n'est pas de ta faute si papa s'est fâché.
- Il arrive que notre colère soit trop grande, même pour les adultes. Lorsque papa sera plus calme, tu peux lui dire que tu trouves qu'il s'est fâché fort et que ça te rend triste.
- Tu te souviens la dernière fois que l'on se promenait dans la rue, un gros chien est venu en aboyant fort et tu as sursauté. Maintenant, lorsque tu croises un chien, tu as peur qu'il te saute dessus et tu l'évites. Ton cerveau a enregistré que les chiens peuvent être dangereux et cela peut prendre du temps pour réapprendre que tous les chiens ne sont pas méchants. Le cerveau de papa doit aussi réapprendre que ce qui était dangereux en mission n'est pas dangereux au Canada.
- Lorsque tu as un rhume, tu peux avoir le nez qui coule, avoir mal à la tête, mal dormir et tu ne te sens pas en forme pour jouer avec des amis. C'est la même chose pour papa. Ses comportements (difficulté à dormir, sautes d'humeur, etc.) sont des manifestations de la blessure de stress opérationnel. Dis-moi, qu'as-tu compris de ce que je t'ai dit ?

L'enfant exprime souvent des choses à travers ses questions (il aimerait que papa redevienne comme avant, il a peur, il voudrait savoir si c'est de sa faute, comprendre et être rassuré, etc.).

L'enfant posera des questions s'il sait qu'il va avoir une réponse claire, vraie, facile à comprendre et qu'il n'ébranlera pas davantage son parent.

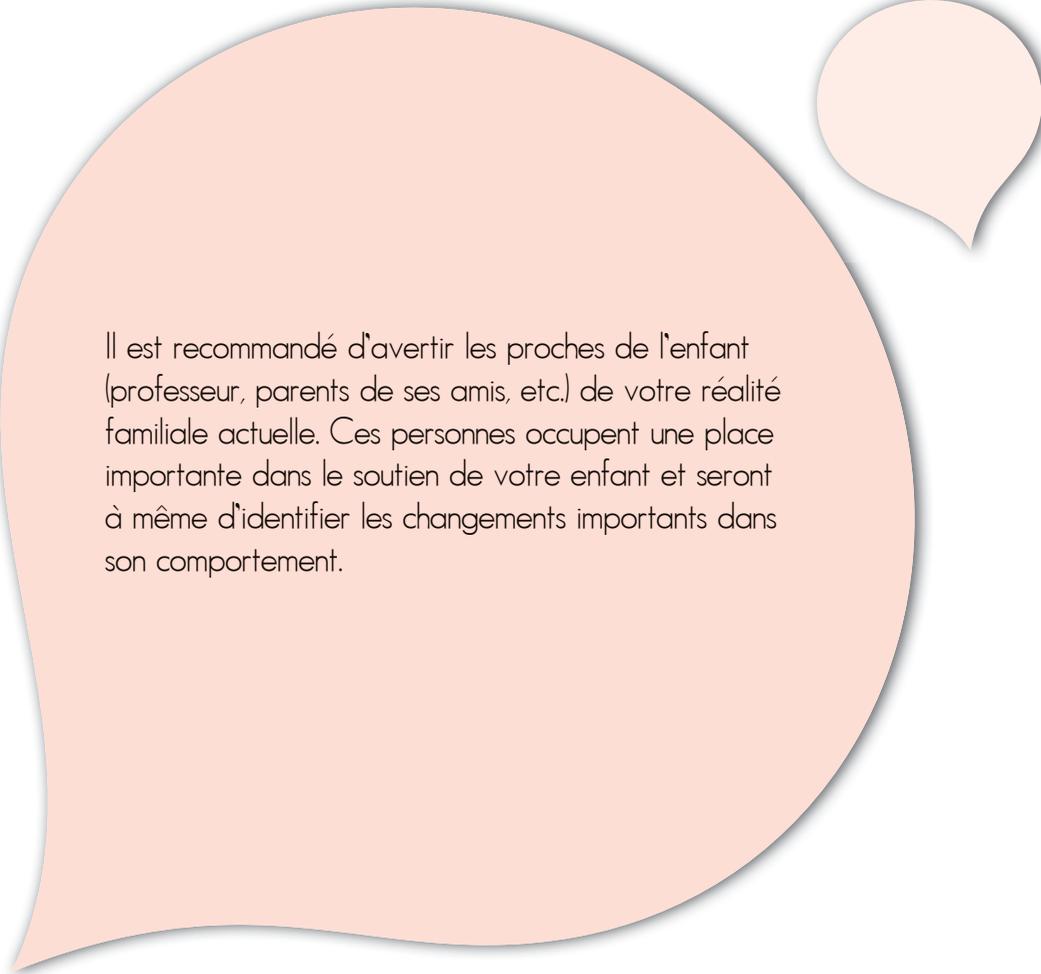
SUGGESTIONS POUR RÉPONDRE AUX QUESTIONS DES ENFANTS

- Parler avec franchise et simplicité. Dire parfois « je ne sais pas ».
- Répondre avec calme et rapidité même s'il pose parfois des questions dérangementantes ou vous pose plusieurs fois la même question.
- Préciser le questionnement de l'enfant (ex: « Que veux-tu savoir en me posant cette question ? ») ainsi que ses émotions afin de répondre avec précision à la question sans y mettre vos interprétations d'adulte. Lui demander ce qu'il en pense peut être un moyen pour savoir jusqu'où aller dans les explications.

STRATÉGIES POUVANT AIDER À LIMITER LES IMPACTS POSSIBLES DES MANIFESTATIONS DE LA BSO SUR L'ENFANT

- Permettre à votre enfant d'avoir des plaisirs et des responsabilités d'enfant.
- Être constant dans la discipline et la routine. Si les règles changent en fonction de votre humeur, l'enfant ne saura pas comment agir.
- Fixer les règles à deux (père et mère) et en informer clairement l'enfant. (ex : inscrire les règles sur un tableau à la vue de tous).
- Respecter les interventions de chacun. La personne qui a donné une sanction démesurée est la mieux placée pour la lever.
- Si vous êtes en désaccord avec l'intervention de l'autre parent, discutez-en lorsque l'enfant n'est pas présent.
- Souligner les bons comportements et encouragez-le dans ses réussites, exemple : tableau de motivation.
- L'aider à identifier ses émotions et trouver des moyens pour mieux les gérer. On a le droit d'être en colère, cependant il y a des manières acceptables de l'exprimer (se calmer dans sa chambre, écouter de la musique, etc.) et d'autres qui ne le sont pas (briser des choses, faire mal, etc.).
- Remettre en cause son comportement et non sa personne « Tu as le droit d'être fâché, mais ton comportement est inacceptable ».
- Permettre à votre enfant des moments où il pourra prendre le « lead » et choisir.

- Passer un temps agréable avec votre enfant. La qualité du moment que vous passez avec votre enfant est plus importante que la quantité.
- Respecter vos engagements et promesses le plus possible, d'où l'importance d'avoir des attentes réalistes, exemple : commencez par cinq minutes de jeu.
- L'aider à identifier des personnes à qui il peut parler de ce qu'il vit.



Il est recommandé d'avertir les proches de l'enfant (professeur, parents de ses amis, etc.) de votre réalité familiale actuelle. Ces personnes occupent une place importante dans le soutien de votre enfant et seront à même d'identifier les changements importants dans son comportement.

S'IL Y A DES JOURNÉES PLUS DIFFICILES...

- Si vous perdez patience, retirez-vous pour vous calmer (utilisez le Time out et n'essayez pas de tenir votre bout à tout prix). Intervenez auprès de votre enfant lorsque vous serez plus calme. Au besoin, excusez-vous pour votre comportement. Rassurez votre enfant en lui disant qu'il n'est pas responsable et que vous l'aimez.
- Prévoir des solutions d'avance afin d'éviter les crises et permettre à l'enfant de dépenser son énergie.
- Éviter de demander à votre enfant de changer son comportement si c'est vous qui êtes moins patient ce jour-là. Reconnaissez vos limites et souvenez-vous qu'il reste un enfant, avec des comportements d'enfant.
- Se questionner s'il existe des situations dans lesquelles les besoins de base et de sécurité (physiques et psychologiques) de votre enfant ne sont pas comblés. Parlez-en avec votre partenaire et ensemble essayez de trouver des solutions. Au besoin, prendre les mesures nécessaires pour y répondre et utiliser les ressources.

Il n'existe pas de recette miracle.

Chaque enfant est unique : ce qui marche avec l'un ne marche pas toujours avec l'autre.

Acceptez le fait qu'il n'y a pas de parents parfaits, chacun fait de son mieux.

L'HISTOIRE DE L'HUÎTRE

Savez-vous comment une huître s'y prend pour fabriquer une perle ? Au cours d'un merveilleux, mais long voyage au fond de l'océan, un petit grain de sable entre dans la coquille d'une huître. Parfois elle ressent un petit inconfort, d'autres fois elle en est fort dérangée, jusqu'à se refermer sur sa douleur et se cacher. Comment un si petit grain de sable peut-il faire si mal ? Elle essaye bien de l'ignorer et de s'en débarrasser, mais le petit grain de sable reste coincé. L'huître commence alors à réfléchir, demande conseil à ses amis de la mer et comprend qu'elle n'arrivera pas à s'en débarrasser.

Que faire ?

Comment s'adapter à cette situation et en tirer parti ?

Avec courage elle décide de l'envelopper de nacre, de le lisser, de le polir et de l'iriser. Depuis ce jour, notre huître se promène fièrement au fond de l'océan et continue de prendre soin de sa perle.

Pourquoi ne pas transformer nos difficultés en perle précieuse ?

Inspiré de l'allégorie de Boris Cyrulnik.





Ressources disponibles pour le militaire et sa famille

POURQUOI DEMANDER DE L'AIDE RAPIDEMENT ?

- Évite que la situation se dégrade et favorise une guérison plus rapide.
- Facilite l'adaptation à cette nouvelle réalité.
- Permet de s'outiller pour minimiser les impacts sur soi-même, sur la famille et au travail.

RESSOURCES MILITAIRES

LE CENTRE DE LA FAMILLE VALCARTIER

Différents services sont offerts: aide à l'emploi, action bénévole et organisation communautaire, informations et références, service de garde, service à l'enfance, service jeunesse, soutien lors d'absences prolongées, prévention et intervention.

- Le service d'intervention est un service confidentiel d'accompagnement, de soutien et de relation d'aide par le biais de suivis individuels, de couples et familiaux.
- Une intervenante de liaison avec les familles travaille en collaboration avec l'équipe de l'Unité interarmées de soutien du personnel à Valcartier (UISP) et offre un service confidentiel: évaluation de besoin, suivis ponctuels, références, répit.

Le Groupe E=MC³

- S'adresse aux familles dont l'un des membres est affecté par une blessure de stress opérationnel ayant des enfants âgés entre 7 et 12 ans.
- Vise à briser l'isolement, partager et normaliser le vécu de chacun avec d'autres personnes qui vivent la même réalité qu'eux. Vise à développer les forces de chaque membre de la famille dans le but d'améliorer le bien-être individuel et familial.



418 844-6060 / 1 877 844-6060

forcedelafamille.ca

Pour nous écrire: info@crfmv.com

PROGRAMME SOUTIEN SOCIAL; BLESSURES DE STRESS OPÉRATIONNEL (SSBSO)

Service de pairs aidants pour soutenir les conjointes et les militaires par l'entremise de rencontres individuelles et de groupes d'entraide. 1 800 883-6094

osiss.ca

PROGRAMME D'AIDE AUX MEMBRES DES FORCES CANADIENNES (PAM)

C'est un service de counseling confidentiel. Le programme peut venir en aide à la famille immédiate (parent, conjointe, enfants), d'un militaire. Un suivi à court terme et gratuit est offert dans votre région par un professionnel. 1 800 268-7708

SERVICES DE L'AUMÔNERIE

Offre aux militaires et à leur famille, un soutien spirituel, religieux, moral et éthique. Service confidentiel. 418 844-5000, poste 5473

Aumônier de service: soir et fin de semaine 418 844-5000, poste 5777

PROMOTION DE LA SANTÉ

Divers ateliers gratuits sont offerts pour les militaires et leur famille (gestion du stress, gestion des moments de la colère, ateliers conjugaux, poids santé, etc.). 418 844-5000, poste 4677

CENTRE DE SANTÉ VALCARTIER

Pour le militaire: travailleurs sociaux, psychologues, psychiatres, infirmiers (ères) en santé mentale et intervenants en toxicomanie. Plusieurs groupes sont également proposés (Gestion des blessures de stress opérationnel, gestion du sommeil, gestion des émotions, programme de toxicomanie, etc.)

418 844-5000, poste 5802

- Suivi médical: par le biais de l'unité de prestation de services (UPS).

RÉGIME DE SOINS DE SANTÉ DE LA FONCTION PUBLIQUE

Remboursement des services de professionnels en privé selon le programme est offert aux militaires et leur famille.

UNITÉ INTERARMÉES DE SOUTIEN DU PERSONNEL (UISP)

Unité des FC qui offre aux militaires un soutien administratif et des programmes personnalisés durant leur rétablissement, leur réadaptation, leur réintégration en service ou leur transition vers la vie civile.
418 844-5000, poste 8282

PROGRAMME DES JEUNES DONT LES PARENTS ONT VÉCU UN TRAUMATISME

S'adresse aux adolescents entre 12 et 18 ans. Le programme vise à informer et à offrir des outils aux adolescents afin de mieux composer avec la situation familiale. Clinique TSO. 418 657-3696

CLINIQUE TSO

Clinique pour traumatismes liés au stress opérationnel, anciens combattants Canada, pour le militaire en voie de libération ou libéré et son/sa conjoint(e). 418 657-3696

DIRECTION DES SERVICES AUX FAMILLES DES MILITAIRES ET SERVICES DE SANTÉ ROYAL OTTAWA

« Le pouvoir de l'esprit » Vidéos interactifs sur le Web à l'intention des familles de militaires (conjoint, adolescents) dont un membre est atteint d'une blessure de stress opérationnel. forcedelafamille.ca

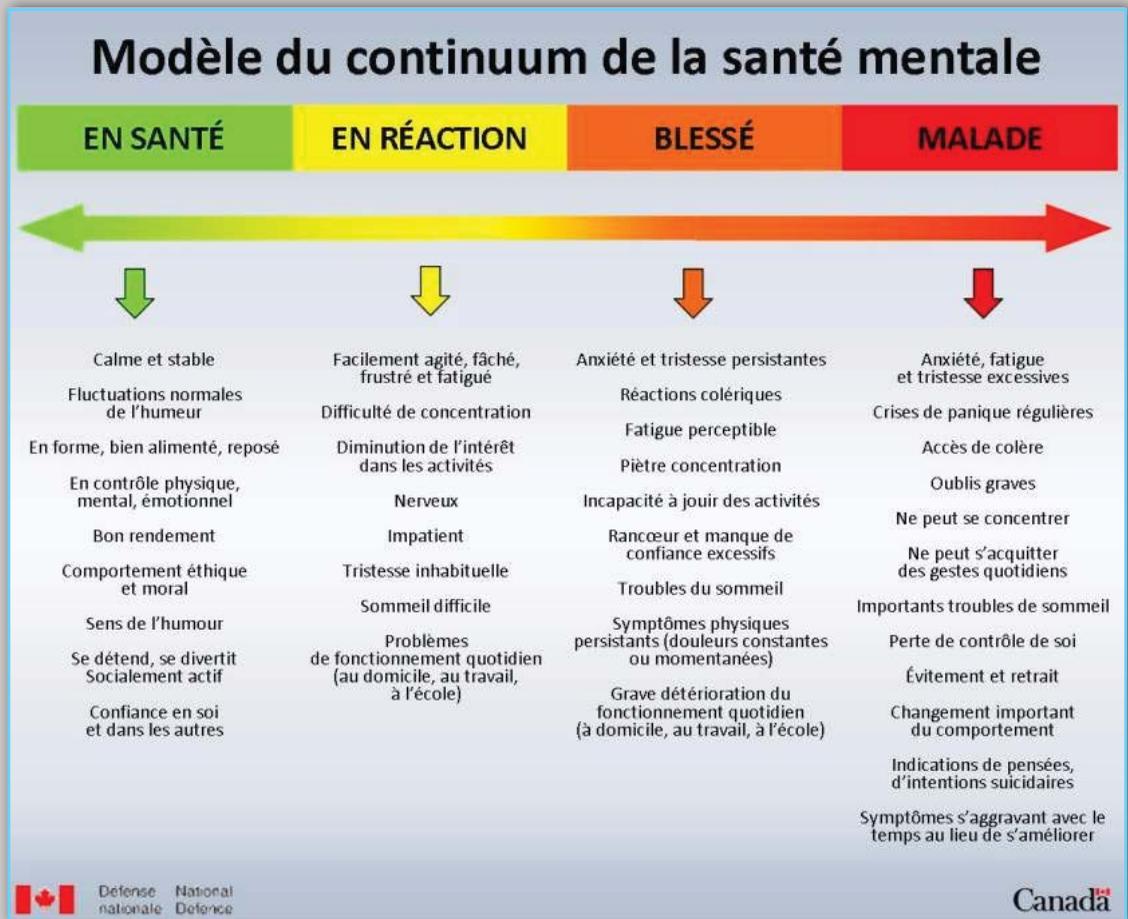
RESSOURCES EXTERNES

- 911
- Centre de crise de Québec : 418 688-4240
- Centre de prévention du suicide : 418 683-4588
- S.O.S. violence conjugale : 1 800 363-9010
- Drogues, aide et référence : 1 800 265-2626
- Jeux-aide et références joueurs compulsifs : 1 800 461-0140
- Ligne Parents : 1 800 361-5085
- Tel-Jeunes : 1 800 263-2266
- Jeunesse j'écoute : 1 800 668-6868

Annexes

CONTINUUM DE LA SANTÉ MENTALE

Ce schéma peut servir de repaire pour le militaire et les membres de la famille afin d'identifier dans quelle zone vous vous situez et prendre les mesures nécessaires au besoin pour revenir dans la zone verte.



Source: Bureau des conférenciers conjoint. (2009). *Soyez la différence. La santé mentale c'est notre responsabilité à tous.* Document inédit. Défense nationale.

EXEMPLES DE STRATÉGIES D'ADAPTATION AIDANTES

TECHNIQUES DE RELAXATION

Exercice de respiration diaphragmatique / tactique

Posez une main sur votre estomac et l'autre sur votre poitrine. En inspirant, gonflez votre estomac. Ceci aidera votre diaphragme à descendre et procurera à vos poumons l'espace pour se gonfler. En expirant, contractez les muscles de l'estomac ; ceci fera monter le diaphragme vers la poitrine, ce qui aidera les poumons à expirer l'air résiduel qui s'y trouve. Inspirez lentement en comptant « 1... 2... 3... 4 » puis expirez aussi lentement que vous inspirez, sinon vous pourriez vous sentir étourdi.

Exercice de relaxation, inspiré de la méthode Jacobson

Dans un endroit calme, prenez le temps de contracter chacune des parties de votre corps pendant 10 secondes. Commencez par serrer les yeux en descendant ensuite vers le bas du corps pour terminer par les orteils.

TIME OUT

- Identifier préalablement les signes physiques de votre corps, les comportements et émotions lorsque vous vivez une situation de malaise ou de tension.
- Identifier des moyens pour vous aider à vous calmer (exemple: sortir dehors prendre une marche, faire des respirations profondes, etc.).
- Lorsque vous sentez une colère intense et que vous êtes sur le point d'exploser, vous retirez de la situation.

Il est important d'informer les autres membres de la famille que vous utilisez la technique du Time Out. Leur demander de respecter ce moment et prendre un temps pour revenir sur l'événement une fois le calme revenu.

ÉTABLIR DES OBJECTIFS

Le fait de se fixer des objectifs peut être une source de motivation. Il est important de se trouver des objectifs qui peuvent être à plus court terme et d'autres à plus long terme.

Spécifique: Se centrer sur votre propre comportement.

Mesurable: Définir un moyen de mesurer vos progrès.

Atteignable: Fixer un objectif réaliste. Il est possible de le fractionner en plusieurs petits buts. Consulter les autres membres de la famille pour vous harmoniser.

Réaliste: Se demander s'il s'agit d'un besoin ou d'un désir. Les objectifs sont une sorte de motivation, quelque chose que vous souhaitez ou voulez.

Temporel: Déterminer des délais dans le temps en vous fixant une date d'échéance.

DISCOURS INTERNE ET PENSÉE POSITIVE

Il nous arrive régulièrement de nous parler à nous-mêmes, dans notre tête. Si ces pensées sont négatives (ex: Et si j'avais...?), imaginez à quel point elles peuvent influencer nos actions et notre bien-être. Utiliser un discours interne positif vous aidera à garder un meilleur moral.

EXERCICE DE VISUALISATION

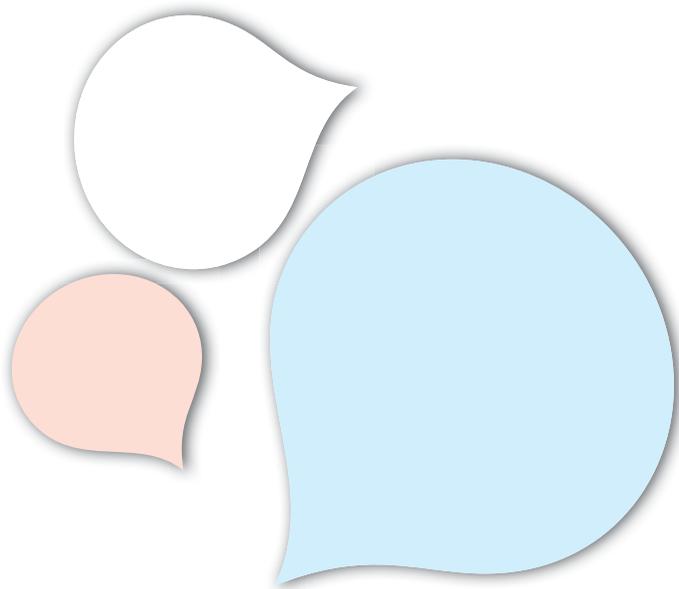
Commencez par prendre de grandes inspirations avant de faire l'exercice, sentir votre corps et fermez les yeux.

Imaginez que vous êtes dans un lieu très agréable et très sécuritaire (sur la plage, au bord d'un lac, dans une pièce connue).

Vous pouvez clairement vous voir dans cet espace. Voyez la scène, entendez les bruits, ressentez votre bien-être, sentez les odeurs. Tout cela avec le plus de détails possibles.

Prenez un peu de temps, juste pour apprécier d'être à cet endroit, tout en inspirant, en expirant et en ressentant l'apaisement, la sécurité et le confort soutenu par votre respiration, et en ressentant un parfait sentiment de bien-être.

Vous pourrez toujours retourner à cet endroit agréable et protégé que vous avez imaginé, et vous concentrer sur votre respiration lente et constante pour rester calme et confortable.



Bibliographie

LIVRES « ÉDUCATIFS » POUR LES ENFANTS

Girard, S. (2007). Le pays des sentiments. Québec: Éditions Académie Impact.

Perrault, D. (2004). Le sac à dos invisible. Québec: Éditions Académie Impact.

Elizabeth Verdick / Marjorie Lisovskis. Grrr!!! Comment surmonter ta colère: Québec: Édition Impact.

LIVRES « ÉDUCATIFS » POUR LES PARENTS

Beaulieu, D. (2006). 100 trucs pour améliorer vos relations avec les enfants. Québec: Éditions Académie Impact.

Beaulieu, D. (2006). 100 trucs pour améliorer vos relations avec les ados. Québec: Éditions Académie Impact.

LIVRES SUR LE STRESS POST-TRAUMATIQUE

Brillon, P. (2006). Se relever d'un traumatisme: Réapprendre à vivre et à faire confiance. Guide à l'intention des victimes (2^e édition). Montréal: Les Éditions Quebecor.

AUTRES LIVRES

Allen Elking. Gérer son stress pour les nuls: Édition Sybex.

Burn David D. Être bien dans sa peau, Édition Héritage.

Evelyne Bissone Juefroy. Quatre plaisirs par jour au minimum! Edition petite bibliothèque PAYOT.

Sources

CENTRE DE LA FAMILLE VALCARTIER: GROUPE E=MC³.

SSBSO. (2006). Les blessures liées au stress opérationnel.
Extrait du site Web: osiss.ca

Bureau des conférenciers conjoint. (2009). Soyez la différence. La santé mentale c'est notre responsabilité à tous. Document inédit. Défense nationale.

Centre de santé Valcartier. (2010). Groupe sur Blessure de Stress Opérationnel (GBSO).

Brillon, P. (2006). Se relever d'un traumatisme: Réapprendre à vivre et à faire confiance. Guide à l'intention des victimes (2^e édition).
Montréal: Les Éditions Quebecor.



La famille, la force conjointe
Military Families, Strength Behind the Uniform

CENTRE DE LA FAMILLE VALCARTIER

Édifice 93
C.P. 1 000, Succursale Forces
Courcelette (Québec) G0A 4Z0

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

INFO@CRFMV.COM
www.connexionFAC.ca

Facebook: Le Centre de la famille Valcartier



PSFM
PROGRAMME DES SERVICES
AUX FAMILLES DES MILITAIRES



MFSP
MILITARY FAMILY
SERVICES PROGRAM

Canada 

