

Guide MUTATION

Pour les parents d'enfants 0-17 ans



ADO

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

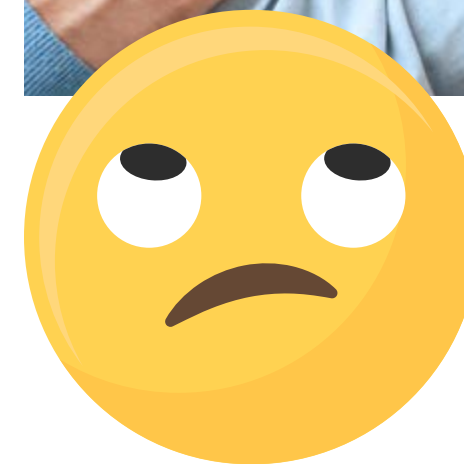
Il y a autant de réactions possibles à l'annonce d'une mutation qu'il y a d'adolescents! Certains verront la situation de façon très négative et réagiront davantage, alors que d'autres sont plus nuancés, certains ont même hâte!

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

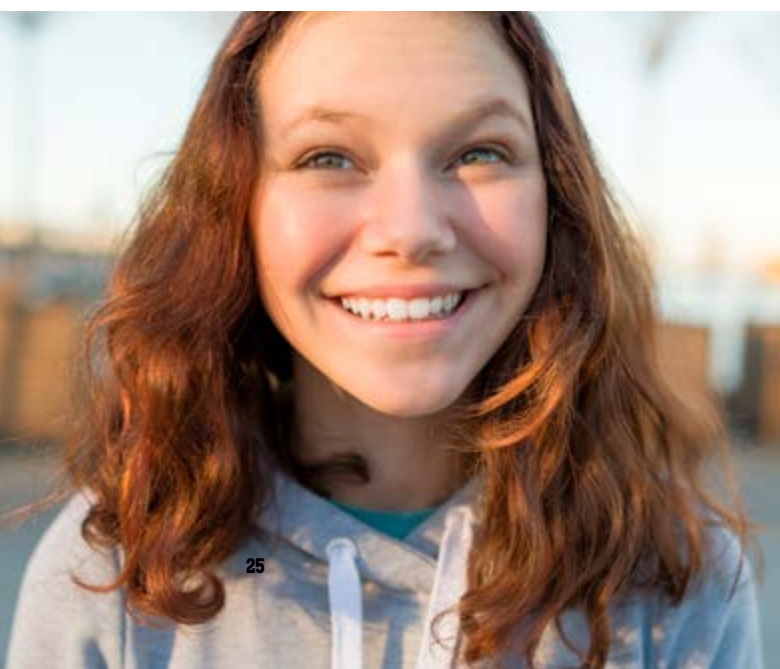
AIDER MON ADO À S'ADAPTER À NOTRE NOUVEAU MILIEU

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



