

Guide pour les  
**PARENTS DE MILITAIRES**  
vivant une absence



CRFM  
**Valcartier**  
MFRC

# Table des matières

Afin de faciliter le déploiement, il est important de :	4
Le cycle émotionnel	5
du déploiement	5
Le quotidien du militaire	6
en mission : Une réalité	6
bien différente de la nôtre !	6
Comment garder le contact ?	6
En cas d'incident critique	8
Au retour (vacances, fin de mission)	8
Rappels	10
Ressources	11

L'usage du mot « fils » dans ce document a pour unique but d'alléger le texte.

## LES ÉMOTIONS QU'UN DÉPLOIEMENT PEUT PROVOQUER

Le départ de votre enfant peut évoquer en vous différentes émotions conflictuelles. Vous pouvez être fier de lui et inquiet pour sa sécurité. Même si votre enfant est un adulte, il est normal que vous soyez inquiet pour sa sécurité et son bien-être, spécialement lorsque vous ne savez pas ce qu'il fait, quelle est sa routine, etc. Il est important de garder en mémoire que votre fils est entraîné (au niveau psychologique, physique, opérationnel) et équipé pour accomplir le mieux possible sa mission. Aussi rappelez-vous que la meilleure des choses que vous puissiez faire pour votre fils est de lui offrir votre support, votre encouragement et de prendre soin de vous.

### **Vous pouvez éprouver :**

- de l'inquiétude
- de la peur
- de la colère
- de la fierté
- de l'impuissance

### **Ces émotions sont :**

- variables dans le temps
- variables selon les individus
- normales

***Si vous ressentez des signes de stress ou de grands bouleversements et que cela persiste ou s'intensifie, n'hésitez pas à consulter les ressources disponibles.***

# Afin de faciliter le déploiement, il est important de :

Parler de vacances et du retour. Laisser la possibilité d'un changement d'horaire.

Parler de la mission, de ses risques, ses dangers, les différentes tâches, sans s'alarmer (comme pour le métier de pompier ou de policier, il y a des risques, mais cela n'est pas systématique).

Être conscient que le militaire peut avoir hâte de partir et de mettre en pratique ce qu'il a appris.

Favoriser l'opportunité de souvenirs chaleureux et mémorables qui pourront servir pour s'encourager.

Tenir compte que la personne qui part désire peut-être passer du temps avec d'autres personnes avant le départ, pendant les vacances et au retour. Il délaisse tout son entourage.

Essayer de percevoir le déploiement comme étant un défi enrichissant qui vous permettra d'acquérir de nouvelles forces.

Prendre soin de soi et maintenir de saines habitudes de vie et se fixer des objectifs.

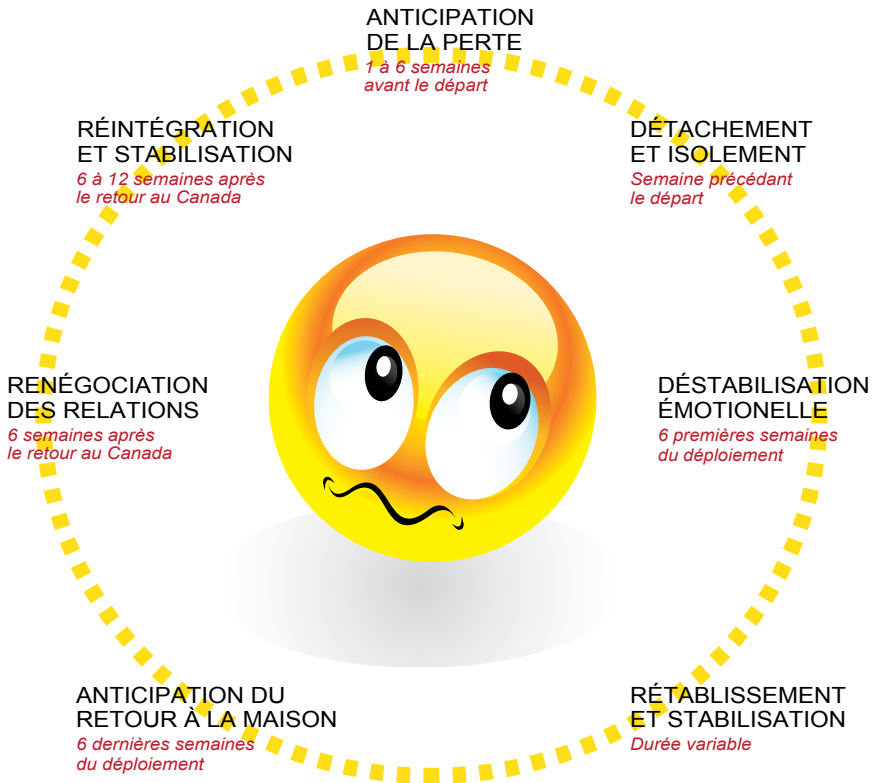
S'entourer d'amis, de membres de sa famille et de voisins qui sauront vous comprendre et non vous juger.

Contactez le Centre de ressources pour les familles de militaires (CRFM) le plus près de votre domicile pour valider l'information dispensée par les médias ou simplement diminuer vos contacts avec les différentes sources de nouvelles.

Impliquez-vous dans un groupe de support formel ou informel afin de pouvoir partager ce que vous vivez avec des personnes qui vivent la même situation.

# Le cycle émotionnel du déploiement

Ce cycle émotionnel du déploiement a été développé à partir d'une étude réalisée auprès des conjointes de militaires. Avec les années, nous avons remarqué que les parents de militaires peuvent traverser aussi ces différentes étapes.



Ces différentes étapes sont émotives, donc n'hésitez pas à venir rencontrer les intervenants du Centre de ressources pour les familles militaires Valcartier si vous en ressentez le besoin.

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

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

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

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

Le militaire développe de l'hypervigilance afin de réagir de façon immédiate et ainsi assurer sa sécurité et celle des autres.

Cette réalité peut vous donner l'impression que parfois le militaire ne porte pas attention à ce que vous lui dites ou démontre peu d'intérêt à votre quotidien. Il se peut que vous souhaitiez tout savoir sur sa vie militaire, sur le déploiement. Soyez conscient que le militaire ne peut pas donner beaucoup d'informations sur les opérations en cours ou à venir pour des raisons de sécurité. Toutefois, il peut sans problème vous partager, ses loisirs, sa routine, sa vie sociale, mais avec le temps son quotidien peut devenir redondant et il pourrait avoir moins de choses à vous raconter.

Pour toutes informations relatives à la mission et aux conditions de vie des militaires, vous pouvez consulter le site Internet des Forces canadiennes sous l'onglet «Opérations» au [forces.gc.ca](http://forces.gc.ca). Vous pouvez aussi consulter la page Facebook du Centre de ressources pour les familles militaires Valcartier où nous partagerons le contenu le plus pertinent des pages des différentes unités déployées.

## Comment garder le contact ?

### Téléphone :

Tout dépendant de l'endroit de déploiement, le militaire peut avoir accès à un téléphone régulier directement sur le camp. S'il est à l'extérieur du camp et que les communications sont limitées, il pourrait avoir la possibilité d'utiliser un téléphone satellite. De plus, il pourrait utiliser son cellulaire personnel en se payant un forfait mobile sur place, selon le pays dans lequel il est déployé.

## Internet :

Il y a de plus en plus de facilités mises en place pour l'accès à Internet sur les camps. Les militaires peuvent utiliser gratuitement les ordinateurs disponibles sur place, dès que les installations deviennent permanentes ou structurées. Ils peuvent parfois avoir accès au Wi-Fi et utiliser leur portable, tablette ou cellulaire personnel. Dans le cas contraire, il est possible qu'ils puissent s'acheter des données, si le service est disponible.

## L'envoi de colis pour le moral :

Les Forces armées canadiennes offrent gratuitement la possibilité aux familles d'envoyer des colis et des lettres aux militaires quand ils sont déployés à l'extérieur du Canada. Il faut prévoir de 4 à 6 semaines avant qu'un colis arrive à destination et ils sont régis aux normes de Postes Canada.

Il existe plusieurs points de dépôt :

### **Centre de ressources pour les familles militaires Valcartier**

Tout le matériel pour procéder à l'emballage est disponible sur place.

### **Sainte-Foy : Point de service du Centre de ressources pour les familles militaires Valcartier**

2630 boul. Hochelaga

### **Salle du courrier**

Édifice 200 Valcartier

Vous devez préalablement avoir emballé votre colis.

### **Unités de réserve de votre région**

Vous trouverez les différentes unités sur le site web :

<http://www.army-armee.forces.gc.ca/fr/35-gbc/index.page>

Il est recommandé de les contacter avant de vous déplacer

Vous devez préalablement avoir emballé votre colis.

### **Les différents CRFM à travers le Canada**

Vous trouverez les coordonnées sur le site web : [ConnexionFAC.ca](http://ConnexionFAC.ca)

### **Bureau de Poste Canada**

Vous devrez défrayer les coûts jusqu'à Belleville, Ontario selon les dimensions et poids du colis.

Information supplémentaire et règles à respecter pour les envois disponibles au <http://www.forces.gc.ca/fr/ecrivez-aux-militaires/instructions-envoyer->

# En cas d'incident critique

## SERVICES MÉDICAUX

Les militaires bénéficient d'un support médical de base et d'un soutien moral (infirmiers, médecins, aumôniers, travailleurs sociaux, etc.) lors de chaque déploiement. Si la situation médicale nécessite une spécialisation encore plus importante, le militaire pourrait être transféré à un hôpital externe déjà identifié selon l'endroit de la mission. Lorsque possible le militaire informera lui-même sa famille de son état de santé. Dans le cas contraire, le plus proche parent (identifié préalablement par le militaire) sera avisé par un représentant de la chaîne de commandement.

Si le militaire décède en mission, un aumônier et un représentant de l'unité se déplacent au domicile du plus proche parent (choisi par le militaire et inscrit à son dossier) pour l'aviser. Dans les régions éloignées, il est possible que l'annonce soit faite par le curé de la paroisse ou un policier. Afin de faciliter les démarches, un accompagnateur désigné sera présent auprès de la famille. Normalement, dès que la famille immédiate du militaire est avisée, le nom du militaire sera divulgué aux divers médias.

## Au retour (vacances, fin de mission)

Coordonner le retour avec le militaire. Lui seul peut donner précisément la date et l'horaire de son vol de retour. Si votre fils a une famille, discutez ensemble de l'organisation du retour. Il est primordial de demander l'avis du militaire et de prendre en considération ses choix. Il pourrait souhaiter fêter son retour avec plusieurs personnes ou tout simplement se reposer, car le voyage de retour peut parfois être très longs et le décalage horaire important.

Vous avez peut-être une foule de questions, mais il se peut que votre fils ne soit pas prêt à vous en parler. Respecter son rythme et rester disponible sont les meilleures choses à faire. Lorsque vous posez une question, soyez conscient que la réponse que vous allez obtenir ne sera pas nécessairement celle que vous attendiez.



Donnez-lui le temps et l'espace nécessaire à son adaptation au retour. Votre fils a vécu différentes expériences et il a peut-être changé. Lors de la transition mission/maison, le militaire doit graduellement laisser de côté des comportements qui étaient utiles en mission (ex : hypervigilance, détachement émotionnel, etc.) pour reprendre un rythme quotidien. Cela peut prendre quelque temps.

*Durant les vacances, il peut arriver que votre fils ne décroche pas complètement de la mission, car il sait qu'il doit y retourner sous peu.*

## **VOUS POUVEZ OBSERVER LES COMPORTEMENTS SUIVANTS LORS DE LA TRANSITION MISSION/MAISON :**

### **Le militaire peut :**

- Parler sous forme d'ordre et avoir de la difficulté à recevoir des consignes ;
- Manifester un détachement émotionnel ;
- Avoir une baisse de concentration ou des pertes de mémoire ;
- Être irritable ;
- Sursauter et être sur le qui-vive ;
- Avoir des troubles du sommeil ;
- S'isoler ;
- Avoir un sentiment de culpabilité ;
- Ressentir une fatigue physique et mentale ;
- Augmenter ou modifier sa consommation d'alcool ;
- Avoir une baisse d'intérêt pour les activités ou tente de trop en faire.

### **Si vous observez certains de ces comportements :**

- Restez disponible et à l'écoute si votre fils désire parler ;
- Soyez conscient qu'il va peut-être préférer en parler à quelqu'un qui a vécu la même chose ;
- Soyez attentif aux changements, lui mentionner sans dramatiser ;
- Respectez son rythme, car parfois l'adaptation ne se fait pas aussi vite que vous le souhaiteriez.

*Par contre, si les comportements s'intensifient, persistent au-delà de trois à six mois ou nuisent à son fonctionnement quotidien, encouragez votre fils à consulter les ressources disponibles.*

# Rappels

Connaitre le grade, numéro de matricule, unité et section. Cela facilite les démarches si vous avez besoin de le rejoindre en cas d'urgence ou simplement pour lui envoyer des colis.

Dans le cas d'une situation d'urgence au Québec (maladie grave, décès), vous pouvez contacter le CRFMV et la LIF afin de rejoindre le militaire en mission.

Connaissez-vous les deux noms inscrits comme étant « le plus proche parent » sur le formulaire d'urgence de l'unité ?

Si votre fils est célibataire, vous a-t-il signé une procuration ?

Il est recommandé d'avoir une procuration civile, car elle facilite les démarches avec les institutions en dehors du milieu militaire.

Un mandat en cas d'inaptitude a-t-il été complété auprès d'un notaire ?

Avoir l'original de votre certificat de naissance ou passeport valide dans le cas où vous devriez vous déplacer pour rejoindre votre fils en cas d'incident.

# Ressources

## **CENTRE DE RESSOURCES POUR LES FAMILLES MILITAIRES VALCARTIER (CRFMV)**

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

[connexionfac.ca/valcartier](http://connexionfac.ca/valcartier)

- Service de soutien lors d'absence
  - Accompagnement personnalisé
  - « Préparer le départ » et « Préparer le retour »
  - Groupe de soutien
  - Point de dépôt pour les colis
- Service de soutien lors de mutation
- Intervention psychosociale
- Action bénévole et Activités communautaires
- Services de garde
- Services à l'enfance
- Services à la jeunesse
- Services d'information / référence
- Soutien à l'emploi / éducation
- Programme pour les familles des vétérans

## **LIGNE D'INFORMATION POUR LES FAMILLES (LIF)**

1 800 866-4546

Accès à des intervenants 24/7.

## **PROGRAMME D'AIDE AUX MEMBRES (PAM)**

1 800 268-7708

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

## **AUMÔNIERS EN DEVOIR**

418 844-5000, poste 5473 (heures régulières)  
poste 5777 (heures creuses)

N'oubliez pas,  
nous sommes là pour vous !

## CENTRE DE RESSOURCES POUR LES FAMILLES MILITAIRES VALCARTIER

Édifice 93

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

418 844-6060

Sans frais: 1 877 844-6060

Télécopieur: 418 844-3959

[Info@crfmv.com](mailto:Info@crfmv.com)

[www.crfmv.com](http://www.crfmv.com)



[CRFMValcartier](#)



Centre de ressources  
pour les familles militaires  
Valcartier



Canada