

Le Passeport

Outil pour les parents
d'**ENFANTS DE 6 À 12 ANS**
qui vivent l'absence prolongée
d'un membre de leur famille



CRFM
Valcartier
MFRC

Table des matières

Introduction	
Cycle émotionnel du déploiement	5
FACTEURS D'ADAPTATION	6
Réactions chez les jeunes de 6 à 12 ans avant le départ	8
Comment préparer le jeune au déploiement	9
Réactions possibles chez les jeunes pendant l'absence	11
Stratégies pour aider les jeunes à vivre l'absence	12
Manifestions ou comportements observés chez les jeunes	13
STRESS / ANXIÉTÉ	13
COLÈRE	14
CAUCHEMARS / TROUBLES DU SOMMEIL	15
REPLI SUR SOI	16
INQUIÉTUDE FACE AU DÉPLOIEMENT	16
PROBLÈMES DE COMPORTEMENT	17
La discipline	19
TRUCS POUR SIMPLIFIER LA DISCIPLINE	20
Idées pour garder le contact	20
Couverture médiatique	21
Réactions possibles chez les jeunes au retour	23
Comment faciliter le retour	23
TRUCS POUR LE PARENT QUI REVIENT	
Aider les jeunes à comprendre la mort	25
Rivalité entre frères et soeurs	27
Motivation face à l'école	30
Ressources	33

Introduction

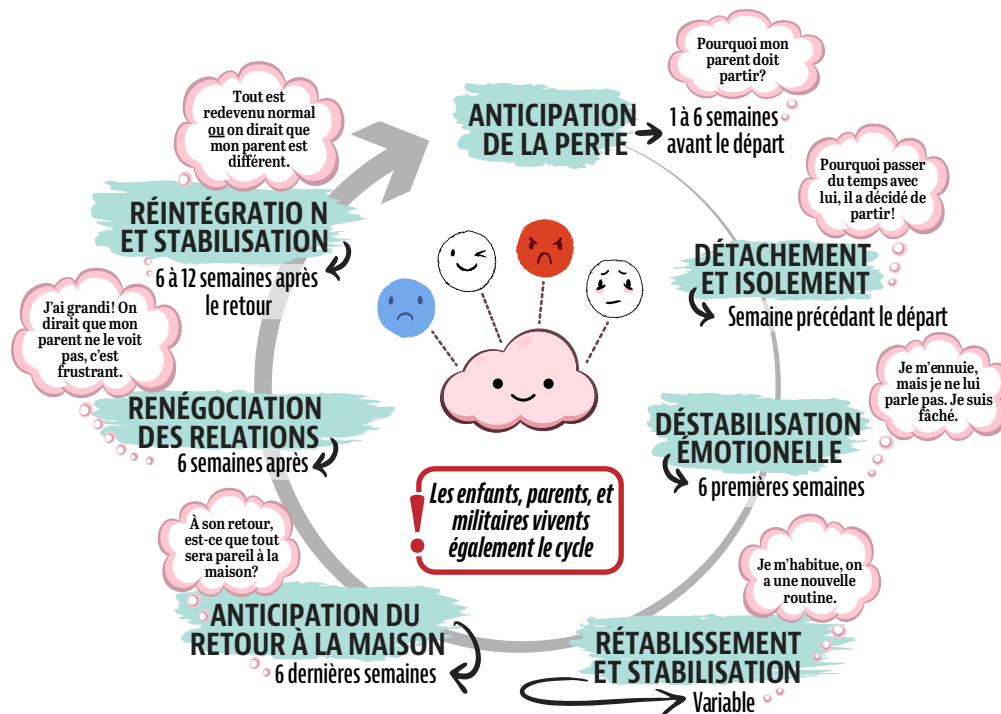
Ce passeport a deux buts précis. D'abord, il vise à aider les parents à comprendre les réactions normales de leurs jeunes. Ensuite, il cherche à soutenir les parents dans leurs interventions, afin de faciliter l'adaptation aux absences prolongées et de faire en sorte que cette expérience soit positive, tant pour les parents que pour les jeunes.

Les enfants sont le reflet de ce que les parents projettent. Il est donc très important d'être conscient de ses propres réactions afin de pouvoir aider le mieux possible son enfant. De plus, un parent calme et reposé intervient de manière plus efficace avec son enfant. N'oubliez pas lors de l'absence de prendre du temps pour vous, afin que les moments passés avec votre jeune soient du temps de qualité.

Si vous avez des questions sur les sujets abordés, vous pouvez contacter le Centre de ressources pour les familles militaires Valcartier. De plus, plusieurs activités sont offertes au Centre pour aider votre enfant et le divertir.

Cycle émotionnel du déploiement

Un déploiement représente une expérience très émotionnelle autant pour le militaire déployé que pour la famille et particulièrement pour les enfants qu'il quitte. Parvenir à comprendre les différents stades émotifs entourant le déploiement et réaliser que ces sentiments sont complètement normaux, peut apaiser certaines craintes. Voici donc les différents stades:



Facteurs d'adaptation

(Éléments qui peuvent ou non faciliter l'adaptation du jeune)

FACTEURS D'ADAPTATION LIÉS AU JEUNE

Son niveau de développement émotionnel, à savoir sa capacité d'exprimer ses sentiments, sa capacité de faire face à la séparation des parents.

Son attachement au parent qui quitte. S'il a l'habitude de passer beaucoup de temps avec ce parent et de se confier à lui autant lorsque ça va bien que dans les moments les plus difficiles, sa réaction risque d'être plus prononcée parce qu'il aura un plus grand deuil à faire.

FACTEURS D'ADAPTATION LIÉS AU PARENT QUI RESTE

Son acceptation du rôle du conjoint militaire. Lorsque votre jeune constate que son parent accepte bien le départ de son conjoint dans le cadre de son emploi, il risque de mieux accepter l'idée de l'absence prolongée. Donc, ceci facilite l'adaptation de votre enfant au départ de son parent.

Le jeune verra moins l'absence comme un fardeau si **le parent est en contrôle de ses émotions**, s'il sait profiter du soutien de son entourage, s'il s'assure d'avoir une bonne qualité de vie. Il est important pour les jeunes de sentir que les personnes qui s'occupent d'eux ont le contrôle de la situation.

L'attention du parent, son écoute, son ouverture, sa disponibilité à prendre du temps avec son enfant, la qualité du temps qu'il lui consacre pour parler, sa capacité de le faire s'exprimer sur ce qu'il ressent seront tous des aspects importants sur l'adaptation de votre jeune.

Le maintien des routines et des règles est primordial pour garder une stabilité chez le jeune. En période de changements, elles deviennent des ancrages importants.

FACTEURS D'ADAPTATION LIÉS AU PARENT QUI QUITTE

La préparation du jeune avant le départ

Le jeune informé du départ, qui reçoit des explications ou des réponses à ses questions, qu'on implique dans les préparatifs, avec qui l'on fait des activités qu'il pourra revoir ou entendre (photos, cassettes audio ou vidéo de moments passés avec le parent avant son départ) pourra mieux s'adapter.

Le maintien du lien avec sa famille, durant l'absence

Le jeune qui a des contacts réguliers (lettres, colis, courriels, Skype, téléphone) avec le parent au loin s'adaptera plus facilement à son absence.

AUTRES FACTEURS

La durée de l'absence

Plus l'absence est longue, plus l'enfant risque de s'ennuyer et avoir de la difficulté à s'adapter.

La stabilité du couple et l'harmonie familiale

Si l'enfant a eu l'occasion de constater la solidité du lien entre ses parents et leur attachement à leur famille, il risque de moins vivre l'absence comme une rupture.

La dangerosité de la mission

Plus la mission est risquée, plus elle pourrait susciter de l'anxiété chez le jeune et chez le parent qui reste. De plus, les enfants sont très sensibles au stress vécu chez leur parent.

Réactions chez les jeunes de 6 à 12 ans avant le départ

Il est possible que votre jeune :

- Se sente seul ;
- Se sente triste ;
- Se sente angoissé ;
- Croit qu'il est la cause du départ de son parent ;
- Éprouve de la culpabilité ;
- Ait peur que son parent ne revienne pas ;
- Fasse des crises de colère et ait une forte dépendance à son parent ;
- Fasse preuve de beaucoup de curiosité face au pays où son parent ira ;
- Ait un intérêt marqué pour tout événement médiatique concernant le pays en question ;
- Peut paraître troublé ou confus ;
- Ait des problèmes de comportement ;
- Adopte des comportements régressifs ;
- Recherche de l'affection du parent qui part, mais en même temps, il cherche à s'en éloigner.

Comment préparer le jeune au déploiement

L'élément clé pour qu'un déploiement se vive le mieux possible est la préparation. Être bien préparé signifie prévoir les changements et les difficultés et trouver des moyens pour y faire face.

Chaque jeune vit la séparation de manière différente et même s'il s'agit d'une seconde fois, celle-ci pourrait se vivre d'une tout autre manière. Il faut être attentif aux réactions.

Annoncer la nouvelle du déploiement assez longtemps d'avance. Vous pouvez profiter de ce moment pour communiquer ouvertement et franchement. De même que d'encourager vos enfants à poser des questions et leur dire ce que vous ressentez, tout en les rassurant.

Il est important d'éviter de renforcer leurs peurs et leurs soucis, par inadvertance. Quand les jeunes posent des questions ou parlent de ce qui les préoccupe, leur donner des réponses appropriées à leur âge et éviter de donner trop d'explications ou des réponses élaborées. Valider pourquoi il se pose ces questions.

Informez vos enfants sur le pays, les installations, où le parent déployé dormira, mangera, travaillera, etc. Ceci peut être très rassurant. Les informer sur le rôle positif que le parent déployé aura à faire (exemple : aider les jeunes, construire des écoles, donner de l'instruction aux militaires du pays déployé, etc.). Peut être fait à l'aide de photos trouvées sur Internet sur des sites tels que **combatcamera.forces.gc.ca** et **forces.gc.ca**.

Faire participer toute la famille aux préparatifs du départ (exemple : préparation des bagages). Leur participation peut être un moyen concret pour les aider à se préparer au départ et aussi de parler des émotions qu'ils ressentent.

Faire des activités en famille et prenez des photos, des films pour les garder en souvenir. Le parent déployé pourrait remettre un objet représentatif ou fétiche au jeune avant le départ (exemple : chandail, toutou, etc.).

Préparer les jeunes au fait que la routine à laquelle ils étaient habitués pourrait changer durant l'absence. Selon leur âge et leurs capacités, il est possible de leur confier des tâches auxquelles ils pourront participer durant l'absence du parent. Souvent, ils se sentent valorisés par une telle marque de confiance. Par contre, il ne faut pas tomber dans le piège de les sur-responsabiliser, car les enfants doivent rester dans leur rôle d'enfant. Il n'est pas recommandé de dire à son fils qu'il est « **l'homme de la maison** », car c'est une lourde responsabilité pour un enfant. Le rôle du parent à la maison comme personne « responsable » et comme « agent chargé de la discipline » doit être renforcé par le parent qui quitte. Ce dernier doit parler à ses enfants pour les aider à comprendre cette réalité.

Aviser l'école qu'un des parents sera déployé. Le jeune d'âge scolaire réagit souvent au déploiement, ce qui peut occasionner des problèmes de comportement à l'école ou de mauvaises notes. Un professeur averti est bien mieux placé pour pouvoir comprendre et encourager un jeune confronté à cette situation. L'enseignant ou l'école peut recevoir de la formation sur la réalité militaire par le Centre de ressources pour les familles militaires Valcartier s'il le désire.

Réactions possibles chez les jeunes de 6 à 12 ans pendant l'absence

Il est possible que votre jeune :

- Se sente encore seul ;
- Se sente abandonné ;
- Se sente désorganisé ;
- Ait peur que son parent militaire ait un accident et qu'il ne revienne plus ;
- Ait peur que la séparation soit permanente ;
- Soit irritable ;
- Ait ses émotions à « fleur de peau » ;
- Recherche l'affection et l'attention du parent à la maison ;
- Réagisse aux émotions vécues par le parent à la maison (tristesse, culpabilité, colère, etc.) ;
- Passe constamment de la responsabilité à l'irresponsabilité ;
- Ait une régression sur des comportements acquis (exemple : mouiller le lit lors de son sommeil) ;
- Ait dans les premières semaines du départ de la difficulté à se concentrer à l'école et soit plus distrait ;
- Ait une baisse de ses rendements académiques ;
- Ait de la difficulté à s'adapter aux nouvelles règles imposées par son parent.

Ne pas oublier que le déploiement n'est pas toujours l'élément déclencheur. Parfois, les comportements sont déjà présents et quand nous sommes deux pour les gérer, c'est plus facile.

Stratégies pour aider les jeunes à vivre l'absence

Maintenir le plus possible les routines de vie habituelles.

Accepter les sentiments de l'enfant et permettez-lui de les exprimer adéquatement.

Identifier vos propres sentiments face à la séparation et en parler honnêtement avec votre enfant en utilisant des termes adaptés à son âge, afin de le rassurer. Lui faire comprendre qu'il est normal qu'il ressente de nouveaux sentiments et l'encourager à vous dire comment il se sent.

Garder les enfants en contact avec le parent absent (lettres, dessins, cartes, vidéos, courriels, téléphones), sans toutefois les forcer.

Vous intéresser aux activités de votre jeune.

Inscrire les jeunes à des activités ou à des cours, les intégrer dans des groupes de jeunes de leur âge, les accompagner dans leurs activités, les encourager à sortir avec leurs amis. Le temps passe plus vite lorsqu'on est occupé.

Manifestions ou comportements observés chez les jeunes

STRESS / ANXIÉTÉ

Que peut-on faire :

Les routines aident à diminuer le stress et l'anxiété.

Prendre au sérieux les préoccupations de vos enfants. Identifier les situations stressantes et aider votre jeune à se trouver des outils à lui.

Parler à vos jeunes de leurs réactions. Leur donner de nombreuses occasions de vous faire part de leurs sentiments au sujet des événements. Ne pas attendre qu'ils en parlent d'eux-mêmes. Vérifier régulièrement comment ils se sentent.

Dire aux jeunes ce que vous ressentez et partager vos trucs face au stress.

Être honnête, mais rassurant. Ils se sentent mieux en sachant qu'ils ne sont pas les seuls à être troublés. Ne pas oublier qu'ils apprennent par vos actions, bonnes et mauvaises.

Encourager l'activité physique et les activités parascolaires pour lui permettre d'évacuer la tension du quotidien, d'avoir une bonne hygiène de vie et de vivre des succès.

Passer du temps avec votre jeune. Passer du temps en famille. Les jeunes se sentiront plus sécurisés. Pour les préadolescents, cela peut être plus difficile, mais cette mesure mérite d'être essayée. Trouver une activité qui leur plaît et qu'ils pourront faire avec vous.

Utiliser des techniques de relaxation et des techniques de respiration.

COLÈRE

Que peut-on faire :

Savoir qu'à l'âge scolaire, une crise n'est pas une perte de contrôle, mais une prise de contrôle. Elle vise à punir le parent qui est à la source de la frustration. La règle d'or est donc de s'assurer que l'enfant n'ait aucun gain par son comportement et que la crise soit totalement inutile et ne dérange que le jeune.

Lui enseigner à verbaliser ses états d'âme plutôt que de les manifester physiquement, mais ce, seulement lorsqu'il est en état de vous entendre.

Lui apprendre à prendre de bonnes respirations pour se calmer avant de réagir.

Faire des ententes au préalable, lorsque possible. Par exemple, si vous savez qu'il ne voudra pas partir de chez son ami au moment que vous avez déterminé, prévenez le coup en discutant avec lui avant de quitter votre domicile. «Je sais que tu aimes beaucoup jouer avec ton ami et j'ai un peu peur que quand ça va être le temps de partir, tu ne sois pas d'accord. Est-ce que tu crois que tu vas réussir à contrôler ta colère quand même et venir avec moi quand je te le dirai ?». Vous lui donnez ainsi du pouvoir et une occasion de se préparer mentalement à l'avance.

Fabriquer un outil pouvant aider le jeune à verbaliser ses émotions.

Utiliser le coin de la mauvaise humeur au besoin. Il ne s'agit pas d'un lieu de punition, mais bien d'un endroit où il est correct de vivre les caprices de son tempérament. Assurez-vous de choisir un emplacement sécuritaire. Avant de mettre la technique à exécution, expliquez-lui que dorénavant lorsqu'il sera en colère, il devra aller dans le coin de la mauvaise humeur puisque le reste de l'espace est réservé à la bonne humeur. Éviter d'utiliser la chambre à coucher comme espace à la mauvaise humeur.

CAUCHEMARS / TROUBLES DU SOMMEIL

Que peut-on faire :

Ne pas croire que les cauchemars sont des signes alarmants, surtout si le jeune parvient quand même à dormir suffisamment.

Parler des cauchemars avec le jeune et le rassurer pour diminuer cette anxiété.

Ne pas créer une dépendance en laissant coucher votre enfant avec vous.

Éviter de parler du déploiement avant l'heure du coucher.

Éviter que votre jeune écoute les nouvelles avant d'aller au lit.

Faire raconter ou dessiner son cauchemar et modifier la fin du cauchemar en une fin agréable.

Encourager vos jeunes à faire de l'exercice afin de leur permettre de réduire leur anxiété et d'épuiser leur surplus d'énergie. La participation à de telles activités le jour favorisera un meilleur sommeil la nuit.

Faire des activités plus relaxantes avant l'heure du coucher et éviter les stimulants (exemple : télévision, ordinateur, sport, etc.).

L'oxygène favorise le sommeil. Vous pouvez laisser la fenêtre de la chambre légèrement ouverte pour aérer la pièce.

Faire prendre un bain chaud un peu avant l'heure du coucher.

Développer une routine que vous allez appliquer avant d'aller au lit.

Afficher des photos du parent parti près du lit, que le jeune peut regarder avant de s'endormir.

Donner un objet rassurant au jeune pour faciliter le sommeil (exemple: chandail du parent absent avec un peu de son parfum dessus).

REPLI SUR SOI

Que peut-on faire :

Ne pas voir le repli sur soi comme nécessairement négatif. Le repli peut également aider le jeune à réfléchir à ce qui lui arrive et à démêler ses émotions et ses peurs.

Inciter le jeune à participer à une activité sociale.

Lui mentionner que vous remarquez qu'il s'isole et que cela vous questionne.

INQUIÉTUDE FACE AU DÉPLOIEMENT

Que peut-on faire :

Comprendre qu'il est normal d'être inquiet en pareilles circonstances.

Répondre à ses inquiétudes, à ses questionnements.

L'inscrire à des activités pour l'occuper.

L'impliquer dans des activités où d'autres jeunes vivent une situation similaire à la leur (exemple : Club OASIS et /ou Les Aventuriers du CRFMV).

Si l'inquiétude persiste, réduire son contact avec les bulletins de nouvelles à la télévision ou dans les journaux.

Si l'inquiétude gêne son fonctionnement, éviter de discuter du déploiement en sa présence. Mais attention afin que le sujet du déploiement ne devienne pas secret, car souvent c'est encore plus inquiétant pour les jeunes.

Voir aussi ce qui se passe à l'école, en parler au professeur.

PROBLÈMES DE COMPORTEMENT

Que peut-on faire :

Discuter avec lui et l'encourager à recommencer à se comporter de façon positive.

Donner une rétroaction positive immédiatement après la démonstration d'un comportement approprié.

Nommer clairement vos limites.

Appliquer une conséquence le plus rapidement possible après avoir observé le comportement à corriger. Et avoir une conséquence en lien direct avec le comportement réprimandé, mais surtout, appliquer ce que vous dites.

Punir seulement lorsque vous êtes en contrôle de vous-même. Vous vous assurez ainsi de lui donner un modèle de maturité saine, indispensable à son apprentissage.

Prendre du recul chaque fois que c'est possible pour trouver une conséquence adéquate.

Ne jamais utiliser la nourriture (sauf bonbons), ni votre amour ou votre acceptation inconditionnelle pour le punir.

Utiliser le moins de mots possible pour éviter de vous perdre dans des blâmes inutiles.

Parler de son comportement et non de lui.

Refuser d'argumenter. S'il continue de contester, lui répéter la même réponse que précédemment.

Ne pas en rajouter après avoir appliqué la punition.

Il est surtout important de récompenser les bons comportements

Physiquement : par des caresses, des câlins.

Verbalement : par des phrases telles que « tu dois être fier de toi ! ».

Socialement : choisir une sortie dans un endroit qu'il affectionne, une visite chez un ami ou invitez-en un.

Matériellement : via une charte de points qui lui permet d'accumuler des points chaque fois qu'il réalise un objectif. Dresser ensuite avec lui des récompenses potentielles associées au nombre de points qu'il aura en banque.

Points gagnés

COMPORTEMENTS ET POINTS	L	M	M	J	V	S	D
Ranger sa chambre avant le souper (2 pts)							
Faire son lit le matin (2 pts)							
Contrôler sa colère (2 pts)							
Faire ses devoirs avant le souper (2pts)							
Mettre le linge sale dans le panier (1 pts)							

Menu de récompenses

RÉCOMPENSES	POINTS REQUIS
Aller chez un ami	40
Télévision après le souper	40
Cinéma	60
Repas au restaurant	70
Nouveau jeu vidéo	100

La discipline

L'objectif de la discipline est d'instruire. Elle enseigne la maîtrise de soi et un comportement socialement acceptable. C'est une bonne occasion de montrer ce que sont le respect, la patience et une bonne façon de résoudre les problèmes. Certains jeunes chercheront à tester les limites du parent présent et à remettre en question les règles. Si c'est le cas, se montrer compréhensif, mais ferme. Les quelques règles et trucs suivants visent à augmenter l'efficacité de vos interventions et à vous simplifier un peu la vie et devraient être d'une certaine utilité dans l'exercice de votre rôle de parent.

Gestes et actions doivent être conformes aux paroles et règlements. « Je le dis, je le fais, la règle n'est pas respectée, alors c'est simple, je donne une conséquence ».

Une fois établie, une règle doit être maintenue dans le temps et non appliquée selon chaque journée : « exemple : une journée c'est oui, le lendemain c'est non », elle doit être constante.

Une bonne discipline est basée sur des attentes claires, des conséquences claires et une application constante et cohérente :

- 1- Définissez des attentes claires qui sont raisonnables compte tenu de l'âge du jeune.
- 2- Définissez des conséquences qui, encore une fois, correspondent à l'âge du jeune.
- 3- Le suivi doit être juste, ferme, constant et logique.

Faire l'éloge d'un bon comportement cinq fois plus souvent que vous commentez les écarts de conduite.

Lorsque vous réprimandez votre jeune, il est important de vous concentrer sur le comportement et non sur l'enfant.

QUELQUES TRUCS POUR SIMPLIFIER LA DISCIPLINE

Utiliser le « **Je** » pour clarifier vos demandes à votre jeune (exemple : j'aimerais que ta chambre soit rangée).

Formuler vos demandes positivement en exprimant ce que vous souhaitez que votre jeune fasse.

Mettre l'accent sur les comportements positifs et ignorer, dans la mesure du possible, les négatifs.

Proposer des choix : Tu ranges ta chambre maintenant ou après le dîner ?

Idées pour garder le contact

Le militaire peut envoyer par la poste ou Internet, des photos de son travail en mission, des souvenirs, un objet représentatif de la mission.

Encourager l'enfant à conserver, dans une boîte spéciale, des souvenirs du parent absent.

Laisser des surprises, des petits mots, derrière soi avant de partir, pour que les enfants les découvrent au cours de l'absence.

Prévoir les fêtes et les événements spéciaux. Acheter des cartes et cadeaux en conséquence et vous organiser pour qu'ils soient postés ou remis par votre partenaire, au moment opportun. Souligner les occasions spéciales, malgré la distance, démontre que vous vous souciez de vos proches.

Couverture médiatique

Le battage médiatique qui accompagne les événements tragiques peut affecter les enfants et les pré-adolescents.

Comment en tant que parent vous pouvez contribuer à diminuer l'anxiété engendrée par ce type de nouvelles ? En adoptant les mesures suivantes :

- Superviser l'accès aux médias ;
- Interpréter les messages et les images ;
- Atténuer l'impact des médias.

SUPERVISER

Ne pas présumer que les jeunes ignorent les événements de l'actualité. Il est presque impossible à notre époque d'échapper à l'actualité. Même les très jeunes enfants voient et entendent plus de choses que nous le croyons. C'est pourquoi il est important de les questionner sur ce qu'ils ont appris et sur ce qu'ils ressentent.

Être attentif aux signes d'anxiété chez les jeunes. Plusieurs facteurs influencent la réaction des jeunes, dont l'âge, le tempérament, une tendance naturelle à s'inquiéter ou une imagination particulièrement vive.

Choisir attentivement les émissions de radio et de télévision que vous écoutez, particulièrement en présence des enfants. Ne pas laisser la télévision ou la radio constamment ouvertes en bruit de fond. Ne pas regarder de reportages sur des événements tragiques en présence de jeunes enfants et éviter les constantes « reprises » diffusées par les médias à la suite d'une catastrophe.

Surveiller également les sources d'information des jeunes sur Internet.

INTERPRÉTER

Prendre le temps de les écouter et de répondre à leurs questions. Leur répondre honnêtement. Mais, quand il s'agit de jeunes enfants, ne pas donner des réponses longues ou élaborées. Les respecter, s'ils ne veulent pas ou ne sentent pas le besoin de parler d'événements tragiques.

Leur dire ce que vous ressentez. Être conscient de l'influence de l'actualité sur vos émotions et votre comportement. En faire part à vos enfants. Cela aidera les plus vieux à comprendre que ce genre d'événements dramatiques affecte aussi les adultes. Vous souvenir cependant que les jeunes enfants risquent de s'effrayer davantage s'ils sentent de l'inquiétude et de la tension chez les adultes qui les entourent. Être donc rassurant.

ATTÉNUER

Aider les jeunes à analyser la couverture médiatique. Profiter de l'occasion pour leur montrer comment fonctionnent les médias. Regarder les nouvelles avec eux et en discuter. Leur expliquer que les médias d'information sont une industrie lucrative et que le désir d'obtenir un maximum d'audience peut influencer les décisions éditoriales sur le contenu des reportages.

Diversifier vos sources d'information. Si vos jeunes suivent l'actualité sur Internet, vérifier la crédibilité des sites qu'ils visitent.

Mettre en valeur les éléments positifs qui peuvent émerger d'événements tragiques. Leur dire comment une tragédie éveille souvent des sentiments partagés de chagrin, de compassion pour les familles des victimes et d'admiration pour ceux qui s'y sont conduits en héros.

Réactions possibles chez les jeunes de 6 à 12 ans au retour

Il est possible que votre jeune :

- Soit joyeux même surexcité ;
- Ressente une certaine rancune envers le parent qui revient ;
- Ait une joie mitigée face au retour, car il craint un nouveau départ ;
- Peut être jaloux de la place qu'il perd avec le retour de son parent ;
- Peut même se sentir en compétition avec le parent ;
- Recherche l'attention et l'appréciation du parent qui revient ;
- Peut être angoissé face aux changements constatés chez le parent qui revient ;
- Être angoissé face à la nouvelle routine.

Comment faciliter le retour

Curieusement, le retour se prépare tout comme le départ puisqu'il a aussi son lot de difficultés. Tous les membres de la famille, enfant inclus, ont changé et évolué pendant l'absence. Voici quelques idées pour faciliter ce passage, chez le jeune :

- Faire participer les enfants aux préparatifs du retour (exemple, fabrication d'une banderole, préparer un repas spécial, décorer la maison, etc.).
- Élaborer des scénarios (nous irons à l'aéroport, etc.).
- Passer du temps en famille et en couple, mais consacrer aussi du temps à chacun des enfants, séparément.

TRUCS POUR LE PARENT QUI REVIENT

De façon générale, ce qui importe au retour du parent est de ne rien brusquer et de prendre le temps de s'intégrer progressivement.

Prendre le temps d'observer comment la famille a fonctionné en votre absence.

Éviter de forcer votre enfant à vous donner des caresses, à vous embrasser ou à jouer avec vous. Attendre qu'il vienne à vous.

Être patient et faire preuve de compréhension.

Commencer par être un papa pour ensuite ajouter le rôle de père. Le rôle du papa consiste à prendre du temps avec son enfant, jouer avec lui. Une fois que cette étape se déroule bien, ensuite le rôle du père peut être ajouté, c'est-à-dire faire respecter les règles, faire la discipline, etc.

Ne pas bousculer la routine familiale, garder le plus possible de stabilité.

Il est important que le parent s'intéresse aux nouveaux champs d'intérêt de son jeune et de ses progrès.

Aider les jeunes à comprendre la mort

COMMENT PARLER DE LA MORT À UN ENFANT ?

Il ne faut surtout pas attendre qu'un drame survienne pour amorcer une discussion sur ce thème. En réalité, dans une famille où tous les sujets sont abordés librement, où le jeune peut poser des questions sans craindre de fâcher ses parents, bref où le dialogue est une habitude de vie, la mort pourrait apparaître forcément dans les sujets de conversation. Le contexte n'étant pas particulièrement difficile, les parents trouvent alors les bons mots pour expliquer ce qu'ils savent.

Quelques conseils pour vous aider à aborder le sujet avec votre enfant :

1- Écouter bien votre jeune et ne pas vous attendre à ce qu'il puisse tout absorber d'un seul coup. En règle générale, les enfants préfèrent les réponses simples et courtes. Ils reviennent à la charge lorsqu'ils sont prêts.

2- Être honnête à propos de la mort. Si vous contournez la question, vous lui donnerez l'impression que ce n'est pas naturel ou que vous n'êtes pas à l'aise d'en parler. Si vous ne connaissez pas la réponse à une question, admettez-le. La mort est un sujet complexe et il n'y a aucune gêne à avouer votre ignorance.

3- Si vous n'êtes pas à l'aise ou vous ne pensez pas pouvoir arriver à en parler convenablement, vous pouvez pour procurer un livre sur le sujet. Demander à votre bibliothécaire ou votre libraire de vous suggérer un bon ouvrage, ou vous pouvez contacter le Centre de ressources pour les familles militaires Valcartier pour recevoir de l'information sur la façon d'aborder ce sujet.

4- Éviter le plus possible d'utiliser des euphémismes.

Ne pas dire « il est parti » ou « il nous a quittés », « il s'est endormi » ou « il est parti en voyage ». Peu importe l'âge de l'enfant, il est important qu'il comprenne la finalité de la mort. Si vous lui dites que la personne est partie ou s'est endormie, l'enfant risque d'avoir peur de s'endormir, de vous laisser partir pour le travail ou de partir en voyage. Il vaut mieux utiliser le terme « mort » et expliquer si nécessaire ce que cela signifie sur le plan physique. Par exemple, « le coeur de grand-papa a cessé de battre et il ne peut plus respirer ».

5- Les rituels sont essentiels, car ils nous aident à accepter la mort.

Advenant le décès d'un petit animal, faites participer votre enfant aux préparatifs d'enterrement. De même, permettez-lui d'assister aux funérailles d'un être cher, s'il le désire. Expliquez-lui au préalable ce qui va se passer et rassurez-le en lui disant qu'il est normal que certaines personnes soient très émotives dans de telles circonstances. De plus, les enfants ont besoin de savoir ce qui leur arriverait si leurs parents venaient à mourir, qui s'occuperait d'eux.

6- Lui dire également qu'il n'y a aucune honte à montrer sa peine.

Cela peut l'aider à composer avec ses propres sentiments de perte.

7- Si votre enfant vous pose des questions sur ce qui se passe après la mort, c'est l'occasion idéale de lui parler de vos croyances.

Expliquez-lui également que certaines personnes peuvent avoir d'autres convictions et que c'est très bien ainsi. En montrant votre ouverture d'esprit, vous lui permettez de développer ses propres opinions.

Rivalité entre frères et soeurs

La rivalité entre frères et soeurs est **INÉVITABLE**. Il existe quelques stratégies pour intervenir efficacement dans ce genre de conflits, mais il vaut mieux faire le deuil d'une entente parfaite entre vos enfants. L'acceptation des orages périodiques peut même s'avérer le premier pas dans la bonne direction.

Habituellement, les bruyantes luttes de vos jeunes sont reliées à leur désir d'obtenir votre attention et votre amour. Elles peuvent également refléter leur manque d'habiletés dans les relations interpersonnelles, ce qui est tout à fait normal ; ces habiletés doivent s'apprendre au fil des années et il vous revient de les leur enseigner.

Certains parents tentent de diminuer la rivalité en offrant toujours exactement le même traitement à chacun des enfants, que ce soit en cadeau ou en punition. Hélas ! Ce n'est pas la solution magique !

QUELQUES TRUCS FACILES POUR PRÉVENIR LA RIVALITÉ ET LES CHICANES

Éviter les comparaisons entre les enfants.

Éviter de prendre partie pour l'un ou l'autre des enfants ou de toujours défendre l'enfant qui a tendance à peu s'affirmer.

Ne pas tenter d'être égal avec tous, c'est peine perdue.
Répondre plutôt aux besoins de chacun.

Que chaque enfant ait un espace où il peut se retrouver seul s'il le désire.

Encourager l'entraide entre les enfants.

Souligner les bons moments qu'ils passent ensemble.

Ne pas récompenser le rapportage. Intervenir sur le rapportage et non sur l'élément rapporté.

Avoir fréquemment des discussions et des activités agréables en famille.

Enseigner à vos enfants une manière respectueuse de faire face à une situation et leur faire s'exercer par des jeux de rôles.

Au lieu de traiter les demandes du cadet par des « T'es trop petit » ou « T'es trop jeune », ce qui le diminue, utilisez plutôt une formulation positive du genre: « Je parie que tu as hâte d'avoir dix ans toi aussi. ». Retenir aussi qu'il est normal de donner des privilèges supplémentaires à l'aîné, sinon vous provoquerez inévitablement de la contestation !

MAIS S'ILS SE CHICANENT, QUOI FAIRE ?

Éviter la question: « Qui a commencé ? ». Vous cherchez ainsi un gagnant et un perdant. Le perdant s'assurera de gagner la prochaine fois. Dire plutôt « Qu'est-ce qui ne va pas ? ». Aucune méthode ne fonctionne éternellement. Il est important de savoir être créatif !

S'ils possèdent déjà des outils pour la résolution de conflits, alors les laisser régler eux-mêmes leurs différends et attendre avant d'intervenir. Lorsqu'ils tardent à trouver un terrain d'entente, on peut les retirer dans un endroit neutre ensemble. Ils ressortiront lorsqu'ils auront trouvé une solution.

Par contre, il est important d'intervenir et être conséquent dès qu'il y a un geste de violence ou des paroles blessantes de prononcées. Dans ce cas-là, retirez dans sa chambre celui ou celle qui a posé les gestes de violence, peu importe qui avait commencé la chicane. Un geste réparateur et des excuses sincères peuvent être exigés.

Éviter de jouer à l'arbitre. Prendre un rôle de médiateur: écouter chacun jusqu'au bout, les aider à exprimer le fond de leur pensée et leurs émotions puis les guider vers des pistes de solution, mais ne rien régler à leur place.

Leur enseigner à utiliser les **1-2-3**. Lorsque mon frère ou ma soeur fait quelque chose qui me dérange: je peux tolérer la situation, l'ignorer ou m'en éloigner. Si c'est vraiment dérangeant:

- 1-** Je lui demande gentiment et poliment d'arrêter. S'il continue.
- 2-** Je lui dis fermement d'arrêter sans être agressif toutefois. S'il continue encore.
- 3-** Je vais demander de l'aide à mon parent.

Motivation face à l'école

COMMENT STIMULER LA MOTIVATION DE SON ENFANT ?

Il est capital que l'enfant se sente estimé par ses parents. Ceux-ci en reconnaissant ses forces, ses talents et ses habiletés, l'aideront en l'amenant à réaliser qu'il possède des capacités et en développant son estime personnelle.

Lorsqu'un des parents est absent, il peut être intéressant de lui faire part des réussites de l'enfant en lui faisant parvenir les bons devoirs, les examens ou même les relevés de notes. De cette manière, le parent absent va se sentir concerné par la réussite de son enfant, et l'enfant va également se sentir important. Ceci va peut-être augmenter sa motivation à obtenir de bons résultats.

Il est important que le parent absent porte intérêt au monde scolaire de son enfant, car en agissant ainsi, il démontre à l'enfant l'importance de l'éducation. Cela est d'autant plus nécessaire quand l'enfant est de sexe masculin.

ATTITUDES À ADOPTER POUR AMÉLIORER LA PÉRIODE DES DEVOIRS ET DES LEÇONS

Le fait de toujours faire ses devoirs au même moment dans la journée permet à l'enfant de percevoir cette période comme une activité s'inscrivant naturellement dans sa routine quotidienne. Il s'agit de déterminer avec lui le meilleur moment pour effectuer ses travaux, en énumérant les avantages et les désavantages liés à chaque possibilité. Une fois que l'enfant a effectué son choix, on fait une entente qui stipule que la période des devoirs aura lieu, durant le prochain mois, au moment choisi. Après cette période d'essai, si les deux parties sont satisfaites, l'entente peut alors être renouvelée telle quelle. L'entente ayant été prise à deux, l'enfant doit la respecter. Il est certain que la période des travaux peut être déplacée s'il y a des occasions spéciales. Il est alors important de mentionner au jeune qu'il s'agit d'un privilège et que l'horaire normal sera de nouveau en vigueur dès le lendemain.

L'exécution des travaux scolaires constitue la première responsabilité qu'un enfant assume en dehors de la maison.

Afin de bien la remplir, il doit déjà avoir développé un certain sens des responsabilités. La meilleure façon d'agir est de lui donner de petites responsabilités dans sa vie quotidienne qui tiennent compte de son âge et de sa condition. Avec les années, on peut ajuster nos exigences au développement de l'enfant. En attribuant des tâches à l'enfant, on lui apprend à s'organiser, ce qui peut contribuer positivement à la réalisation des devoirs et des leçons.

L'enfant doit réaliser qu'il n'y a rien de grave à commettre une erreur. Il doit la reconnaître, l'accepter et l'analyser afin d'en saisir la provenance et dans le but de ne plus la reproduire. Il importe que le parent aide l'enfant à acquérir cette attitude. Pour ce faire, le parent doit d'abord se donner à lui-même le droit à l'erreur.

Il n'appartient pas au parent d'enseigner les matières scolaires à l'enfant. Ce rôle est réservé à l'enseignant. Le parent doit plutôt guider l'enfant vers l'utilisation de stratégies propices à l'étude et à la réalisation des devoirs. Le parent doit encourager le jeune à écouter attentivement en classe.

CONSEILS POUR VIVRE DU PLAISIR AU COURS DE LA PÉRIODE DES DEVOIRS ET LEÇONS

Restreindre la durée des travaux scolaires à 20 minutes si votre enfant est au premier cycle du primaire.

Commencer par l'activité la plus facile pour l'enfant afin qu'il ait du succès dans sa démarche et qu'il soit encouragé à la poursuivre.

Faire suivre les séances de devoirs et de leçons d'une activité agréable que vous partagez avec votre enfant.

Proposer à l'enfant des petits défis et le féliciter à chaque fois qu'il se prend en main.

Si l'enfant manifeste des troubles de l'attention :

- 1-** Éliminer les éléments distracteurs;
- 2-** Donner une seule consigne à la fois;
- 3-** Varier davantage les exercices.

Ressources

SITES INTERNET

combatcamera.forces.gc.ca

forces.gc.ca

LIVRES DE JEUX ET ACTIVITÉS

Allué, J., & Filella, L. (1999), **Le grand livre des jeux**. Édition Grund.

Collectif (2006). **120 jeux super géniaux**. Édition Yoyo Books.

Collectif (2004) **Jeux et activités de plein air**. Édition Atlas.

Prou, P., & Pescatore, C. (2005) **1000 jeux pour vos enfants**. Édition Sélection du Reader's Digest.

Lelièvre, D. (2005) **Je ne sais pas quoi faire ! : 1001 idées pour ne jamais s'ennuyer**. Paris, France : Édition Casterman.

SITES INTERNET (JEUX, BRICOLAGE ET COLORIAGE)

liensutiles.org/enfance.htm

teteamodeler.com

hugolescargot.com

fermeauxcoloriages.net

jeuxpourenfant.org

LIVRES ÉDUCATIFS

Baron, C. (2001). **Les troubles anxieux expliqués aux parents.**

Montréal, Québec : Éditions du CHU Sainte-Justine.

Beauchamp, D., Renaud, D., & Thibaudeau, C. (1996). **Pères présents, enfants gagnants : Guide à l'intention des pères.**

Montréal, Québec : Hôpital Sainte-Justine Centre hospitalier universitaire Université de Montréal.

Beaulieu, D., Ph.D. (2006). **Techniques d'impact pour grandir : illustrations pour développer l'intelligence émotionnelle chez les enfants.**

Québec : Éditions Académie Impact.

Beaulieu, D., Ph.D. (2010). **100 trucs pour améliorer vos relations avec les enfants.** Québec : Éditions Québecor.

Beauregard, L.-A., Bouffard, R., & Duclos, G. (2000).

Programme estime de soi et compétence sociale chez les 8 à 12 ans. Montréal, Québec : Éditions du CHU Sainte-Justine.

Delagrave, M. (2005). **Ados : mode d'emploi.**

Montréal, Québec : Éditions CHU Sainte-Justine.

De Solminihac, O. & Bonameau, I. (2003). **C'est quoi mort ?**

Paris, France : Éditions École des Loisirs.

Duclos, G. (2001). **Guider mon enfant dans sa vie scolaire.**

Montréal, Québec : Éditions du CHU Sainte-Justine.

Duclos, G. & Duclos, M. (2005). **Responsabiliser son enfant.**

Montréal, Québec : Éditions du CHU Sainte-Justine.

Duclos, G. (2010). **La motivation à l'école un passeport pour l'avenir.** Montréal, Québec : Éditions du CHU Sainte-Justine.

Justine.

Duclos G. (2001). **L'estime de soi, un passeport pour la vie.** Montréal, Québec : Éditions du CHU Sainte-Justine.

Faber, A., & Mazlish, E. (2003). **Jalousies et rivalités entre frères et sœurs : comment venir à bout des conflits entre vos enfants.** Paris, France : Éditions Stock.

Gagnier, N. (2007). **Maman j'ai peur, chéri je m'inquiète. L'anxiété chez les enfants, les adolescents et les adultes.**

Montréal, Québec : Les Éditions La Presse.

Gaudreau, O. (2005). **Aventure dans mon univers: estime et affirmation de soi chez les 9-12 ans.** Montréal, Québec :

Éditions du CHU Sainte-Justine.

Huebner, D. (2009). **Champion pour maîtriser ses peurs.**

Un livre sur l'anxiété pour les 6-12 ans. Québec : Éditions Enfants

Julien, G. (2004). **Aide moi à te parler! La communication parent-enfant.** Montréal, Québec : Éditions du CHU Sainte-

Justine.

Laporte, D., & Sévigny, L. (1998). **Comment développer l'estime de soi de nos enfants: Guide pratique à**

l'intention des parents d'enfants de 6 à 12 ans. Montréal, Québec : Éditions du CHU Sainte-Justine.

Luneau, S. (2004). **Questi-Vivre un sentiment de**

compétence sociale. Montréal, Québec : Éditions du CHU Sainte-Justine.

Masson, J. (2006). **Derrière mes larmes d'enfant: la mort et le deuil me font mal.** Saint-Jérôme, Québec : Éditions

Ressources.

Roux-Fouillet, L. (2010). **Au secours, mon enfant est stressé!** Paris, France : Presses de la Renaissance.

Samalin, N. (1997). **C'est pas juste : comment gérer**

les conflits entre frères et sœurs. Paris, France : Éditions Flammarion.

Verdick, E., & Lisovskis, M. (2003). **Pour jeunes de 8 à 13 ans Grrr!!! Comment surmonter ta colère.** Le Gardeur, Québec : Impact! Édition.

En cas de besoin

Service de garde d'urgence du CRFMV	418 844-6060 (8 h - 16 h 30) 418 844-5224 (soir, nuit, fds)
Ligne d'information pour les familles	1 800 866-4546
Service psychosociaux Centre de santé	418 844-5000, poste 5802
Programme d'aide aux membres	1 800 268-7708 https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/programmes/aide-membres.html
Ligne parents	1 800 361-5085 1 888 603-9100 ligneparents.com
Entraide-Parents	418 684-0050 entraideparents.com
Deuil jeunesse	1 855 889-3666 deuil-jeunesse.com

CENTRE DE RESSOURCES POUR LES FAMILLES MILITAIRES VALCARTIER

Édifice 93

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

418 844-6060

Sans frais: 1 877 844-6060

Télécopieur: 418 844-3959

Info@crfmv.com

www.crfmv.com



CRFMValcartier



CRFM
Valcartier
MFRC



Canada