

Par souci de fluidité, le terme « militaire » est utilisé dans ce document. Il englobe aussi les vétérans et leurs familles, qui font partie intégrante de cette réalité. Ce guide est aussi le vôtre.

Août 2012
Par : Nadia Kohler
Travailleuse sociale
Centre de ressources pour les familles militaires Valcartier

MISE À JOUR
Mars 2026
Par : Emmie Beauchesne
Travailleuse sociale
Centre de ressources pour les familles militaires Valcartier



Témoignages

« La BSO s'est installée dans nos vies comme un loup dans une bergerie. Bien que je l'aie vue venir avant même qu'elle ne soit diagnostiquée, je n'ai rien pu y faire. J'ai dû composer avec, bien que je me pensais seule au monde. C'est en appelant le Centre de ressources pour les familles militaires que j'ai découvert des services et un groupe exceptionnel de femmes vivant la même chose que moi. Aujourd'hui, j'ai appris à lâcher prise sur les choses que je ne peux contrôler et me concentrer sur ce que je peux changer, ou du moins, avoir le choix de décision. La route n'est pas toujours une belle ligne droite, toute tracée d'avance. Il y a quelques détours mais ces derniers nous font grandir un peu plus. »

Signé : Sonya, 2025

« La BSO peut faire des victimes collatérales. Demandez de l'aide, écoutez vos proches. Ne restez pas seul avec ce que vous vivez... "Mettre un genou à terre" peut juste vous aider à vous relever et être plus fort. Vos proches peuvent aussi recevoir de l'aide. Écoutez cette personne qui vous dit que vous avez changé et que ce serait bien d'aller en discuter avec un professionnel de la santé. Tout le monde en ressortira plus fort! »

Signé : I. (proche aidante), 2025

« La BSO peut faire bien des ravages. Les formations et ateliers que j'ai suivis par le CRFMV m'ont permis de bien comprendre cette condition : ce qu'elle crie haut et fort et ce qu'elle chuchote dans la honte. Aujourd'hui, grâce aux outils, aux services et au soutien fournis par le Centre, nous – mon conjoint, mes enfants et moi-même – ne portons plus seuls ce fardeau.

Le fait d'approfondir mes connaissances dans ce domaine et de saisir l'impact réel que cette condition avait sur moi m'a permis de devenir un pilier pour mes proches. En plus de soutenir mon conjoint dans son parcours de mieux-être et d'acceptation, j'ai aussi apporté mon aide à la communauté en devenant paire-aidante dans différents ateliers et auprès d'un groupe de soutien de conjoint(e)s de militaires et de vétérans blessés et en participant à un balado sur le sujet. Pour moi, le CRFMV est un endroit où j'ai pu déposer une partie de mon bagage parfois trop lourd, un endroit où j'ai été accueillie sans filtre, où j'ai été acceptée telle quelle, sans masque : tout le monde comprend instantanément ma situation, ma dynamique familiale tellement atypique, pas besoin d'explications ici. J'ai utilisé différents services qui y sont offerts au fil des ans et qui m'ont permis d'avancer personnellement, parfois à pas de géants et d'autres fois très lentement, mais en solidifiant ce que j'apprenais au fur et à mesure. »

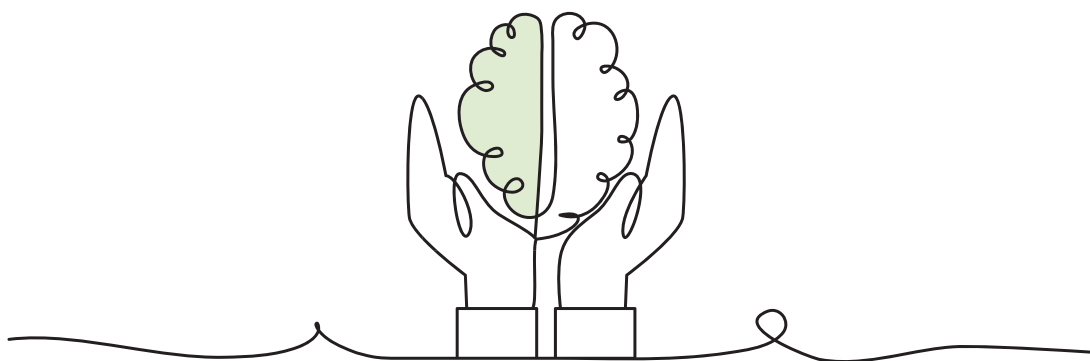
Signé : Josée F., 2025

Table des matières

Témoignages	2
Introduction	7
Le rôle de l'absence dans le développement d'une BSO	8
Le cycle émotionnel de l'absence	8
La transition	9
À quel moment s'inquiéter ?	9
Réactions possibles face à une éventuelle menace	10
Points de repère	11
Qu'est-ce qu'un événement traumatique ?	11
Qu'est-ce qu'un stress opérationnel ?	11
Qu'est-ce qu'une blessure de stress opérationnel (BSO) ?	12
Quatre sources pouvant être la cause d'une BSO	13
Manifestations possibles de la BSO	14
Gardons à l'esprit	15
Facteurs pouvant être déterminants dans le cheminement	16
Les répercussions sur la famille et l'adaptation familiale	17
Principaux impacts de la BSO chez les membres de la famille	17
Impacts dans le rôle de parent	22
Stratégies pouvant être facilitantes	22
Pour l'ensemble de la famille	22
Pour les parents	24
Pour le militaire	26

Influence de la BSO sur les mécanismes d'adaptation	27
Pourquoi parler de la BSO avec votre enfant ou adolescent ?	28
Comment aborder le sujet avec mon enfant	28
Et qu'en est-il des adolescents ?	31
Suggestions pour répondre aux questions des enfants et des adolescents	31
Le contrôle : reprendre sa place	32
Comment le contrôle se manifeste-t-il ?	32
L'usure de compassion	33
Pourquoi demander de l'aide ?	35
Le rôle de l'espoir	35
Histoire de l'huître	36
Annexes	37
Suggestions de lectures adultes	41
Suggestion de lectures enfants	41
Références	42

N'hésitez pas à communiquer avec le Centre de ressources pour les familles militaires de votre région pour en savoir davantage sur les ressources locales et nationales à votre disposition.



N.B. Le terme « BSO » est utilisé pour désigner la blessure de stress opérationnel afin d'alléger le texte.

N.B. Le masculin est utilisé pour alléger le texte et inclut l'ensemble de genres.

Introduction

La vie militaire revêt de nombreuses facettes et s'inscrit dans un contexte influencé par les réalités sociopolitiques internationales. La participation des Forces armées canadiennes prend plusieurs formes, allant des opérations de combat de haute intensité aux interventions d'urgence au niveau national, en passant par la formation et les entraînements, ainsi que les missions de maintien de la paix ou de soutien aux forces partenaires.

Lors de son mandat, le militaire peut être confronté à différents contextes et divers niveaux de stress avec lesquels il doit composer. Ses capacités d'adaptation sont donc quotidiennement sollicitées.

Au retour d'une opération militaire, il peut arriver que le militaire ne manifeste aucune réaction au stress ou qu'il en éprouve certaines considérées comme étant normales. Pour certains, les manifestations psychologiques ne sont que temporaires, alors que pour d'autres, elles peuvent persister dans le temps et même se cristalliser.

Il n'est pas rare que la personne concernée soit la dernière à remarquer des changements. Souvent, c'est le réseau (famille, amis, collègues, etc.) qui détecte les modifications de comportements et d'attitudes et qui encourage le militaire à demander de l'aide.

Ce guide s'adresse au militaire et à son entourage (partenaire de vie, parents, enfants, amis, etc.) et a pour objectif de mettre des mots sur des interrogations fréquentes. Dans les pages suivantes, il sera question des manifestations d'une BSO, des impacts possibles et de certaines stratégies à mettre en place. Des concepts clés seront également abordés, ainsi que les ressources disponibles (militaires et civiles).

Ce guide ne prétend pas couvrir l'ensemble des connaissances sur la BSO, celles-ci étant en constante évolution, tout comme les pratiques qui y sont associées. Le souhait est plutôt d'offrir un outil concret, simple et rapide où trouver un maximum d'informations. Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à faire appel aux ressources à votre disposition.

Bonne lecture !

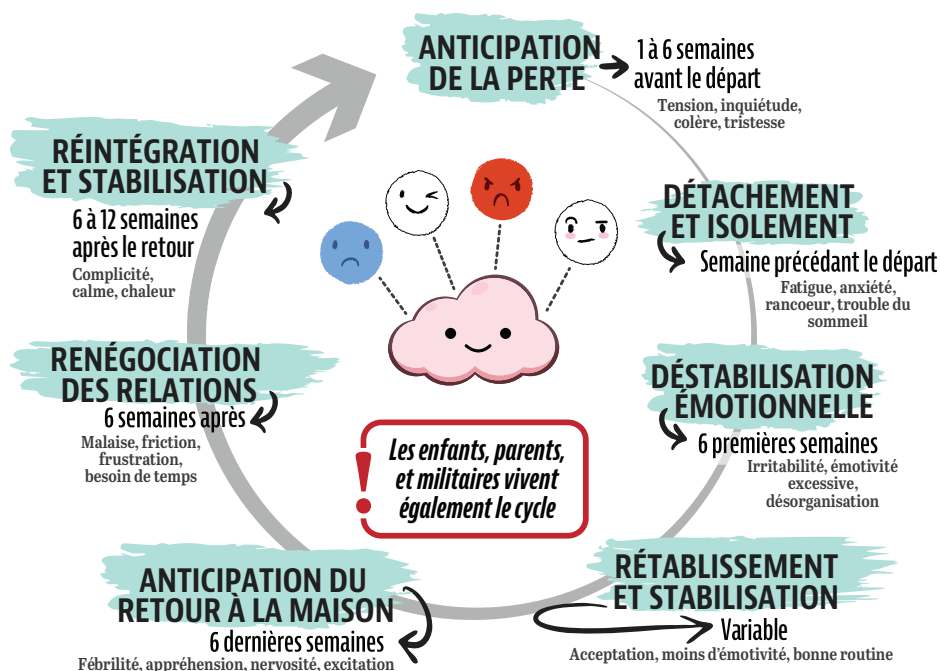


Le rôle de l'absence dans le développement d'une BSO

Bien que les périodes d'absence du militaire ne conduisent pas systématiquement à une BSO, elles peuvent être fréquentes dans le parcours militaire et avoir des répercussions directes (fatigue, stress, augmentation de la charge mentale, etc.) et indirectes (tensions relationnelles, sentiment de culpabilité, etc.), tant pour le militaire que pour son entourage.

Le cycle émotionnel de l'absence

Vivre une période d'absence n'est jamais simple, ni pour le militaire ni pour ses proches. Chaque départ et chaque retour s'accompagnent de nombreuses émotions — tension, tristesse, anxiété, mais aussi fierté et joie des retrouvailles. Le cycle émotionnel de l'absence aide à comprendre ces étapes normales du vécu de séparation et rappelle qu'elles font partie d'un processus d'adaptation partagé par tous les membres de la famille.



Vestal Logan, K. (1987). *The emotional cycle of deployment*. Department of Defense.

Les émotions font partie de notre vie et chacun les ressent à sa façon. Il est important de se rappeler qu'il n'existe pas une seule « bonne » manière de vivre une émotion. Leur intensité – c'est-à-dire à quel point elles sont fortes – et leur durée – combien de temps elles restent présentes – varient d'une personne à l'autre.

Ce qui bouleverse profondément une personne peut sembler moins intense pour une autre, et certaines émotions passent vite alors que d'autres prennent plus de temps à s'apaiser. Chacune de ces réactions est normale.

Reconnaître cette diversité nous aide à mieux comprendre les autres... et à être plus bienveillants envers nous-mêmes.

La transition

La période de transition, qui peut durer de quelques semaines à quelques mois après le retour d'une absence, peut s'accompagner de manifestations psychologiques et/ou physiques chez le militaire de retour à la maison. Comme l'expliquent Germain et Vaillancourt (2016) « il s'agit d'une condition adaptative transitoire » (p. 47).

Après quelques semaines, si les observations portent à croire que ce qui est vécu correspond sensiblement au cycle de l'absence, il est possible d'envisager une transition dite « normale ». Dans certains cas, lors d'une transition dite « difficile », les manifestations physiques et/ou psychologiques sont importantes, persistantes et contraignantes. Il est alors possible de pousser nos réflexions plus loin quant à la présence d'une éventuelle BSO.

À quel moment s'inquiéter ?

Questions à se poser pour évaluer la transition :

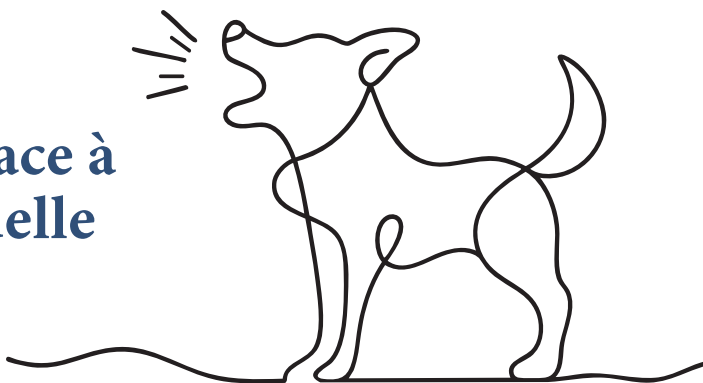
- Comment était-il avant l'entraînement prédéploiement ?
- Est-ce que les manifestations diminuent ou augmentent ?
- Sont-elles persistantes ?
- Perturbent-elles son fonctionnement (individuel, familial, social, conjugal et/ou professionnel) ?

Signes à surveiller :

- Les manifestations persistent au-delà de 5 à 7 mois ou s'intensifient;
- Les manifestations s'atténuent pendant quelque temps pour ensuite s'aggraver;
- 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, etc).

Si vous constatez l'un ou plusieurs de ces signes, n'hésitez pas à faire appel aux différentes ressources mises à votre disposition pour obtenir aide et accompagnement.

Réactions possibles face à une éventuelle menace



Face au stress, le corps peut réagir de deux façons : La première, rapide et presque comme un réflexe, est automatique et immédiate : elle mobilise le corps sans qu'on y pense. La deuxième est plus lente et fait appel à la réflexion et aux choix conscients, permettant d'évaluer la situation et d'agir de manière adaptée. Ces deux réponses expliquent pourquoi certaines réactions peuvent sembler instinctives tandis que d'autres prennent du temps à maîtriser.

Exemple concret illustrant ce concept

Imaginez que vous vous promenez et qu'un chien arrive vers vous en aboyant :

- Avez-vous déjà été mordu auparavant ?
- Le chien pourrait-il représenter une menace ?
- Comment allez-vous réagir ?
- Allez-vous fuir, attaquer ou figer ?
- Est-il vraiment possible de contrôler et de prévoir votre réaction ?

Si le chien vous mord, que va-t-il se passer la prochaine fois que vous croiserez un chien ?

En situation de stress, la réponse est très rapide, voire 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, on observe essentiellement trois réactions de défense :

ATTAQUER, FUIR, FIGER.

Pour certains, le fait de prendre la fuite ou de figer peut être perçu 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 déclenche de manière immédiate et instinctive. Ce processus échappe à notre contrôle.

La réaction plus lente, c'est comme appuyer sur pause pour réfléchir :

« Ai-je déjà vécu ça ? »

« Comment ai-je réagi ? »

« Que puis-je apprendre de cette situation ? »

Les événements très chargés en émotions restent gravés dans la mémoire et peuvent influencer notre perception du monde. Par exemple, se faire mordre par un chien peut nous amener à remettre en question le fait que « le monde est sûr » ou que « rien de mal ne peut m'arriver ».

Pour en savoir plus sur les réactions face au stress, consultez Korzine (2024).

Points de repère

Qu'est-ce qu'un événement traumatique ?

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.

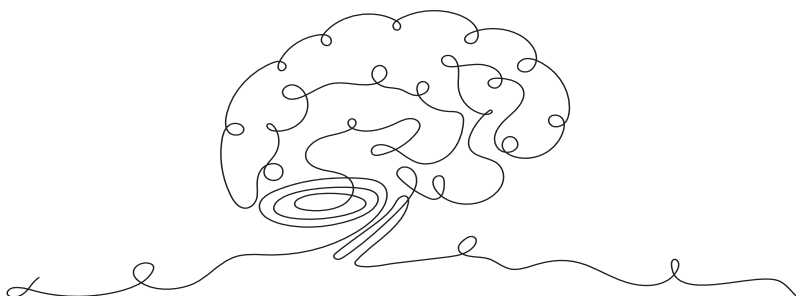
Qu'est-ce qu'un stress opérationnel ?

Il s'agit d'un stress intense et continu, vécu en théâtre opérationnel ou en exercice, commun à tous les participants.

En voici quelques exemples :

Accumulation de frustrations quotidiennes, conflit avec un collègue, longue séparation d'avec la famille et les amis, difficultés familiales, longues heures et rythme de travail élevé, adaptation à la vie en communauté, changement de culture, de climat, d'alimentation, etc. (Centre de santé Valcartier, 2010).

Lorsque les manifestations ou symptômes engendrés par un stress intense et continu viennent fragiliser les capacités d'adaptation, il devient alors pertinent de se demander si une BSO pourrait être présente.



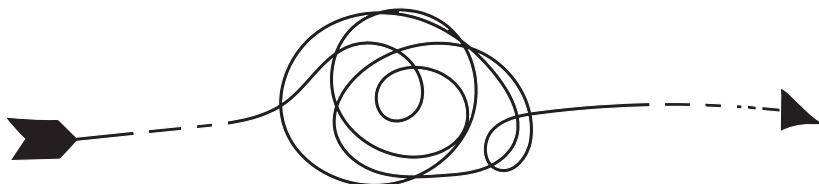
Qu'est-ce qu'une blessure de stress opérationnel (BSO) ?

Une BSO n'est pas un diagnostic à proprement parler. Elle ne figure ni dans le DSM-5-TR (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) ni dans la CIM-11 (Classification internationale des maladies, onzième version). Il s'agit plutôt d'une définition qui a été élaborée par les Forces armées canadiennes.

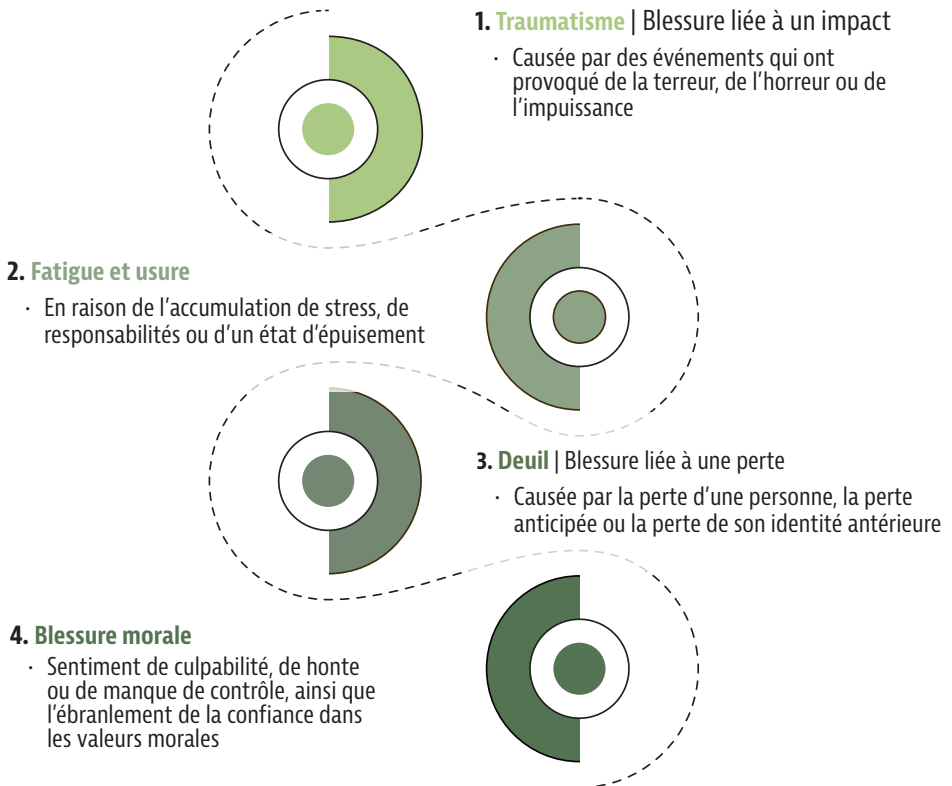
*« Une blessure de stress opérationnel est définie comme tout problème psychologique persistant découlant de l'exercice de fonctions militaires. Ces tâches opérationnelles peuvent comprendre des incidents relatifs à la formation, des opérations nationales et des opérations internationales » (ICRTSP, s.d.)
ayant des répercussions sur les capacités d'adaptation fonctionnelles de la personne.*

Parmi les problèmes psychologiques persistants les plus communs se trouvent :

- l'anxiété;
- la dépression;
- le trouble de stress post-traumatique (TSPT);
- les troubles du sommeil;
- les dépendances (consommation de substances ou comportements dépendants);
- les problèmes de maîtrise de la colère.



Quatre sources pouvant être la cause d'une BSO



Bon à savoir

L'exposition au stress opérationnel ou l'implication lors d'un incident critique ne conduit pas nécessairement au développement d'une BSO.

De même, les militaires qui présentent des réactions d'adaptation courantes ou un trouble d'adaptation ne développent pas pour autant une BSO.

Enfin, il est important de se rappeler qu'une BSO ne correspond pas automatiquement à un trouble de stress post-traumatique (TSPT).

Pour plus d'information, consultez le site officiel de Soutien au bien-être et moral des Forces canadiennes : www.sbmfc.ca

Manifestations possibles de la BSO

Chaque personne réagit différemment à des expériences difficiles, et les signes peuvent varier en intensité et en durée. Voici certaines réactions courantes pouvant être observées chez le militaire ayant une BSO. Leur présence indique qu'un soutien supplémentaire pourrait être bénéfique. Il s'agit d'une invitation à rester attentif, à ouvrir la discussion avec bienveillance et à envisager un accompagnement adapté.

Fatigue

- Fatigue persistante;
- Troubles du sommeil (difficulté à s'endormir, cauchemars, sommeil agité, transpiration nocturne, apnée du sommeil, etc.).

Émotions et humeurs

- Humeur changeante ou instable;
- Sentiments de honte ou de culpabilité;
- Irritabilité ou réactions impulsives (« mèche courte »);
- Frustration fréquente, notamment face à l'échec ou à l'incompétence perçue des autres;
- Signes d'anxiété ou de dépression.

Pensées et concentration

- Difficulté à gérer le stress;
- Problèmes de concentration ou pertes de mémoire;
- Difficulté accentuée à se connecter à ses émotions, à les ressentir ou à les exprimer;
- Modifications dans les croyances fondamentales (perception d'un monde moins sécuritaire, tendance à voir du danger là où il n'y en a pas, etc.).

Communication et relations

- Difficulté à communiquer (se replie sur lui-même, parle sur un ton autoritaire, peine à recevoir des consignes ou des critiques, etc.);
- Retrait social ou comportements d'évitement (évite les foules, les files d'attente, certaines conversations ou certains films liés à ses souvenirs, etc.);
- Distance émotionnelle (une certaine froideur, un retrait ou une réduction de l'investissement émotionnel, etc.);
- Diminution de l'intérêt pour les activités autrefois appréciées;
- Difficultés dans l'intimité ou dans la vie sexuelle.

Réactions physiques et comportementales

- Réactions de sursaut fréquentes ou état d'hypervigilance (porte un objet pour se protéger, sursaute aux bruits soudains, inspecte les environs, etc.);
- Sensation accrue de vulnérabilité, avec adoption de stratégies de protection (surveille constamment l'environnement, choisit où se placer dans un lieu, etc.);
- Reviviscences ou *flashbacks* (souvenirs visuels, sons, odeurs, etc.);
- Recherche accrue de sensations fortes (films d'action, jeux vidéo intenses, sports extrêmes, etc.);
- Hyperactivité / hyperactivation ou incapacité à rester inactif (besoin constant d'agir, réparations multiples au domicile, épuisement pour réussir à dormir, etc.);
- Dysfonctionnements sexuels (baisse de libido, trouble de l'érection, etc.).

Comportements à risque

- Conduite automobile dangereuse (roule au centre de la route, accélère brusquement, impatience ou colère au volant);
- Consommation excessive d'alcool ou d'autres substances;
- Comportements de jeu compulsif.

Signaux d'alerte

- Pensées ou gestes suicidaires;
- Toutes autres manifestations suscitant des inquiétudes.

Gardons à l'esprit

Gardons à l'esprit que les manifestations et leurs effets varient d'une personne à l'autre, tant en fréquence qu'en intensité. Il peut s'agir de symptômes temporaires ou durables (voir le continuum de la santé mentale en annexe).

Ces signes ne permettent pas, à eux seuls, de déterminer la présence ou non d'une BSO. Le contexte et d'autres facteurs doivent toujours être pris en compte.

Comme abordé précédemment, il est courant que le militaire et sa famille traversent une période normale de transition et d'adaptation après le retour d'une absence (environ 5 à 7 mois), en raison de :

- la réintégration de plusieurs rôles (personnel, conjugal, familial, professionnel et social);
- l'adaptation à un rythme de vie et à une réalité qui diffèrent de ceux vécus pendant l'opération;
- l'apprentissage que certains comportements de survie ne sont plus nécessaires ni adaptés.

Facteurs pouvant être déterminants dans le cheminement

- Le délai entre l'apparition de la blessure et la demande d'aide;
- Le degré d'implication du militaire lors des soins (psychologiques, physiques ou autres);
- Le soutien du réseau social et familial;
- Les ressources internes du militaire (le bagage personnel, les configurations psychiques, les moyens intégrés au fil des années afin de faire face aux différents défis, la capacité d'autocritique, la résilience, la capacité d'adaptation, etc.);
- Les ressources externes en place (le soutien social et professionnel, les ressources de l'environnement, l'accès aux services offerts dans la société, etc.);
- Le soutien reçu de la part de la chaîne de commandement (la flexibilité, l'importance accordée aux soins de santé, l'ouverture, la mise en place de mesures adaptatives, etc.);
- L'histoire de vie avant la blessure (ce à quoi la personne a été confrontée depuis sa naissance);
- L'accumulation de stressseurs supplémentaires (difficultés conjugales, défis financiers, conflits familiaux, etc.).

Ces facteurs varient d'une personne à l'autre

À retenir

Contrairement aux symptômes d'une blessure physique, les manifestations d'une BSO sont parfois difficiles à identifier clairement, tant par la personne elle-même que par son entourage. Le militaire n'est pas toujours conscient de ses comportements et de ses réactions. C'est parfois à travers les commentaires de son réseau social et familial qu'il réalise que « quelque chose cloche ».

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

manifestations concrètes de la BSO. Il est donc important de ne pas tirer de conclusions hâtives.

Enfin, une BSO ne signifie pas nécessairement que le militaire n'est plus apte à remplir ses fonctions au travail ou à fonctionner dans les différentes sphères de sa vie. L'intensité des manifestations et le degré des blessures psychologiques sont à prendre en considération. Dans certains cas, il est possible d'apprendre à composer avec les manifestations de la BSO au quotidien afin de trouver un équilibre de vie et de maintenir un fonctionnement adéquat.

Gardons à l'esprit que la violence n'est jamais acceptable et qu'elle ne doit en aucun cas être tolérée. Les symptômes de la BSO ne justifient pas de tels comportements.

Les répercussions sur la famille et l'adaptation familiale

Avant toute chose, il est important de se rappeler que nous avons tous des manières différentes de réagir et de nous adapter aux situations. Certains auront tendance à extérioriser leurs émotions, alors que d'autres feront plutôt l'inverse. Dans le cas d'une BSO, les capacités d'adaptation de chacun sont sollicitées – partenaire de vie, enfants, parents, famille, amis, etc. Il est important d'être à l'écoute de soi-même et d'être indulgent les uns envers les autres, tout en respectant nos propres limites.

Principaux impacts de la BSO chez les membres de la famille

Chez les adultes

Émotions vécues

Il est normal de traverser une grande variété d'émotions dans un tel contexte.

Il est possible de ressentir :

- de la tristesse, de la peur ou de la colère face aux changements observés;
- de la frustration, de l'agacement ou un sentiment d'injustice (« Pourquoi nous ? »);
- du découragement ou un sentiment d'être dépassé ou envahi;
- de la culpabilité lorsqu'un moment de joie se présente;
- une sensation d'être rejeté ou moins aimé;
- du détachement émotionnel envers le partenaire de vie;
- de l'inquiétude ou de l'incertitude face à l'avenir;
- le désir que « tout redevienne comme avant »;
- une fluctuation émotionnelle (variabilité des hauts et des bas);
- de l'impuissance.

Relations et communication

Les dynamiques relationnelles peuvent être bousculées.

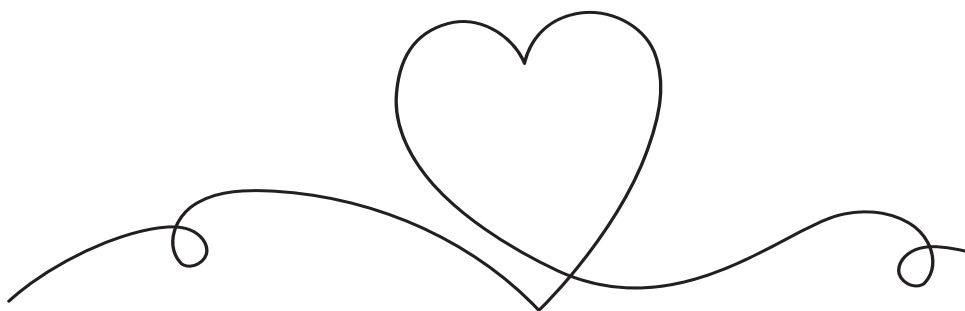
Par exemple :

- Avoir parfois l'impression de ne plus reconnaître la personne aimée;
- Éprouver de la difficulté à comprendre certaines réactions, parfois intenses ou imprévisibles;
- Marcher sur des œufs pour éviter les conflits;
- Se sentir envahi par les émotions de l'autre;
- Se retrouver à jouer le rôle de médiateur, surtout pour protéger les enfants;
- Se sentir incompris, seul ou isolé;
- Espérer que le militaire accepte d'aller chercher de l'aide;
- Poser de nombreuses questions pour tenter de comprendre ce qu'il vit;
- Parfois, se protéger en blâmant l'autre — une façon naturelle de se défendre quand la situation devient trop lourde.

Responsabilités et charge du quotidien

Voici quelques responsabilités qui peuvent devenir exigeantes pour les proches au fil du temps :

- Assumer la majorité des responsabilités familiales et domestiques;
- Devoir planifier et anticiper chaque détail pour éviter les imprévus;
- Avoir l'impression de devoir « tenir la maison à bout de bras »;
- Constater que le militaire participe moins aux tâches ou aux activités familiales;
- Ressentir de la fatigue, voire de l'épuisement, face à la charge grandissante.



Les réactions d'adaptation

Chacun tente, à sa façon, de maintenir l'équilibre et de préserver la stabilité familiale.

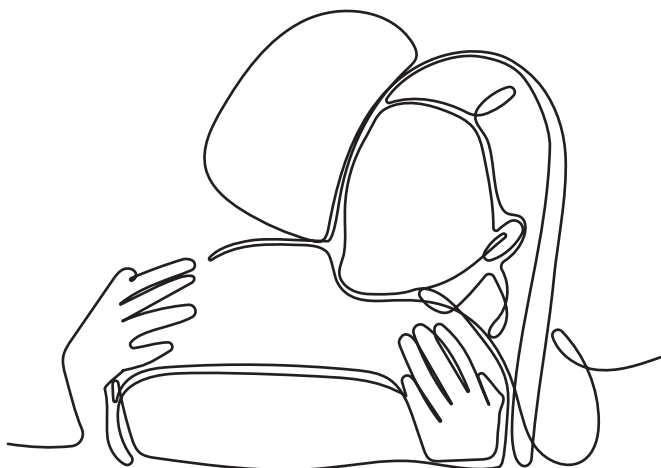
Cela peut amener à :

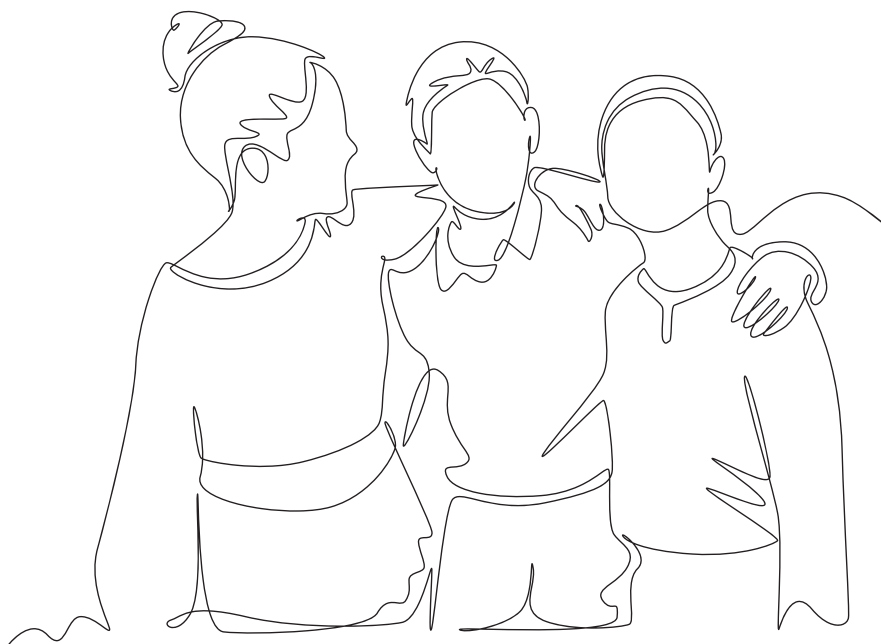
- Excuser certains comportements en pensant que c'est « normal en raison de son travail »;
- Éviter certaines situations ou certains déclencheurs pour prévenir des tensions;
- Tenter de calmer ou d'adoucir les situations;
- Vouloir comprendre à tout prix ce que vit le militaire;
- Développer des douleurs physiques ou des malaises liés au stress;
- Se poser une multitude de questions :
 - « Comment aider ? »,
 - « Comment en parler sans nuire à sa carrière ? »,
 - « Qu'est-ce qui est acceptable ? ».

Effets potentiels

À force de s'adapter et de porter beaucoup, certains proches peuvent :

- Se sentir impuissants face à la souffrance de l'autre;
- Avoir l'impression que tout tourne autour du militaire et de ses blessures;
- Ressentir que leur propre bien-être passe au second plan;
- Développer une fatigue de compassion;
- Présenter des signes d'usure, voire de stress post-traumatique secondaire « trauma vicariant ».





À ne jamais perdre de vue

Il arrive trop souvent que des proches, en voulant soutenir et accompagner, se retrouvent progressivement pris dans une dynamique de violence conjugale ou de contrôle coercitif. Malheureusement, conjoints et enfants apprennent à tolérer des comportements inacceptables plutôt que de les reconnaître et de s'en protéger. Comme mentionné plus haut, les manifestations de la BSO ne justifient en aucun cas les comportements de violence.

Ressources

Plusieurs ressources d'aide et d'accompagnement se trouvent ici.



Chez les enfants et les adolescents

Grandir avec un parent qui a une BSO aura des impacts à des degrés différents pour les enfants et les adolescents. Il est essentiel, en tant que parent, de demeurer attentif aux répercussions de sa santé mentale sur les membres de la famille. Il est possible de limiter les impacts chez les enfants et les adolescents, mais il serait irréaliste de croire qu'il n'y en aura aucun ou qu'il est possible de les prévenir entièrement.

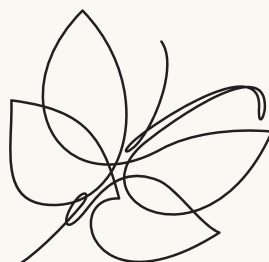
Les réactions, les questionnements et les émotions des enfants et des adolescents peuvent ressembler à ceux des autres membres de la famille. Sans nécessairement le verbaliser clairement, ils peuvent adopter des comportements laissant croire que quelque chose les tourmente, comme : ne plus inviter d'amis à la maison, éviter de rester à la maison, diminuer la communication, craindre les réactions du parent ayant une BSO, se tourner davantage vers l'autre parent, s'isoler, prendre davantage de responsabilités sur ses épaules, s'investir dans les différentes tâches de la maison, etc.

Les enfants et les adolescents de parents ayant une BSO ne développent pas nécessairement des problèmes émotionnels ou comportementaux. Toutefois, il peut arriver que certains demandent plus d'attention ou manifestent temporairement des signes de régression au niveau de la propreté, du langage, de l'autonomie, etc. Il est également possible d'observer du repli sur soi, de la colère, de l'anxiété, une baisse de motivation ou de concentration, des difficultés en lien avec le sommeil, de la tristesse, et d'autres réactions du même ordre.

Les enfants et les adolescents apprennent par modélisation parentale : ils reproduisent ce qu'ils voient. Autant durant l'enfance qu'à l'adolescence, ils vont répéter ce qu'ils ont vu et ce qu'ils ont appris des réactions de leurs parents, qu'ils perçoivent comme leurs modèles.

Exemple

Si un parent réagit souvent avec colère ou frustration lorsqu'il est stressé, l'enfant ou l'adolescent pourra, à son tour, reproduire ces mêmes réactions face à des situations difficiles.



À l'inverse, un parent qui gère calmement ses émotions face aux conflits enseigne à son enfant à adopter des comportements similaires de régulation émotionnelle.



Impacts dans le rôle de parent

Lorsqu'un parent vit avec une BSO, il peut en résulter certaines répercussions sur son rôle parental. Par répercussions, on entend :

- Une irritabilité ou une fatigue plus marquée;
- Une tolérance réduite face aux stimuli ou aux comportements des enfants;
- Des difficultés à maintenir des attentes réalistes envers les enfants, notamment concernant leur autonomie;
- Une incompréhension face à certains comportements ou réactions des enfants;
- Des escalades parentales liées à une énergie limitée;
- L'apparition de messages émotionnels négatifs, par exemple, attribuer les comportements à la personnalité de l'enfant ou recourir à des critiques ou à l'humiliation;
- Un sentiment d'impuissance ou d'insuffisance dans le rôle parental.

Ces difficultés peuvent également se traduire par un déséquilibre au sein de l'équipe parentale, notamment en raison de visions ou d'approches différentes, et, dans certains cas, par un désengagement parental (temporaire ou non).

Stratégies pouvant être facilitantes

Avant tout, nous souhaitons vous inviter à reconnaître tout ce que vous accomplissez déjà chaque jour. Chapeau ! Malgré les défis et les embûches que vous et votre famille rencontrez, vous trouvez la force de continuer d'avancer et de faire de votre mieux — et cela mérite d'être souligné avec bienveillance.

Les stratégies ci-dessous sont des idées parmi lesquelles vous pouvez puiser ce qui vous parle le plus. Avancez doucement, à votre rythme, et souvenez-vous : demander l'aide d'un professionnel est un signe de force, pas de faiblesse.

Pour l'ensemble de la famille

Prendre soin de soi

- Fixez-vous des attentes et des objectifs réalistes;
- Concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler;
- Mettez en place des solutions concrètes pour alléger votre quotidien (p. ex., demander de l'aide externe pour les devoirs ou pour les tâches ménagères);
- Prenez soin de votre santé globale : une alimentation équilibrée, de l'activité physique régulière et un bon sommeil favorisent l'équilibre émotionnel;
- Trouvez des moyens simples de vous détendre et de prendre du recul, que ce soit par la respiration, la méditation ou d'autres pratiques.

Chercher du soutien

- Entourez-vous de personnes avec qui vous pouvez parler librement de ce que vous vivez;
- N'hésitez pas à demander de l'aide professionnelle : c'est un signe de courage et une façon de s'aider;
- Exprimez clairement vos besoins à votre entourage et expliquez comment on peut vous soutenir (p. ex., garder les enfants ou donner un coup de main à la maison);
- Moduler les ressources en fonction des défis : lorsque les défis sont grands, nous avons tout à gagner à utiliser différentes ressources.

S'adapter au changement

- Respectez le rythme de chacun. Il est normal d'avoir parfois besoin d'être seul pour se ressourcer.

Reconnaître et respecter les réalités de chacun

- Chaque membre de la famille vit les choses à sa façon. Chaque expérience est importante. Évitez de minimiser ou de juger ce que l'autre ressent;
- Définissez vos besoins et vos limites et ceux des autres membres de la famille. Exprimez-les ouvertement et cherchez ensemble des façons d'y répondre.

Encourager le positif

- Prenez le temps de souligner les efforts et les progrès, même les plus petits. Valoriser ce qui va bien renforce la confiance et évite les reproches inutiles;
- Montrez votre affection au quotidien, par des paroles réconfortantes ou de petites attentions.

Communiquer avec bienveillance

- Partagez vos émotions sans chercher à les contrôler ou à les changer. Offrez du réconfort à l'autre, même si vous n'avez pas toutes les réponses;
- Parlez des difficultés dès qu'elles apparaissent, afin d'éviter que les tensions ne s'accumulent avec le temps;
- Cherchez ensemble des solutions pour gérer les conflits.

S'autoriser des moments de légèreté

- Laissez de la place à la légèreté : riez, détendez-vous et abordez des sujets qui n'ont rien à voir avec les difficultés;
- Offrez-vous des petits plaisirs chaque jour, que ce soit seul, en couple ou en famille. Ces moments agréables, même courts, sont importants;
- Continuez vos activités habituelles, comme le sport ou les sorties avec des amis. Elles contribuent à maintenir un bon équilibre.

Pour les parents

Respecter l'enfant et son rôle

- Permettez à votre enfant de profiter de ses plaisirs et de vivre pleinement ses responsabilités d'enfant (jouer, apprendre, commettre des erreurs);
- Ayez des attentes réalistes : la perfection n'est pas un objectif approprié pour un enfant.

Discipline et routine cohérentes

- Soyez constants dans la discipline et la routine. Si les règles changent selon votre humeur, l'enfant peut se sentir perdu;
- Fixez les règles ensemble, en équipe parentale, et informez-en clairement l'enfant. Par exemple, vous pouvez inscrire les règles sur un tableau visible par tous;
- Respectez les interventions de chacun : la personne qui a donné une conséquence est la mieux placée pour la lever;
- Si vous êtes en désaccord avec une conséquence ou une règle, discutez-en uniquement en l'absence de l'enfant (pour éviter d'invalider l'autre parent).

Valoriser et encourager

- Soulignez les bons comportements et encouragez votre enfant dans ses réussites;
- Permettez-lui des moments où il peut avoir le contrôle et faire des choix adaptés à son âge;
- Donnez-lui des « faux choix » pour lui laisser un véritable espace décisionnel :

« Tu veux manger une pomme ou une banane ? »

« Tu choisis de passer la balayeuse ou de vider les litières cette semaine ? »

« Tu veux prendre ton bain avant ou après le souper ? »

« Tu préfères qu'on trouve une solution ensemble ou que je t'en propose une ? »

Accompagner la gestion des émotions

- Aidez votre enfant à identifier ses émotions et à trouver des façons adaptées de les exprimer, par exemple :

✓

Prendre du recul pour se calmer, écouter de la musique, aller courir, faire du dessin.

Approche à privilégier

✗

Briser des objets, se faire du mal, fuguer, consommer, ou faire mal aux autres.

Approche à éviter

- Remettez en question le comportement et non la personne, par exemple :

✓

Je vois que tu es fâché et tu as le droit, mais j'aimerais que tu baisses le ton de ta voix.

Approche à privilégier

✗

Tu sais juste faire ça : crier.

Approche à éviter

Respecter les engagements et construire la confiance

- Tenez vos promesses autant que possible, par exemple :

✓

Je t'ai dit qu'on parlerait après le souper. Je suis libre maintenant.

Approche à privilégier

✗

Là, je n'ai pas le temps, on verra plus tard.

Approche à éviter

Créer un réseau de soutien

- Aidez votre enfant à identifier des personnes de confiance à qui il peut parler de ce qu'il vit, que ce soient des membres de la famille, des amis ou des adultes de confiance.

Important

Avoir des moments agréables avec votre enfant est précieux. Ce n'est pas la quantité de temps qui compte, mais la qualité de ces instants partagés. Dans le quotidien chargé par les tâches, le travail et les responsabilités, s'accorder le temps de simplement être avec votre enfant est nourrissant, autant pour lui que pour vous. Afin de favoriser un lien solide avec l'enfant il est pertinent de

s'intéresser à ce qu'il fait, à ce qu'il ressent et à ce qu'il aime. Ces moments de partage favorisent non seulement une relation chaleureuse et complice, mais renforcent aussi l'attachement entre vous et votre enfant. Prendre le temps de leur exprimer votre affection peut sembler évident ou naturel, mais c'est en réalité un geste d'une grande importance.

Pour le militaire

Échanger et impliquer

- Prenez le temps de discuter avec le militaire de sa place dans le quotidien;
- Encouragez-le à participer à son rythme, en respectant ses limites et ses capacités.

Identifier et gérer les déclencheurs

- Observez ce qui peut provoquer des réactions difficiles et parlez-en avec douceur, par exemple :

J'ai remarqué que les cris des enfants semblent particulièrement difficiles pour toi.

- Cherchez ensemble des stratégies pour prévenir les situations trop intenses, par exemple:

Prendre un moment à part pour se calmer quand la tension monte.

- Prenez le relais en cas de besoin.

Adapter les activités

- Acceptez de réduire la durée ou la fréquence de certaines activités si nécessaire;
- Tenez compte de ce qui peut générer du stress et choisissez des moments ou des lieux plus appropriés pour réaliser les activités.

Aider à se recentrer

- Soutenez-le pour qu'il puisse se recentrer lorsqu'il est stressé afin de reprendre le contrôle, exemple :

Prendre du recul sur ses pensées, respirer profondément.

- Appelez-le par son prénom pour l'aider à rester dans le moment présent lors de moments d'angoisse ou de souvenirs difficiles.

Encourager le dialogue et le soutien

- Encouragez-le à parler de ce qu'il ressent avec une personne de confiance (ami, collègue, aumônier, etc.) pour qu'il ne reste pas seul avec ses émotions;
- Soutenez-le dans une démarche de consultation avec un professionnel et encouragez la continuité de ses rencontres et de son traitement;
- Soulignez les bons coups et les efforts.

***Pour plus amples stratégies,
consultez les annexes.***

Outils pratiques et communication

- Exprimez clairement vos besoins et vos attentes, sans attendre qu'il les devine, afin de favoriser une communication ouverte et bienveillante;
- Cherchez à désamorcer les frustrations avant qu'elles ne s'accumulent en adoptant des stratégies de communication respectueuses et constructives;
- Au besoin, proposez des outils simples pour l'aider à s'organiser au quotidien (listes, petites notes, rappels, calendrier familial, courriel familial, etc.).

Influence de la BSO sur les mécanismes d'adaptation

Un mécanisme d'adaptation est une stratégie psychologique ou comportementale qu'une personne utilise pour faire face au stress, aux traumatismes ou aux situations difficiles. Le mécanisme vise à gérer les émotions désagréables et à préserver le bien-être.

Une multitude de mécanismes sont possibles. Voici une liste non exhaustive de certains d'entre eux :

- hyperactivité;
- contrôle;
- détachement;
- retrait;
- recherche du coupable;
- centration sur soi;
- consommation;
- etc.

Le but souhaité est que chaque personne soit en mesure d'utiliser différents mécanismes en fonction des défis auxquels elle est confrontée. Lorsque certains mécanismes sont surutilisés, ils peuvent entretenir le problème et parfois même l'amplifier. Une personne vivant avec une BSO peut avoir tendance à répéter le même mécanisme de défense. Il est toutefois bénéfique de diversifier ces stratégies afin de s'adapter plus aisément aux différentes situations.



Pourquoi parler de la BSO avec votre enfant ou votre adolescent ?

Votre enfant est un membre de la famille à part entière. Intuitivement, il constatera que la personne qu'il aime traverse des défis, ressentira la tension à la maison et observera les changements dans les habitudes familiales (crises de colère, diminution des activités en famille, isolement, conflits, etc.). Parler de la BSO à votre enfant, c'est faciliter sa compréhension et l'aider à mieux gérer la situation. C'est essentiel !

Important

Il est recommandé de mentionner votre réalité familiale actuelle aux adultes significatifs dans la vie de l'enfant (professeur, coach, éducatrice, etc.). Ces personnes jouent un rôle important

dans son soutien. Elles seront à même de repérer les changements notables dans son comportement et de lui offrir une oreille attentive, au besoin.

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 insécurité ainsi que son sentiment de culpabilité : « Si papa/maman ne va pas bien, c'est sûrement à cause de moi. Je suis le problème. C'est pour ça qu'il/elle ne m'aime plus ».

Il peut être très souffrant pour l'enfant de demeurer dans l'ignorance et de se sentir responsable du déséquilibre psychique de son parent. Les dommages sur le plan des relations affectives sont non négligeables, d'où l'importance de l'aviser des changements ou des perturbations en adoptant un discours adapté au stade de développement (Quintal et coll., 2013).

Il est également 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 une BSO, il se sentira mis à l'écart.

Comment aborder le sujet avec mon enfant

Parlez ensemble

Idéalement, les deux parents – ou les adultes de référence – communiquent le même message. Vous êtes les personnes les plus importantes pour lui transmettre ces informations.

Parlez tôt et à tous les enfants

Peu importe l'âge, il est bénéfique d'aborder le sujet dès que possible et de réunir tous les enfants concernés.

Petit rappel

Aborder certains sujets comme la BSO peut être difficile. N'hésitez pas à utiliser les ressources disponibles pour vous accompagner dans cette démarche et vous sentir soutenus.

Soyez sincères et concis

Donnez les informations essentielles pour qu'il comprenne, sans entrer dans des détails inutiles.

Adaptez votre langage

Utilisez des mots adaptés à son âge, des exemples concrets et des livres ou des histoires. Vérifiez qu'il a bien compris, en reformulant ou en posant des questions ouvertes.

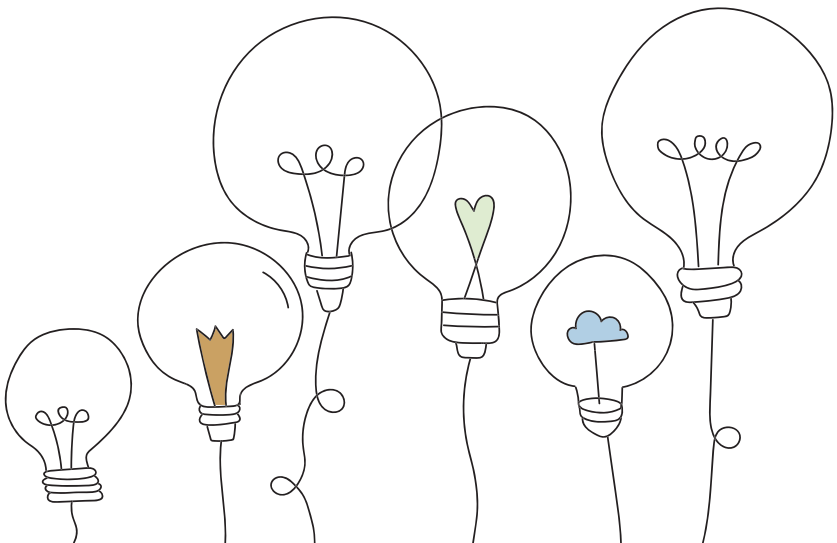
Restez disponible

Soyez présent pour répondre à ses questions, sans projeter vos propres peurs ou interprétations d'adulte.

Il est essentiel de se rappeler que chaque enfant est unique et évolue selon son propre rythme. Il ne faut donc pas le considérer comme étant plus mature que son âge réel. L'âge chronologique et l'âge affectif ne correspondent pas forcément, et cette distinction mérite d'être prise en compte.

Il est également utile de garder en tête que la capacité à comprendre les émotions des autres et à anticiper ce qu'ils peuvent penser se développe dès le plus jeune âge, mais n'atteint une forme mature et complexe qu'à la fin du parcours scolaire primaire.

Enfin, si votre enfant a reçu un diagnostic ou présente un retard de développement, il faut en tenir compte, puisque cela influencera la manière de communiquer avec lui et le choix des mots à privilégier pour favoriser une compréhension adaptée et bienveillante.





Quelques exemples concrets

« 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 ».

« Parfois, quand maman est triste ou fâchée, ce n'est pas parce que toi tu as fait quelque chose de mal. C'est juste que sa blessure lui fait ressentir des émotions plus fortes ou plus difficiles à contrôler. »

« 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 symptômes (difficulté à dormir, sautes d'humeur, etc.) sont des manifestations de la BSO. Dis-moi, qu'as-tu compris de ce que je t'ai dit ? »

« Parfois, papa a besoin de se retirer afin qu'il y ait moins de bruits. Ça m'aide à retrouver mon énergie pour passer du temps avec toi. »

« Tu sais, c'est notre cerveau qui contrôle nos émotions comme la colère, la tristesse, le bonheur. Parfois, mon cerveau ne fonctionne pas très bien et il est mélangé à cause de la blessure. C'est pour ça qu'il m'arrive d'être heureuse et triste en même temps. C'est pour ça aussi que je me fâche pour rien parfois ».

« Maman a une blessure, mais on ne peut pas la voir avec nos yeux, c'est pour ça que c'est difficile parfois à comprendre. Ma blessure elle se trouve dans mon cerveau. On appelle ça une blessure de stress opérationnel (BSO) ».

Et qu'en est-il des adolescents ?

Tout comme les enfants, les adolescents sont conscients des changements dans la routine et la dynamique familiale. À leur niveau, ils vivent eux aussi une transition importante dans leur stade de développement, qui influence leur identité et leurs comportements.

Il est plus facile de supposer qu'un adolescent viendra directement vers nous pour obtenir des réponses à ses questions et interrogations, mais ce n'est pas toujours le cas. Il est donc important de prendre un moment avec lui pour lui expliquer ce qui se passe.

Il est également nécessaire de dire clairement à l'adolescent qu'on n'attend pas de lui qu'il prenne sur ses épaules les tâches et les responsabilités que son parent n'est plus en mesure de prendre en charge. L'objectif est d'éviter qu'il ait à vivre avec la pression d'agir comme le 2^e ou le 3^e adulte à la maison.

Suggestions pour répondre aux questions des enfants et des adolescents

Adoptez un langage clair et simple

- Parlez avec franchise et simplicité, en utilisant des mots adaptés à son âge;
- N'hésitez pas à dire parfois « je ne sais pas » si vous n'avez pas toutes les réponses.

Protégez la relation et l'émotion

- Si la discussion devient trop intense, faites une pause et reprenez-la dans le calme. L'objectif est de protéger la relation et de créer un espace sécurisant;
- Répondez avec calme et patience, même si l'enfant pose des questions difficiles ou répète certaines interrogations.

Explorez ses questions et ses besoins

- Clarifiez ce qu'il cherche à comprendre : « Que veux-tu savoir en posant cette question ? »;
- Demandez-lui ce qu'il en pense, cela vous aidera à ajuster la quantité et la profondeur des explications.

Restez disponible et attentif

- Votre rôle est de vous assurer que votre enfant comprend et se sent en sécurité;
- Soyez présent, à l'écoute et attentif à ses réactions, à ses émotions et à ses besoins.

Pistes d'intervention supplémentaires

- Utilisez des exemples concrets ou des histoires adaptées à son âge pour illustrer la situation;
- Encouragez l'expression des émotions à travers le dessin, le jeu ou la discussion;
- Normalisez les émotions difficiles en expliquant que tout le monde peut ressentir de l'inquiétude, de la tristesse, de la colère, etc.;

- Proposez des outils simples de gestion du stress : profondes respirations, moments de pause, activités physiques, yoga, etc.;
- Maintenez un dialogue ouvert et régulier, sans attendre qu'il pose toutes les questions.

À retenir

Gardez à l'esprit que votre enfant a besoin d'un parent heureux, présent et disponible. Plus vous prenez soin de vous, meilleures seront les retombées positives dans votre

rôle de parent. Le but n'est pas de viser la perfection parentale (ce qui est impossible, soit dit en passant), mais bien de faire de son mieux !

Le contrôle : reprendre sa place

Le contrôle, c'est notre capacité à agir sur ce qui dépend de nous : ce que nous pouvons influencer, changer ou adapter. Il ne s'agit pas de tout maîtriser, mais de faire des choix conscients et réfléchis. Dans le cas d'une BSO, les sources de contrôle sont limitées en raison de l'instabilité de la situation. Il est important que le proche cerne les aspects sur lesquels il peut agir.

Avoir du contrôle, c'est adopter une posture active : décider, réagir et vivre en accord avec soi-même plutôt que de subir passivement ce qui se passe autour de nous.

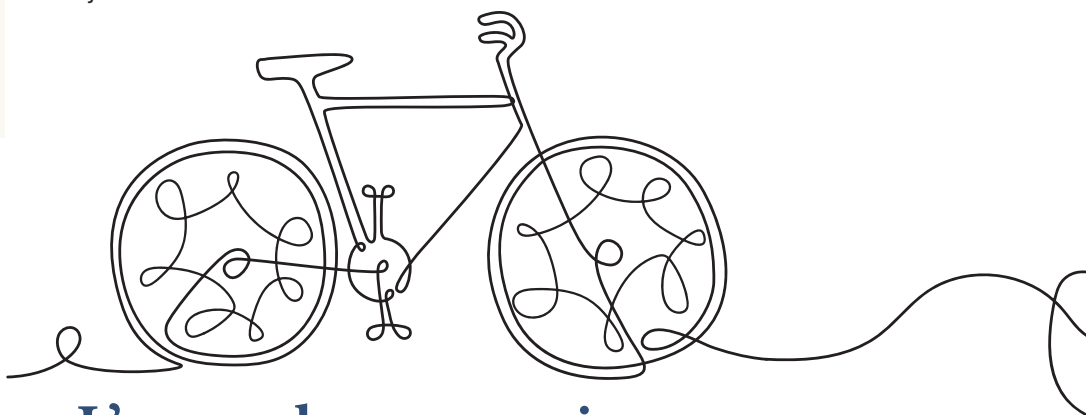
Comment le contrôle se manifeste-t-il ?

Il peut se manifester dans différents aspects de notre vie :

- **Nos habitudes et comportements quotidiens** : adopter des comportements qui favorisent notre bien-être;
- **Nos choix et décisions personnelles** : agir selon nos valeurs et nos priorités;
- **Notre manière de communiquer** : choisir nos paroles et nos gestes avec attention;
- **Nos pensées et interprétations** : observer nos idées et les réorienter lorsqu'elles deviennent nuisibles;
- **Notre bien-être** : répondre à nos besoins globaux (voir la pyramide de Maslow en annexe);
- **Nos stratégies face aux défis** : mettre en place des moyens concrets pour gérer les situations difficiles;
- **Nos actions et initiatives** : décider de ce que nous faisons au quotidien;
- **Nos réactions émotionnelles et comportementales** : choisir comment répondre aux événements plutôt que réagir automatiquement.

Une image pour mieux comprendre

Imaginez une personne sur un vélo : chaque rayon de la roue représente un des aspects du contrôle. Pour avancer, chacun des rayons soutient les roues. Plus nous renforçons ces différentes sources de contrôle, plus nous pouvons avancer avec confiance et douceur. Malgré les efforts, par moment, il arrive que nos pneus se dégonflent. Il faut alors les regonfler pour pouvoir continuer. Ce n'est ni un échec ni un manque de volonté. La route peut être pleine de détours imprévus, et le chemin que prend la BSO n'est pas toujours droit ni sous notre contrôle. Malgré les obstacles, nous pouvons choisir notre rythme, ajuster notre vitesse et continuer à avancer.



L'usure de compassion

Si vous êtes le partenaire de vie d'un militaire vivant avec une BSO, il est important de répondre à vos propres besoins et de vous écouter. En voulant soutenir votre proche au quotidien, il est normal de se sentir parfois fatigué ou dépassé, et il existe un risque d'usure de compassion.

Comme l'explique Marie-Ève Caron, (s.d.) dans son article *Prévenir l'usure de compassion*, cette usure – aussi appelée fatigue de compassion ou épuisement émotionnel – se manifeste quand on donne beaucoup de soutien à quelqu'un traversant des difficultés. Elle peut toucher le corps, le cœur et l'esprit.

Quelques signes à surveiller :

- Fatigue profonde;
- Émotions intenses et variées : colère, inquiétude, anxiété;
- Sentiment de détachement ou de perte d'intérêt;
- Sentiment d'impuissance;
- Besoin de prendre du temps pour soi;
- Remises en question du sens de la vie;
- Troubles du sommeil ou de l'alimentation;
- Autres réactions liées au stress.

Pour mieux vous protéger et préserver votre énergie, voici quelques pistes à privilégier :

- Prenez du recul et observez ce qui vous stresse;
- Demandez-vous : « Sur quoi ai-je réellement du contrôle ? »;
- Maintenez de bonnes habitudes : bien manger, dormir suffisamment, bouger;
- Accordez-vous des loisirs, des moments culturels et gardez une vie sociale active;
- Établissez vos limites et respectez-les (besoins de repos, priorités, niveau d'énergie et attentes réalistes);
- Pratiquez la bienveillance envers vous-même;
- N'hésitez pas à chercher du soutien auprès de votre entourage ou de professionnels.

Rappelez-vous

Prendre soin de vous n'est pas un luxe, c'est essentiel. Nous savons à quel point il peut être difficile de se mettre en priorité quand on accompagne un proche, mais c'est primordial. En prenant soin de vous, vous vous donnez aussi les moyens d'être pleinement présent pour l'autre, sans vous épuiser.

De plus, dans le contexte d'une BSO, il peut être difficile de distinguer le rôle de partenaire de vie de celui de proche aidant au quotidien. Bien souvent, on en vient à se perdre comme conjoint : le conjoint s'efface peu à peu pour laisser place au proche aidant, qui devient une béquille, un soutien constant, parfois au détriment de la relation intime et affective. Selon le *Guide de survie des proches aidants* (Arcand & Brissette, 2022, p.109), le rôle auprès de l'être aimé peut faire émerger des besoins propres à l'aidant en fonction du contexte :

1. Le besoin de répit;
2. Le besoin de socialiser et de briser l'isolement;
3. Le besoin d'avoir des loisirs et des activités à soi;
4. Le besoin de passer du temps à l'extérieur et de bouger;
5. Le besoin d'exprimer ses émotions;
6. Le besoin de se sentir valorisé dans son rôle de proche aidant;
7. Le besoin de parler avec des personnes extérieures à la situation, en particulier si l'aidé souffre de déficits cognitifs.

Il est important de s'accorder un temps afin de répondre à ces besoins, même dans les cas où l'on croit qu'ils sont moins prioritaires que tout ce qu'il y a à faire.

Pourquoi demander de l'aide ?

- Pour éviter que la situation se dégrade;
- Pour faciliter l'adaptation à cette nouvelle réalité;
- Pour s'outiller;
- Pour réduire les impacts sur soi-même et sur l'entourage;
- Pour constater que vous n'êtes pas seul dans cette réalité.

Il n'y a pas de bon ou de mauvais moment pour demander de l'aide. L'important, c'est de le faire tout simplement !

Le rôle de l'espoir

L'implication des familles et des proches, ainsi que l'aide externe dispensée par les services de soutien et les services professionnels, sont des facteurs clés qui influent l'espoir ressenti par la personne aux prises avec un trouble de santé mentale. Lorsque celle-ci reçoit un soutien proportionnel aux défis auxquels elle est confrontée et qu'elle est entourée d'individus qui ont foi en sa capacité et son pouvoir d'agir, il est alors possible de constater un impact positif sur l'espoir ressenti (Quintal et coll., 2013).

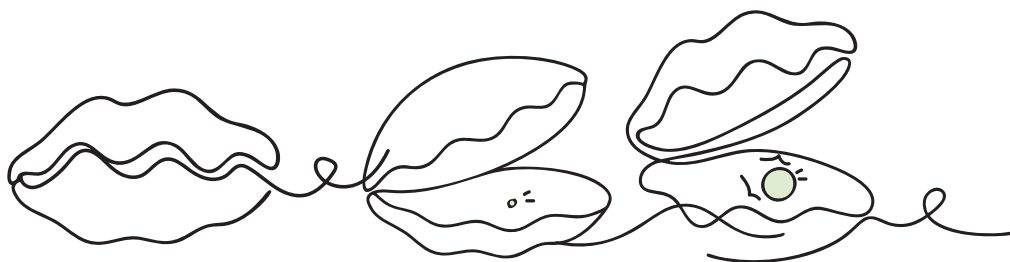
Le rétablissement prend d'abord racine dans la souffrance incommensurable d'un univers devenu chaotique, puis il germe à partir des rêves et des désirs qui surgissent.

Il se développe souvent sans bruit à partir des actions posées quotidiennement avec détermination et combativité et il est soutenu par les compagnons rencontrés sur la route.

Il atteint sa maturité avec la paix qui s'installe graduellement à l'intérieur de la personne qui ose alors, malgré ses peurs, être à nouveau elle-même, c'est-à-dire une personne – merveilleusement ordinaire (Quintal et coll., 2013, p.63).

À noter que, dans le domaine de la santé mentale, le rétablissement ne signifie pas un retour à la vie d'avant. Comme l'expose Patricia Deegan, psychologue (cité dans St-Onge, 2025) : « [...] le rétablissement est un processus et non une finalité, une façon d'aborder les défis quotidiens et une manière de s'ouvrir à des possibilités en soi. [...] [C]e processus s'enracine dans la prise de conscience profonde que les gens présentant un trouble de santé mentale sont d'abord et avant tout des humains ».

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, il ne provoque qu'un léger inconfort; d'autres fois, il la dérange profondément, jusqu'à l'amener à se refermer sur sa douleur et à 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 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 l'expulser.

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 perles précieuses ?

Inspiré de l'allégorie de Boris Cyrulnik

Annexes

Annexe 1 : Continuum de la santé mentale, 17 février 2025

	EN SANTÉ	EN RÉACTION	BLESSÉ	MALADE
BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL	J'ai fréquemment ou régulièrement des émotions et des pensées positives	Je ressens moins d'émotions et de pensées positives	J'ai de la difficulté à ressentir des émotions et des pensées positives	Je ne ressens presque jamais d'émotions et de pensées positives
PERFORMANCE ET CAPACITÉ FONCTIONNELLE	Ma capacité fonctionnelle est excellente	Ma capacité fonctionnelle est bonne	Ma capacité fonctionnelle est passable	Ma capacité fonctionnelle est mauvaise
SOMMEIL	Je bénéficie généralement d'un bon sommeil en quantité suffisante	Je bénéficie souvent d'un bon sommeil en quantité suffisante	Je bénéficie rarement d'un bon sommeil en quantité suffisante	Je ne bénéficie jamais d'un bon sommeil en quantité suffisante
BIEN-ÊTRE PHYSIQUE	Ma santé est excellente	Ma santé est bonne	Ma santé est passable	Ma santé est mauvaise
BIEN-ÊTRE SOCIAL	J'ai une vie sociale active	Je ressens une diminution de mes activités sociales	J'évite les activités sociales, je me replie sur moi-même	Je ne sors pas de chez moi, je ne réponds pas au téléphone
BIEN-ÊTRE SPIRITUEL	Je pense fermement que la vie a un but et un sens; mes croyances et ma vision du monde sont solides	Je me demande si la vie a un but et un sens; mes croyances et ma vision du monde sont remises en question	Je pense que la vie n'a peut-être aucun but ni sens; mes croyances et ma vision du monde sont affaiblies	Je pense que la vie n'a aucun but ni sens; mes croyances et ma vision du monde sont démolies
DÉPENDANCES	Pas ou peu de consommation d'alcool et/ou de drogues et/ou de jeux d'argent	Consommation régulière mais contrôlée d'alcool et/ou de drogues et/ou de jeux d'argent comme stratégie d'adaptation	Consommation accrue d'alcool et/ou de drogues et/ou de jeux d'argent, difficile à contrôler et entraînant des conséquences négatives	Consommation fréquente d'alcool et/ou de drogues et/ou de jeux d'argent; incapable de me contrôler, ce qui entraîne des conséquences graves

Annexe 2 : Stratégies d'ancrage et de retour au calme

Exercice de respiration diaphragmatique ou tactique

La respiration diaphragmatique, aussi appelée respiration tactique, vise à réguler le système nerveux et à ramener le corps et l'esprit à un état de calme et de contrôle. Elle permet de reprendre le dessus sur les réactions physiologiques du stress (accélération du rythme cardiaque, tension musculaire, respiration courte) en activant le système parasympathique — celui qui favorise le relâchement et la récupération.

Comment faire ?

Posez une main sur votre estomac et l'autre sur votre poitrine. En inspirant, gonflez votre estomac : votre diaphragme descendra et laissera à vos poumons plus d'espace pour se gonfler. En expirant, contractez vos muscles abdominaux pour faire monter le diaphragme vers la poitrine, ce qui aidera les poumons à expulser l'air résiduel. Inspirez lentement en comptant « 1... 2... 3... 4 », puis expirez tout aussi lentement. Une expiration trop rapide peut provoquer des étourdissements.

Exercice de relaxation, inspiré de la méthode Jacobson

La méthode Jacobson, aussi appelée relaxation musculaire progressive, est une technique mise au point dans les années 1930. Elle repose sur une idée simple : le corps et l'esprit sont étroitement liés. En apprenant à détendre les muscles, on agit directement sur la tension mentale et émotionnelle.

Comment faire ?

Dans un endroit calme, prenez le temps de contracter chacune des parties de votre corps pendant 10 secondes. Commencez par serrer les yeux, descendez progressivement ensuite vers le bas du corps et terminez par les orteils.

Exercice « Time Out »

Identifier les signes physiques, les comportements et les émotions que vous ressentez lorsque vous vivez une situation de malaise ou de tension :

- Exemples physiques : tension musculaire, palpitations, maux de tête ou de ventre, respiration rapide, etc.;
- Exemples comportementaux : irritabilité, difficulté à se concentrer, parler rapidement, agitation, mouvement nerveux des mains ou pieds, etc.;
- Exemples émotionnels : anxiété, frustration, colère, sentiment de débordement ou d'impuissance, nervosité, etc.;

Trouvez des moyens adéquats pour vous calmer et prendre du recul (aller à l'extérieur, faire une activité physique, respirer profondément, etc.).

Comment faire ?

Lorsque vous prenez conscience de la présence de vos signaux précurseurs dans une situation donnée, commencez par faire le choix de prendre du recul. Prévenez les personnes présentes que vous prenez une pause et demandez-leur de respecter ce moment. Utilisez un ou plusieurs moyens pour retrouver votre calme. Lorsque vous vous sentez apaisé, revenez à la situation avec les personnes concernées, en vous assurant qu'elles ont le temps et sont dans un bon état pour en discuter.

Exercice VAKOG

Le **VAKOG** est un outil simple de recentrage basé sur nos sens. Son nom vient des quatre canaux sensoriels principaux :

V – Visuel : ce que je vois

A – Auditif : ce que j'entends

K – Kinesthésique : ce que je ressens dans mon corps

O – Olfactif : ce que je sens

G – Gustatif : ce que je goûte

Cet exercice aide à revenir au moment présent, à apaiser le corps et l'esprit et à reprendre contact avec son environnement immédiat. C'est une méthode simple et efficace pour prévenir l'escalade émotionnelle.

Comment faire ?

Installez-vous quelques minutes dans un endroit calme. Respirez profondément, puis suivez les étapes suivantes :

1. Visuel → Observez 5 choses autour de vous.
2. Auditif → Portez attention à 4 sons présents dans votre environnement.
3. Kinesthésique → Identifiez 3 sensations physiques (contact du sol, tension, température, respiration).
4. Olfactif/Gustatif → Remarquez 2 odeurs ou goûts présents.
5. Terminez par une respiration lente et profonde.



Annexe 3 : Pyramide de Maslow

ACCOMPLISSEMENT DE SOI

Épanouissement, croissance continue



ESTIME

Confiance, réussite, image positive de soi, etc.



APPARTENANCE ET AMOUR

Relations sociales, famille, groupe, amitié, etc.



SÉCURITÉ

Stabilité, ordre, prévisibilité, logement, emploi, etc.



PHYSIOLOGIQUES

Nourriture, eau, sommeil, santé, sexualité, repos, etc.



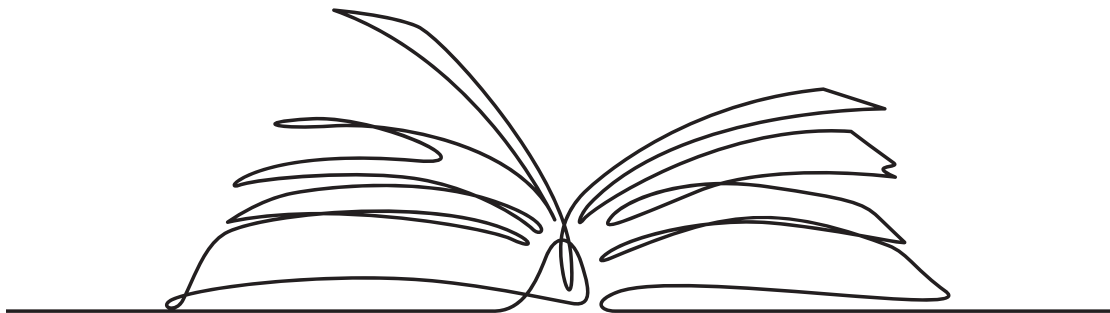
Annexe 4 : Outils proposés

Suggestions de lectures | adultes

- *Brillon, P. (2006). Se relever d'un traumatisme : Réapprendre à vivre et à faire confiance. Guide à l'intention des victimes (2 éd.). Les Éditions Québecor.*
- *Germain, V., & Chan, A. (2025). Le stress post-traumatique : Que faire pour surmonter un événement bouleversant ou traumatisant. Éditions Midi trente.*
- *Germain, V., & Vaillancourt, L. (2016). La voie du retour : Pour survivre à la guerre intérieure. Éditions Au Carré.*
- *Lamy, C. (2018). Il pleut à la maison : Parler de votre santé mentale avec vos enfants. Éditions de Mortagne.*

Suggestion de lectures | enfants

- *Bhadra, S. (2014). Sam et sa colère. Scholastic Canada.*
- *D'Allancé, M. (2000). Grosse colère. L'École des Loisirs.*
- *De Pesloüan, L., & Darling, G. (2018). J'ai mal, et pourtant ça ne se voit pas... Éditions de l'Isatis.*
- *Godbout, G. (2018). Malou. La Pastèque.*
- *Karst, P., & Lew-Vriethoff, J. (2019). Le fil invisible. Scholastic.*
- *Kohler, N. (2013). Lulu et Lili ne comprenaient pas la blessure de leur papa. Centre de ressources pour les familles militaires Valcartier.*
- *Llenas, A. (2023). Le Monstre des couleurs, docteur des émotions. Glénat Jeunesse.*
- *Perreault, D. (2007). Le sac à dos invisible. Les Nouveaux Contes de Perrault.*



Références

- Arcand, M., & Brissette, L. (2022). *Guide de survie des proches aidants : Conseils pratiques pour soutenir sans s'épuiser*. Les Éditions de l'Homme.
- Brillon, P. (2006). *Se relever d'un traumatisme : Réapprendre à vivre et à faire confiance* (2 éd.). Les Éditions Québecor.
- Bureau des conférenciers conjoint. (2009). *Soyez la différence. La santé mentale, c'est notre responsabilité à tous* [document inédit]. Défense nationale.
- Caron, M.-É. (s.d.). *Usure de compassion*. CAP Mieux-Être.
<https://www.capmieuxetre.ca/fr/bibliotheque/usure-de-compassion/>
- Centre de ressources pour les familles militaires Valcartier. (s.d.). *Groupe E=MC3* [document interne].
- Centre de santé Valcartier. (2010). *Groupe sur la Blessure de stress opérationnel (GBSO)* [document interne].
- Cyrułnik, B. (1999). *Un merveilleux malheur*. Éditions Odile Jacob.
- Germain, V., & Vaillancourt, L. (2016). *La voie du retour : Pour survivre à la guerre intérieure*. Les Éditions Au Carré.
- Gouvernement du Canada – Ministère de la Défense nationale. (2025, 17 février). *Modèle du continuum de la santé mentale*. <https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/services/avantages-militaires/sante-soutien/en-route-vers-la-preparation-mentale/modele-du-continuum-de-la-sante-mentale.html>
- Institut canadien de recherche et de traitement en sécurité publique (ICRTSP). (s.d.). *Blessure de stress opérationnel (BSO)*. <https://www.cipsrt-icrtsp.ca/fr/glossary/blessure-de-stress-operationnel-bso>
- Korzine, F. (2024). *Se figer, se battre ou fuir ? Avons-nous le choix ?* Blog Psychologie Versailles. <https://www.psy-coach-versailles.com/blog/fuir-se-battre-ou-se-figer-avons-nous-le-choix>
- LANGLOIS, D. (2009). *Le modèle intégratif appliqué au monde de l'intervention: un univers à partager pour mieux aider...* [Document d'accompagnement]. Québec, Bibliothèque et Archives nationales du Québec.
- L'Appui pour les proches aidants du Québec. (2020, 2 octobre). *L'usure de compassion : Comment la reconnaître et la prévenir ?* <https://www.lappui.org/fr/actualite/l-usure-de-compassion-comment-la-reconnaitre-et-la-prevenir/>
- Légion royale canadienne. (s.d.). *La section spéciale (TSO)*. <https://legion.ca/docs/default-source/default-document-library/la-section-spéciale-tso.pdf>
- Maslow, A. H. (1943). *A theory of human motivation*. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.

Ministère de la Défense nationale (Canada). (2000). *Preparing for Deployment Stress Handbook*. <https://cfmws.ca/CFMWS/media/images/documents/3.0%20Support%20Services/Deployment/Preparing-for-Deployment-Stress-Handbook.pdf>

Paré, J.-R. (2011, 3 septembre). *Post-traumatic stress disorder and the mental health of military personnel and veterans* (Background Paper No. 2011-97-E). Parliamentary Information and Research Service, Library of Parliament, Ottawa.

Quintal, M. L., Vigneault, L., Demers, M.-F., Cormier, C., Champoux, Y., Marchand, L., Roy, M.-A., & Wallot, H. A. (2013). *Le fragile équilibre entre l'autonomie et le devoir de protection. Dans Je suis une personne, pas une maladie ! La maladie mentale et l'espoir d'un mieux-être* (p. 337). Performance Édition.

Services de bien-être et moral des Forces canadiennes (s.d.). *Soutien social aux blessures de stress opérationnel (SSBSO)*. <https://sbmfc.ca/services-de-soutien/sante-et-bien-etre/sante-mentale/soutien-social-aux-blessures-de-stress-operationnel>

St-Onge, M. (2025). *Garder espoir ! : Le rétablissement en santé mentale et comment y contribuer*. CAP Mieux-Être. <https://www.capmieuxetre.ca/fr/bibliotheque/retablissement/>

Trenton Military Family Resource Centre. (2025, septembre). *Papa militaire* [Atelier de formation]. Cornwall, ON, Canada.

Vestal Logan, K. (1987). *The emotional cycle of deployment*. Department of Defense.

Ce guide a été rédigé par l'équipe, avec l'appui ponctuel d'outils d'intelligence artificielle uniquement pour améliorer la tournure de certaines phrases. Le contenu, l'approche humaine et bienveillante, ainsi que l'ensemble de l'information ont été entièrement élaborés, validés et révisés par l'équipe de rédaction afin d'en assurer l'exactitude, la pertinence et la qualité.

Les informations présentées dans ce guide ont été préparées avec soin et utilisées conformément aux principes de l'utilisation équitable prévus par la Loi sur le droit d'auteur du Canada. Les idées, notions et extraits appartenant à des tiers sont cités ou paraphrasés de façon limitée et attribués selon les exigences applicables. À notre connaissance, aucune reproduction substantielle d'œuvres protégées n'a été effectuée sans autorisation. Ce guide vise l'information et la sensibilisation. Bien qu'il ait été révisé pour en assurer la qualité, il peut nécessiter des mises à jour à l'avenir.



Centre de ressources
pour les familles militaires

Valcartier

Military Family Resource Centre



) **GUID**
E BSO
) **GUID**
E BSO
E BSO
) **GUID**
IIDE B
E BSO
) **E** BSO
GUID
) **GUID**
E BSO
GUID
) **GUID**
GUIDE
) **GUID**
E BSO
GUID
) **GUID**
E BSO
GUID
) **GUID**
E BSO
GUID
) **GUID**
E BSO
BSO