



MISSION : RÉALITÉ

Journal
de déploiement

Comité de production / CRFM de Bagotville

Annie Deschamps, coordonnatrice prévention, soutien et intervention / service de garde d'urgence

Julie Tremblay, agente de soutien aux déploiements

Annick Caron, stagiaire en travail social

Traduction et correction

Jaimie Hayden

Richard Tremblay

Édith Lévesque

Marie Simard

Ce journal de déploiement a été rendu possible grâce à la contribution financière du Programme des services aux familles des militaires.



et au soutien de:



Un merci bien particulier aux adolescents de la communauté de la 3^e Escadre de Bagotville pour leur implication dans ce projet!

Tous droits de reproduction sont interdits à moins d'avoir obtenu l'accord écrit des dirigeants du CRFM de Bagotville.

CRFM de Bagotville

CP. 280, Alouette (Québec)

GOV 1AO

418 677-7468 • 418 677-4468

www.crfmbagotville.com



Ce journal appartient à:

Nom _____

Adresse _____

Téléphone _____ Cellulaire _____

Courriel _____





Qu'est-ce qu'un déploiement ?

« Un déploiement militaire désigne l'envoi temporaire de militaires en mission, soit au pays ou à l'étranger, à des fins autres que l'instruction ou l'entraînement normal. »

Cycle du déploiement

Tu vas vivre une montagne russe d'émotions. Alors, voilà à quoi tu peux t'attendre !

Les étapes du cycle du déploiement sont :

Avant déploiement

Annonce du départ de ton parent	7
Quelques jours avant le départ	11

Pendant le déploiement

Confusion dans tes sentiments	13
Environ deux mois se sont écoulés	17
Le compte à rebours est commencé	19

L'après déploiement

Le retour	21
Glossaire des sentiments	25
Ressources	27
Références bibliographiques	29





L'avant déploiement

Annonce du départ de ton parent 1 à 6 semaines avant son départ.

Tu peux ressentir toutes sortes d'émotions comme :

- des sentiments contradictoires
- de l'excitation
- la peur que quelque chose arrive
- de la colère
- de la fierté
- de la curiosité
- de la nervosité
- de la peine
- un stress intense
- de la rancune

Ces sentiments que tu ressens sont normaux, rassure-toi.

Voici quelques conseils

- Ne garde pas tout ce qui se passe pour toi. Parles-en à tes parents, à un ami ou à quelqu'un en qui tu as confiance.
- Félicite-toi lorsque tu viens d'exprimer ce que tu ressens, car c'est un moment parfois difficile.
- Tu vis des choses par rapport à ton parent déployé, alors parlez-vous-en.
- Essaie de passer des moments en famille.
- Belle occasion pour toi de devenir plus autonome et responsable.





- Regarde avec tes parents les divers moyens de communication que vous pouvez utiliser : Internet (courriel), le courrier postal et le téléphone. Cette activité pourrait être un bon moment pour toi de partager tes craintes, tes angoisses et tes préoccupations!
- Si ton parent qui part n'a pas d'adresse de messagerie, cela serait peut-être une belle occasion pour toi de lui montrer comment en obtenir une, comment s'en servir et comment ça fonctionne en général.
- Établis des objectifs qui sont réalistes selon toi comme : un journal de bord, maintenir ton niveau de rendement scolaire ou t'intégrer à une équipe sportive.

Informé-toi sur la mission de ton parent

- savoir dans quelles conditions climatiques ton parent est déployé;
- combien d'habitants on y retrouve;
- et ce que l'on sert comme nourriture.

C'est un nouveau départ !
Lâche pas !





Quelques jours avant le départ

À cette étape tu peux vivre :

- du découragement
- de la colère
- de la confusion
- des sentiments partagés
- du désespoir
- de la peine
- un changement dans tes attitudes

- Des disputes peuvent survenir au sein de ta famille.
- Cette étape peut être plus difficile pour certains et plus facile pour d'autres.
- Tu peux également avoir hâte que ton parent quitte pour la mission pour pouvoir passer à une autre étape !

Voici quelques conseils

- Les sentiments que tu éprouves sont des réactions normales à des circonstances difficiles.
- Essaie de communiquer ce que tu ressens ouvertement et sans gêne, car ce que tu vis est important, n'oublie jamais ça !
- Dis-toi que les sentiments que tu vis lors de cette étape sont semblables à ceux que vivent les autres membres de ta famille (alors ne te ferme pas à eux, car ils pourraient t'être d'une aide précieuse).
- Essaie de voir le départ de ton parent comme un défi et non comme une perte !

Tu n'es pas seul(e) à vivre cela, alors parles-en !





Pendant le déploiement

Confusion dans tes sentiments
les 6 premières semaines

Pendant le déploiement, tu peux vivre :

- de l'abandon
- de l'ennui
- de la fierté
- des rapprochements avec ton entourage
- une baisse d'intérêt dans ta vie (école, ami(e)s, activités sportives)
- un changement dans tes habitudes et tes responsabilités
- de l'incompréhension de la part de tes ami(e)s
- de la peur qu'il arrive quelque chose à ton parent
- un désir d'être seul
- du stress
- de la colère

Encore une fois ces émotions sont normales. Rassure-toi !

Voici quelques conseils

- Écris un résumé de ce dont tu aimerais parler avec ton parent afin de ne rien oublier.
- Essaie de garder ton parent informé sur tout ce qui se passe dans ta vie.
- Visite ton club de jeunes ou participe aux activités du secteur déploiement à ton CRFM.

Écris un journal
de bord





N'hésite pas à accepter les invitations car tu as le droit d'avoir du fun !

- Parle à un ami qui vit ou qui a déjà vécu la même chose que toi.
- Détends-toi et laisse sortir ton stress en faisant du sport. Trouve-toi un loisir qui te passionne. De cette façon, le temps te paraîtra moins long !
- Sois patient(e), car les moyens de communication sont limités et le décalage horaire peut faire varier l'heure à laquelle ton parent appelle.
- Il est possible que les médias t'interrogent concernant l'absence de ton parent. Avant de répondre aux questions, parles-en à ton parent. Tu as le droit de ne pas répondre aux questions des journalistes.





Environ deux mois se sont écoulés

Cette période est d'une durée variable

Lors de cette période, tu peux vivre :

- de l'espoir
- du calme
- de la joie
- de la fierté
- de la solitude
- de la confiance en toi
- de l'ennui
- du stress moins intense
- de la colère

Continue, ça va bien aller !

Voici quelques conseils

- Profite de tes moments de liberté et amuse-toi.
- Fais un bilan de ce que tu as accompli.
- Confie-toi à des personnes en qui tu as confiance. Tu peux également dire à ton parent déployé que tu as hâte qu'il revienne.
- Supporte bien ton parent à la maison en l'aidant, en faisant ta part !
- Garde le cap sur tes buts fixés.

Ne prends pas sur tes épaules
ce qui ne t'appartient pas !

N'oublie pas que tu n'as pas à jouer
le rôle de ton parent déployé !





Le compte à rebours est commencé !

1 à 6 semaines avant le retour

Tu peux vivre :

- de grandes attentes
- de l'excitation
- une crainte que ton parent ait changé
- de l'inquiétude
- des questionnements sur les changements survenus lors des derniers mois
- une hâte de parler des choses que tu as accomplies dans les derniers mois

Voici quelques conseils

- Encore une fois, tu peux dire à tes parents ce que tu ressens.
- Ne te gêne pas de parler, car si tu ne partages pas ce que tu ressens à l'intérieur de toi, ton entourage demeurera dans l'ignorance et ne pourra pas t'aider.
- Discute comment sera célébré le retour !
- Tu peux, pour te changer les idées et faire plaisir, organiser une petite fête, un souper ou une réunion familiale afin de célébrer le retour de ton parent.
- Assure-toi d'avoir l'information officielle à propos du retour de ton parent comme : la date, l'heure et le lieu.
- Ne prête pas attention aux rumeurs afin de ne pas te créer de fausses attentes ni de frustrations.



Profites-en avec ta famille !



L'après déploiement

6 premières semaines après le retour

Il est fort possible que tu ressentes :

- de l'inconfort
- du bonheur
- des changements dans tes responsabilités
- des périodes amusantes
- de la satisfaction

Voici quelques conseils

- Essaie d'être patient(e) avec toi-même et avec tes parents.
- Tu peux revoir avec tes parents certaines tâches que tu effectuais et que tu veux faire autrement.
- Tu peux souligner à ton parent ce que tu as accompli durant son départ. Prends le temps de dire à ton parent combien il t'a manqué durant son absence !
- Informe ton parent et explique-lui les changements qui sont survenus dans ta vie.
- Regarde autour de toi avec qui tu peux partager tes sentiments.





- Continue de participer aux loisirs que tu avais choisis durant l'absence de ton parent.
- N'hésite pas à consulter (voir ressources en annexe) si tu ressens le besoin de parler à quelqu'un.
- Parle avec un ami qui a vécu la même chose que toi.

Garde toujours en tête que tu as le droit d'être écouté(e), même à cette étape-ci, alors fonce si tu en as besoin!

Bonne chance!





Glossaire des sentiments¹

Colère : Sentiment qui se manifeste par une humeur fragile et de l'irritabilité.

Confusion : Sentiment de ne plus savoir comment tu te sens parce que tu es mélangé dans tes émotions.

Culpabilité : Sentiment qui porte à se considérer responsable d'un événement ou état de fait fâcheux.

Désespoir : Perte d'espérance, découragement.

Excitation : Phénomène qui sort un système de son état de repos pour l'amener à un état d'énergie supérieure. Le système est alors dans un état excité.

Frustration : État mental d'insatisfaction caractérisé par un déséquilibre entre un désir ou une attente et sa réalisation du fait qu'il n'est pas encore réalisé.

Nervosité : Sentiment de stress, d'excitation, de turbulence et d'agitation.

Peur : Émotion ressentie généralement en présence ou dans la perspective d'un danger ou encore à l'évocation ou la pensée du danger ou de quelque chose de répugnant.

Ressentiment : Sentiment de rancune ou de rancœur, lié à une jalousie, une envie : un sentiment de haine et de reproche (de mauvaise foi) à l'égard de quelqu'un.

Sentiment contradictoire : Sentiments qui sont à l'opposé l'un de l'autre.

Solitude : Envie d'être seul et de ne pas avoir de rapport avec les autres.

¹ <http://fr.wikipedia.org>





Annexe des ressources

Nom de l'organisme	Site Internet	No. téléphone
Anciens Combattants Canada	www.vac-acc.gc.ca/youth_f	1 866 522-2022
Centre de prévention suicide		1 866 APPELLE 1 866 277-3553
Centre pointe	www.centrepointe.info	
Connexion jeunesse FC	www.connectingcfyouth.ca	
CRFM Bagotville	crfmbagotville.com	418 677-7468
Groupe de soutien au déploiement	www.gsdv.ca	1 877 844-5607
Info-Santé / Info-Social		811
Jeunesse J'écoute	www.jeunessejecoute.ca	1 800 668-6868
Ligne d'écoute pour les militaires et leurs familles	www.dnd.ca/health	1 800 268-7708
Ligne Info-Mission	www.cfpsa.ca	1 800 866-4546
Tel-Jeunes	www.teljeunes.com	1 800 263-2266



Références bibliographiques



LIVRES ET DOCUMENTS CONSULTÉS

- CENTRE DE RESSOURCES POUR LES FAMILLES MILITAIRES DE BAGOTVILLE. Mieux vivre une absence prolongée, guide à l'intention des familles, Alouette, 24 pages.
- EGERTON-GRAHAM, M. (2007). Pendant ton absence, 27 pages.
- GOUVERNEMENT DU CANADA (Défense nationale, Quartier général de la FOI Est) (2007). Composer avec les médias: Guide pour les familles militaires, 8 pages.
- HUEBNER, A. J. et MANCINI, J.A. (2005). Adjustments among Adolescents in Military Families When a Parent is Deployed, 52 pages. Disponible à l'adresse suivante : www.nmfa.org/site/DocServer/Adjustments_among_Adolescents_in_Military_Families_When_.pdf?docID=3461
- Lavoie M-H., MARTIN, S., MILOT, B., POITRAS, J. ET THIBEAULT, C. (2001). Projet parachute, 71 pages.
- MOAR, E. Journal personnel pour le déploiement, 40 pages.





Références bibliographiques

SITES INTERNET

- Anciens Combattants
www.vac-acc.gc.ca/youth_f
- Centre de prévention du suicide
www.cpsquebec.ca
- Connexion jeunesse FC
www.connectingcfyouth.ca
- Défense nationale et les Forces canadiennes
www.forces.gc.ca
- Groupe de soutien au déploiement
www.gsdv.ca
- Jeunesse, J'écoute
www.jeunessejecoute.ca
- Tel-Jeunes
www.teljeunes.com
- Wikipédia
www.fr.wikipedia.org/wiki/accueil





MISSION EXPRESSION



Création : CRFM Bagotville

CRFM
Bagotville

MFRC
Bagotville

Produit par le CRFM de Bagotville en collaboration avec
les adolescents de la communauté de la 3^e Escadre de Bagotville.
Produced by the Bagotville MFRC with the collaboration
from the adolescent community from 3 Wing Bagotville.

Disponible à ton club de jeunes!



MISSION : RÉALITÉ

