



LE DÉPLOIEMENT

Nous sommes heureux de vous présenter un communiqué à l'intention de toutes les familles de militaires qui doivent composer avec le déploiement. Les séparations font partie de la vie militaire et nous souhaitons que cet outil vous soit utile pour rendre ces expériences positives et permettre des occasions de développer votre résilience.

Qu'est-ce qu'un déploiement?

C'est l'affectation d'un militaire dans le cadre d'une période de services temporaires, non accompagné. Pour la famille, le déploiement se divise en deux événements :

- La séparation : le militaire part laissant derrière les autres membres de la famille.
- La réunion : la période de service se termine et la famille est réunie à nouveau.

Pourquoi se préparer au déploiement?

Parce que le déploiement peut être un événement stressant. Il entraîne des conséquences physiques et émotives pour le militaire, mais aussi pour son conjoint et ses enfants. En sachant à quoi s'attendre, il peut être plus facile de se préparer et d'aller chercher les outils qui vous seront utiles au bon déroulement de cet événement majeur.

Au cours du déploiement, votre famille devra :

- S'adapter au niveau émotif car la séparation pourrait entraîner, autant pour le militaire que le reste de la famille, des sentiments inconnus et angoissants (solitude, isolement, anxiété).
- Assumer des responsabilités nouvelles puisqu'en l'absence du militaire, elles devront être redistribuées.



LE DÉPLOIEMENT

Planifier le déploiement

Comme tout événement majeur, le déploiement doit se préparer et se planifier pour bien se dérouler. Voici quelques éléments que vous devriez avoir en tête lors de votre planification :

Les émotions

- **Exprimez** ce que vous ressentez souvent et ouvertement. Utilisez des mots aimants et rassurants lorsque vous parlez de vos craintes et de vos doutes au sujet des événements à venir.
- **Encouragez** les autres membres de votre famille à parler de leurs sentiments relatifs aux événements. Les enfants peuvent avoir de la difficulté à trouver les mots justes pour exprimer leurs émotions, mais avec votre aide ils y arriveront plus facilement et vous en verrez les effets bénéfiques rapidement.
- **Planifiez** une activité familiale agréable avant le départ de votre militaire. Prenez des photos et des vidéos. Forgez-vous de beaux souvenirs que vous pourrez consulter au besoin lors de moments plus difficiles, durant l'absence de votre être cher.

Changements de rôles et responsabilités

- **Dressez** une liste des personnes à contacter en cas d'urgence à la maison.
- **Redistribuez** les tâches assumées par le militaire parmi les autres membres de la famille.
- **Ayez sous la main** une liste des ressources militaires que vous pourrez utiliser durant le déploiement (GSD, CRFM, Ligne d'info mission, etc.).
- **Discutez** avec votre conjoint de la ligne de conduite à adopter avec les enfants (discipline, routine, etc.).



LE DÉPLOIEMENT

Durant le déploiement

Voici quelques conseils qui vous seront précieux tout au long de l'absence de votre militaire.

Gardez le contact

- Il est important de conserver un sentiment d'union et de proximité au sein de votre famille que ce soit par lettres, téléphones, vidéos, courriels, photos ou autres.

Redistribuez le travail

- **Revoyez** régulièrement la charge de travail quotidienne et répartissez les tâches.
- **Soyez** juste et réaliste, il est important de tenir compte de l'âge et des capacités de chaque membre de la famille lors de la répartition des tâches.
- **Choisissez** vos batailles; priorisez certaines tâches et laissez-en tomber d'autres. Soyez indulgent envers vous-même et comprenez que vous ne pouvez pas tout faire seul.

N'oubliez pas les émotions

Il est vrai que les émotions peuvent être intenses avant et après le déploiement mais ne négligez pas celles vécues durant l'absence, elles sont tout aussi importantes.

- **Tentez de** comprendre et de nommer vos doutes et craintes. Ne cherchez pas à les ignorer ou les dissimuler.
- **Parlez** de ce que vous vivez à quelqu'un en qui vous avez confiance.
- **Joignez-vous** à des groupes de soutien et/ou les ateliers psychoéducatifs sur le déploiement offerts par le CRFM de votre région et contactez cette ressource au besoin.



LE DÉPLOIEMENT

- **Demandez** de l'aide à un professionnel si vous sentez que vos émotions prennent le dessus ou si un des membres de votre famille semble souffrir de difficultés d'ordre émotives.
- **Soyez à l'écoute** de vos enfants. Les petits ont parfois de la difficulté à verbaliser leurs émotions mais leurs comportements peuvent vous en dire long sur ce qu'ils vivent : incontinence nocturne, comportements régressifs, agressivité, tendance à pleurer facilement et fréquemment, crises de colère fréquentes. Ces comportements sont normaux surtout suite au départ et avant le retour. Si les problèmes persistent plus que quelques semaines, demandez l'aide d'un professionnel.

Conseils pour les conjoints

Voici quelques trucs pour vous aider à assumer la responsabilité de votre maisonnée durant l'absence de votre militaire

Prenez bien soin de vous :

- Mangez bien
- Reposez-vous et faites de l'exercice
- De temps en temps, offrez-vous un plaisir spécial
- Tous les jours, faites au moins une chose qui vous plaît

Rappelez-vous que vous vous devez d'être bien dans votre peau et dans votre tête si vous voulez être en mesure de prendre soin de ceux qui vous entourent.

Continuez de prendre soin de vos enfants :

- Ils doivent eux aussi bien manger, se reposer et faire de l'exercice.
- Si possible, essayer de prendre un peu de temps avec chacun d'eux.
- Organisez des activités spéciales juste pour eux.
- Construisez, avec eux si possible, un calendrier de déploiement. Cet outil les aidera à concrétiser l'absence de leur parent et surtout à visualiser leur retour.



LE DÉPLOIEMENT

- Parlez avec eux du parent absent et ce, autant qu'ils le désirent. Aidez-les à mettre des mots sur ce qu'ils ressentent et ne banalisez pas leurs sentiments.

Pensez à votre sécurité :

- Évitez de dire à tout le monde que votre conjoint est absent pour une longue durée.
- Discutez avec les enfants de ce qu'ils diront au sujet de l'absence de leur parent lorsqu'ils répondront au téléphone.
- Laissez les numéros d'urgence visibles en tout temps.

Demandez de l'aide si vous en avez besoin :

- Ne vous sentez pas obligés d'être un super héros. Évitez d'essayer de tout faire sans aide.
- Gardez contact avec votre famille et vos amis.
- Ayez recours aux groupes de soutien qu'offre la communauté militaire.
- Adressez-vous à des professionnels en relation d'aide si vous en ressentez le besoin.

Pour terminer

N'oubliez pas que le déploiement peut aussi être un événement enrichissant puisqu'il amène les membres de la famille à se découvrir ses forces à s'entraider et à développer des liens uniques et privilégiés. Rappelez-vous aussi que demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse. Cette initiative prouvera simplement que vous aimez votre famille et que son bien-être vous tient à cœur.