

LA GAMME DES ÉMOTIONS RELIÉES AU DÉPLOIEMENT

Dans ces lignes, vous découvrirez le « cycle émotionnel du déploiement » de Kathleen Vestal Logan. Ce modèle vous aidera à comprendre les dynamiques relationnelles et émitives vécues fréquemment par les conjoints de militaires. Ce modèle a été conçu pour les absences de trois mois et plus, mais il est également pertinent pour mieux comprendre l'expérience d'absences plus courtes et répétées. Nous espérons que cette lecture vous aidera à percevoir dans votre histoire personnelle, une belle opportunité de découvrir et de développer vos forces.

Le modèle comprend sept étapes :

1. Anticipation du départ (4 à 6 semaines avant le déploiement)

Durant cette période, il peut vous être difficile d'accepter que votre conjoint(e) militaire va partir. Vous pouvez ressentir de la colère et de la peine. Des chicanes peuvent éclater plus facilement qu'à l'habitude. Vous vous préparez psychologiquement à vivre cette séparation et donc, une distance émotionnelle s'installe. Vous et votre conjoint serez, chacun de votre côté, très occupés à régler tous les détails avant le jour J. Vous pouvez aussi vous sentir dépassé par la charge de travail à venir, suite au déploiement.

Suggestions :

- Exprimez vos sentiments et encouragez votre famille à le faire aussi.
- Expliquez à vos enfants ce qu'est un déploiement.
- Réengagez votre amour et votre fidélité à votre partenaire et demandez-lui de le faire aussi, cela vous rassurera sur votre union.
- Tentez de vous rappeler aussi que ce déploiement est temporaire.



LA GAMME DES ÉMOTIONS RELIÉES AU DÉPLOIEMENT

2. Détachement et retrait (une semaine avant le départ)

Pour plusieurs, cette étape est la plus difficile. Le couple a déjà commencé à prendre une distance. Les moments d'intimité peuvent devenir difficiles car votre cœur dit oui (je dois profiter des derniers moments) mais la raison dit non (pour me protéger, je vais rester éloigné). Vous pouvez ressentir du désespoir, de la peur et de l'impuissance.

Suggestions :

- Ces réactions sont normales.
- Acceptez vos sentiments, ils ne sont pas des signes de rejet.
- Soyez patient avec vous-même, votre conjoint et vos enfants.

3. Désorganisation émotionnelle (4 à 6 semaines après le départ)

Lors de cette période, vous pourriez ressentir du soulagement et de la culpabilité. Vous vous demanderez peut-être : « *Pourquoi je me sens soulagé de son départ si je l'aime?* » C'est une période de transition. La routine habituelle ne fonctionne plus mais la nouvelle routine n'est pas encore au point; les nouvelles responsabilités apparaissent lourdes à porter. Certaines personnes peuvent se sentir seules et temporairement déprimées. Vous pouvez aussi souffrir d'insomnie.

Suggestions :

- Parlez de ce que vous ressentez et encouragez votre famille à le faire aussi.
- Soyez patient et donnez-vous du temps.
- Terminez vos phrases sur des notes positives.
- Impliquez-vous dans un groupe de soutien au besoin.

4. Reprise et stabilisation (entre les étapes 3 et 5, selon la durée du déploiement)

À ce moment, vous pourriez vous sentir de plus en plus confiants dans vos nouveaux rôles familiaux. Une nouvelle routine s'est installée et elle fonctionne bien. Vous avez découvert des nouvelles forces. Vous vous êtes peut-être créé un nouveau réseau et découvert de nouvelles activités. Vous avez réussi à vous organiser et vous êtes fiers d'avoir réussi.

Suggestions :

- Profitez des bons moments et reconnaisssez vos forces personnelles.
- Faites le point, avec les membres de votre famille, sur les habiletés que chacun a su développer au cours des dernières semaines.
- Offrez du support et de l'écoute aux gens qui vous entourent et qui en ont besoin.

5. Anticipation du retour (environ 4 à 6 semaines avant le retour)

Votre conjoint(e) militaire sera de retour bientôt! Vous ressentez certainement de la joie et de la hâte. Par contre, vous pouvez aussi appréhender ce retour; le vide créé par ce départ a été comblé par toutes sortes d'activités et vous vous demandez peut-être si vous devrez les abandonner. Les questions suivantes vous viendront peut-être en tête :

« *Est-ce que mon conjoint comprendra ou acceptera les changements qui se sont produits?* »; « *Approuvera-t-il les décisions que j'ai prises?* »; « *S'ajustera-t-il à notre nouvelle vie?* ».



LA GAMME DES ÉMOTIONS RELIÉES AU DÉPLOIEMENT

Suggestions :

- Partagez vos sentiments de joie et ceux d'appréhension.
- Nommez à votre conjoint vos attentes et vos désirs face au retour, et aussi à vos enfants.
- Impliquez-les dans les préparatifs du retour.
- Profitez de moments seuls avec eux avant le retour de l'autre parent.
- Évitez les rumeurs et ne vous fiez qu'aux informations officielles relatives au retour.
- Participez aux ateliers de rencontre organisés par votre CRFM.

6. Renégociation de la relation (jusqu'à environ 4 semaines après le retour)

Cette étape peut être une période où vous et votre conjoint vous retrouverez ensemble physiquement, mais pas encore émotionnellement. Vous aurez besoin de temps. Il vous faudra peut-être partager ensemble ce que vous avez vécu séparément pour vous sentir devenir un couple à nouveau.

Vous pourrez aussi ressentir une perte de liberté ou d'indépendance. La routine établie lors du déploiement ne fonctionne plus et il faut réorganiser la maisonnée, encore une fois.

LA GAMME DES ÉMOTIONS RELIÉES AU DÉPLOIEMENT

Rappelez-vous qu'être ensemble tout le temps, après avoir vécu séparément pendant quelques mois, peut entraîner des tensions. Certaines personnes peuvent se demander : « *qui est cette personne couchée dans mon lit?* ». D'autres peuvent en vouloir à l'autre de prendre des décisions qui étaient les leurs durant le déploiement. Pour certains couples, parler de ce qui ne va pas au fur et à mesure semble être la bonne solution. Pour d'autres, garder le silence jusqu'à la première bonne chicane permet de détendre l'atmosphère et de replacer les choses. Soyez à l'écoute de vos émotions et choisissez la bonne solution pour vous.

Les premières relations sexuelles suite au retour peuvent susciter de l'angoisse, même si vous les avez désirées pendant l'absence. Votre couple pourrait avoir besoin de temps ensemble pour vous rapprocher l'un de l'autre et redécouvrir votre intimité.

Cette étape peut vous sembler difficile mais elle peut aussi être heureuse! C'est un bon moment pour faire le point. Évaluez où, vous et votre conjoint, en êtes suite aux changements que vous avez tous les deux vécus. Repartez dans une direction commune et prenez ces décisions ensemble. Souriez à cette nouvelle vie et impliquez les enfants dans vos nouvelles démarches.

Suggestions :

- Voyez ces sentiments comme étant normaux et non comme une menace à votre relation de couple.
- Soyez patients avec vous-même et avec votre partenaire.
- Repartagez les tâches quotidiennes.
- Soyez tous les deux fiers des nouvelles personnes que vous êtes et prenez conscience des forces personnelles dont vous disposez.
- Consultez des professionnels au besoin (travailleur social, médecin, psychologue, aumônier etc...).



LA GAMME DES ÉMOTIONS RELIÉES AU DÉPLOIEMENT

7. Réintégration et stabilisation (environ 4 à 6 semaines suite au retour)

Les nouvelles routines sont établies et elles fonctionnent. Des sentiments d'intimité, de rapprochement et de confiance s'installent à nouveau dans votre couple. Vous serez alors en mesure de profiter de l'intimité, du bonheur et de la chaleur de votre relation conjugale.

Suggestions :

- Amusez-vous et **profitez de votre famille!!!**
- Souvenez-vous que les défis de séparation et de réunion vous offrent l'opportunité **d'évaluer les changements survenus** entre vous et votre partenaire.
- Vous pourrez ainsi **redéfinir les rôles et les responsabilités**, et concrétiser tous ces changements pour une nouvelle relation qui vous convienne.

En conclusion

Nous espérons que ce modèle vous aide à comprendre les émotions vécues lors d'un déploiement. Plusieurs problèmes peuvent sans doute être évités ou minimisés, simplement en comprenant que ces émotions sont normales et que vous n'êtes pas seuls à les ressentir. Le départ demeure toujours un choc peu importe comment on s'y prépare. Une séparation n'est pas une chose facile à vivre mais elle vous offre une opportunité que peu de couples vivent, soit la chance d'intégrer des changements dans une relation de couple renouvelée et à votre image.