

**GUIDE POUR LE
TRAVAIL AUPRÈS DES
ENFANTS ET DES JEUNES**

DES FAMILLES DES MILITAIRES



TABLE OF CONTENTS

INTRODUCTION	1
LA SENSIBILISATION À LA RÉALITÉ DES MILITAIRES EST CRUCIALE	3
Pourquoi est-il important de bien comprendre la réalité des enfants et des jeunes des familles des militaires?	3
PORTRAIT DES ENFANTS ET DES JEUNES DES FAMILLES DES MILITAIRES AU CANADA	4
QUELLES SONT LES IMPLICATIONS POUR LES ENFANTS ET LES JEUNES QUI GRANDISSENT DANS LES FAMILLES DES MILITAIRES?	6
DÉMÉNAGEMENTS FRÉQUENTS	9
Services de garde	10
Personnel professionnel des services d'apprentissage et de garde des jeunes enfants	11
Écoles	11
Éducatrices et éducateurs	13
Amitiés	14
ABSENCE DU PARENT MILITAIRE	19
Le cycle émotionnel du déploiement	23
Déploiements de longue durée	23
Déploiements de courte durée	23
Avant le déploiement	24
Étape 1 – Anticipation de la perte	24
Étape 2 – Détachement et isolement	24
Pendant le déploiement	24
Étape 3 – Désordre émotionnel	24
Étape 4 – Rétablissement et stabilisation	26
Les enfants et les jeunes et le déploiement à l'ère des médias	27

Étape 5 – Anticipation du retour	27
Après le déploiement	27
Étape 6 – Renégociation des relations	28
Étape 7 – Réintégration et stabilisation	28
La perspective des enfants et des jeunes des familles des militaires.....	29
Les familles monoparentales des militaires.....	31
Les effets à long terme du déploiement.....	31
RISQUE.....	33
Troubles mentaux et blessures chez le parent	33
CONSEILS POR SOUTENIR LES ENFANTS ET LES JEUNES DES FAMILLES DES MILITAIRES	39
L'aide professionnelle pour les enfants et les jeunes des familles des militaires	41
RESSOURCES POUR LES ENFANTS ET LES JEUNES DES FAMILLES DES MILITAIRES	43
Transmettre l'information : sensibiliser les jeunes à la réalité des militaires	45
RÉSILIENCE	47
APPRENDRE LE JARGON MILITAIRE	49
AUTRES RESSOURCES UTILES	51
RÉFÉRENCES.....	55



Le ministère de la Défense nationale (MDN) et les Forces armées canadiennes (FAC) ont à cœur d'appuyer la communauté des familles des militaires, qui contribue directement à l'état de préparation et à l'efficacité opérationnelle des FAC.

INTRODUCTION

C'est au sein de la communauté que les familles des militaires actuelles trouvent leur appui. Aucune organisation ni aucun centre ou fournisseur ne dispose à lui seul du mandat, des ressources, de la présence géographique et des connaissances nécessaires à la prestation d'un soutien complet et définitif. Amener la communauté à mieux comprendre la réalité des familles des militaires peut augmenter les capacités à répondre à leurs besoins et renforcer le réseau de soutien dont elles disposent.

Ce guide est destiné aux adultes en mesure d'offrir du soutien. Les responsables des camps, les entraîneurs, les fournisseurs de soins de santé, les organisateurs de groupes de jeunes, les responsables des loisirs et des églises, les éducateurs de la petite enfance, les travailleurs sociaux, les coordonnateurs de programmes, les thérapeutes professionnels et d'autres adultes dignes de confiance jouent un rôle important dans la vie et le bien-être des enfants et des jeunes des familles des militaires. Comprendre certains aspects de la vie des familles des militaires canadiens peut permettre à la communauté civile de mieux les accueillir et de s'assurer qu'elles disposent des ressources nécessaires pour s'épanouir.

Les enfants et les jeunes des familles des militaires canadiens vivent dans des communautés au pays ou dans des bases à l'étranger. Comme tous les enfants et les jeunes, ils pratiquent des sports et fréquentent des camps d'été. Leur participation à une multitude d'activités fait en sorte qu'ils ont recours à de nombreuses ressources de soutien allant des services de garde aux services de santé et de bien-être. Dans la vie de tous les jours, ils reçoivent le soutien de plusieurs organismes et fournisseurs de services communautaires.

Cette ressource a été créée à votre intention par les Services de bien-être et moral des Forces canadiennes (SBMFC) en partenariat avec Jeunesse, J'écoute, le seul organisme de soutien au pays accessible en tout temps, pour soutenir votre travail au sein de la communauté avec les enfants et les jeunes des familles des militaires. Voici un outil destiné à tous les fournisseurs de services qui se sont déjà demandé à quoi ressemblait la vie militaire au Canada et la manière dont elle influence les enfants avec lesquels ils entrent en contact. Pour de plus amples renseignements, y compris des ressources supplémentaires, les références de ce guide et des liens vers nos fournisseurs des services de bien-être et de maintien du moral dans vos communautés, consultez le site www.sbmfc.ca.



LA SENSIBILISATION À LA RÉALITÉ DES MILITAIRES EST CRUCIALE

Sensibilisation à la réalité des militaires : prise de conscience de l'expérience unique des familles des militaires et des facteurs de stress qui les affectent comme les déménagements fréquents, les absences prolongées d'un membre de la famille et les risques liés à la profession des armes.

POURQUOI EST-IL IMPORTANT DE BIEN COMPRENDRE LA RÉALITÉ DES ENFANTS ET DES JEUNES DES FAMILLES DES MILITAIRES?

Travailler auprès des enfants et des jeunes implique d'établir un lien de confiance et de respect avec eux, lequel requiert une observation objective de leur vécu et des circonstances uniques qui s'y rattachent. Lorsque les fournisseurs de services communautaires parviennent à bien saisir le style de vie des familles des militaires, ils peuvent aider les enfants et les jeunes à mieux gérer le stress et à affronter des perturbations comme des déménagements fréquents ou la séparation d'avec un parent. La **sensibilisation à la réalité des militaires** permet de mieux apprécier leurs forces et de comprendre les problèmes auxquels ils font face en vue d'atténuer les facteurs de stress liés au mode de vie. C'est quand leurs proches sont épanouis et en bonne santé que les militaires canadiens peuvent bien faire leur travail, qui consiste à défendre les valeurs et les intérêts fondamentaux de notre pays et à contribuer à la paix et à la sécurité à l'échelle internationale.



PORTRAIT DES ENFANTS ET DES JEUNES DES FAMILLES DES MILITAIRES AU CANADA

MYTHE

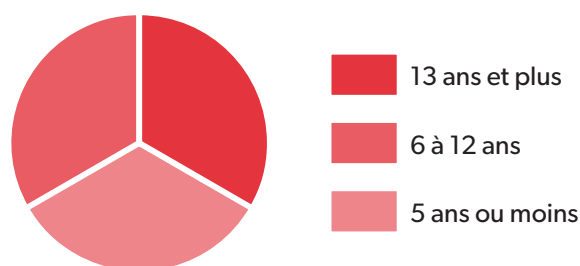
Les familles des militaires vivent dans les bases.

RÉALITÉ

Aujourd'hui, environ 15 % des familles des militaires vivent dans des logements militaires.

Les enfants et les jeunes des familles des militaires sont répartis de manière plutôt égale parmi les groupes d'âge.

Enfants et jeunes des familles des militaires canadiens

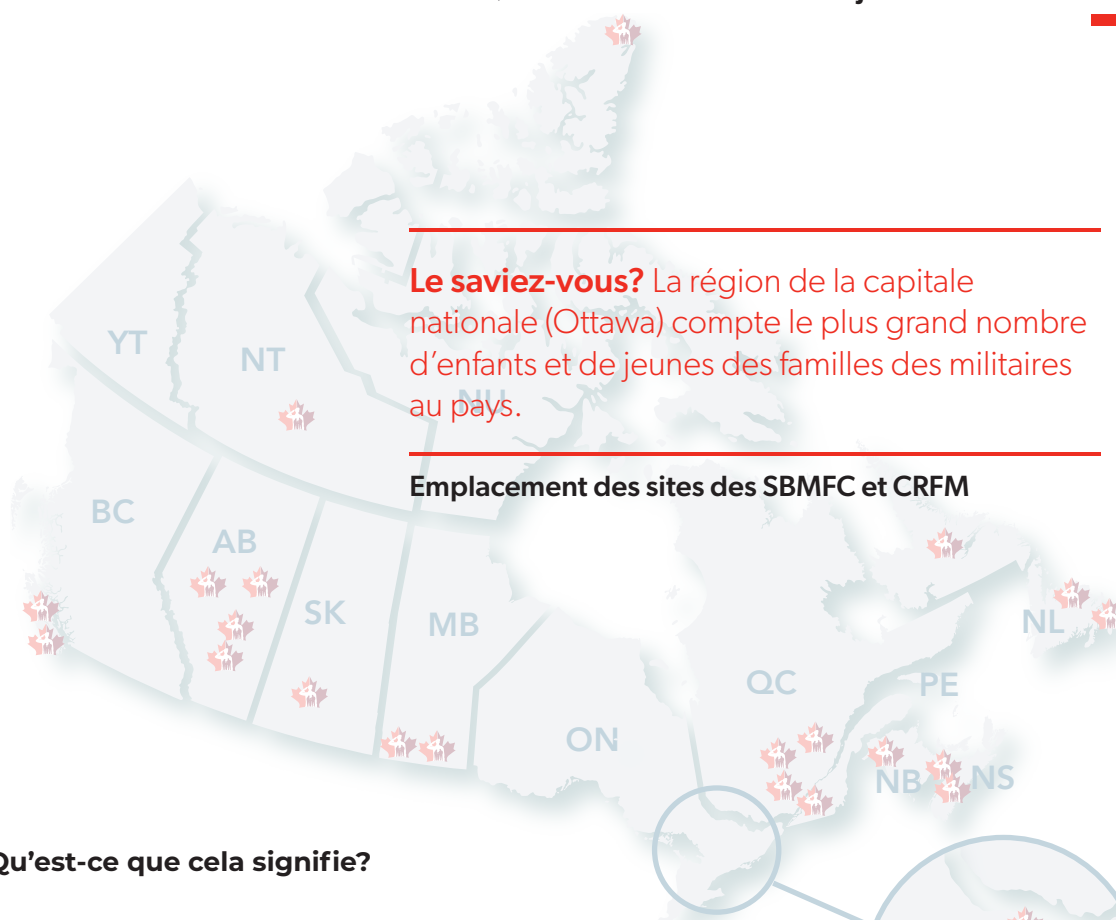


Les enfants et les jeunes dont les deux parents sont des militaires représentent au moins 15 %.

Auparavant, les familles des militaires établies dans les bases des FAC étaient nombreuses. Jusque dans les années 1980, la moitié des familles des militaires canadiens vivaient dans des logements situés dans les bases. Les choses ont changé. La majorité des familles des militaires (85 %) demeurent désormais en dehors des bases, dans différents quartiers au pays et au sein de différentes classes socioéconomiques.

Certaines familles vivent dans des villes à proximité des bases militaires. Cependant, contrairement à l'opinion populaire, de nombreuses familles s'établissent dans des endroits qui ne sont pas reconnus comme étant des communautés militaires. Un grand nombre d'entre elles habitent dans de grands centres urbains comme Halifax, Edmonton et Ottawa. Bien que certaines régions soient reconnues pour accueillir de nombreux militaires, la plupart des familles des militaires vivent dans des lieux où elles sont minoritaires.

* Sauf indication contraire, toutes les données démographiques proviennent de : Manser, L. *Portrait des familles des militaires au Canada : Données sociodémographiques de la Force régulière 2017*, avec l'appui des Services de bien-être et moral des Forces canadiennes, Ottawa, 2018. Manser, L. *State of Military Families in Canada: Issues Facing Regular Force Members and Their Families*, avec l'appui des Services de bien-être et moral des Forces canadiennes, Ottawa, 2018.



Qu'est-ce que cela signifie?

Les familles des militaires déménagent souvent et vivent en dehors des bases apporte son lot d'obstacles et de possibilités, puisqu'elles doivent souvent s'intégrer à une nouvelle communauté et recommencer au bout de quelques années. Dans le passé, les familles comptaient souvent sur les communautés militaires, qui entretenaient des liens très serrés. De nos jours, elles ne côtoient que très peu de familles qui vivent une situation semblable à la leur. Éloignées les unes des autres, elles n'ont plus le sentiment d'appartenir à la communauté militaire, ce qui renforce le sentiment d'isolement. Ce n'est pas facile pour les familles des militaires de s'intégrer pleinement dans une communauté, puisqu'elles doivent parfois déménager tous les trois ou quatre ans. La plupart des gens qu'elles côtoient ne comprennent pas bien le mode de vie particulier des militaires et les raisons qui font qu'un parent doit s'absenter plusieurs mois de suite ou que la famille ne dispose pas des réseaux de soutien familial ou social nécessaires en cas de problèmes de service de garde ou de situations d'urgence. De plus, ces familles ne sont pas toujours au courant de tous les services et programmes dont elles peuvent se prévaloir lorsqu'elles ne se trouvent pas à proximité des services de bien-être et de maintien du moral (y compris le Centre de ressources pour les familles des militaires [CRFM] de leur région) offerts à leur base ou escadre. Toutefois, de plus en plus, les SBMFC et les CRFM offrent des programmes virtuels

pour combler ces lacunes et permettent aux familles des militaires d'accéder à leurs services depuis l'endroit où elles habitent.

Pour les 15 % qui demeurent dans les bases militaires canadiennes, les CRFM leur procurent des programmes et services de soutien adaptés à leurs besoins (p. ex., des services de garde, de santé mentale et de soutien à l'emploi), de même qu'un sentiment d'appartenance à la communauté qu'elles peuvent partager avec d'autres familles. D'un autre côté, l'environnement dans les bases peut aussi être source d'isolement, puisque les familles vivent à l'écart de la communauté civile. Par contre, puisque les services des CRFM ne reproduisent pas ceux offerts dans les communautés, les familles sont de plus en plus appelées à faire appel aux deux types de services et, avec le temps, deviennent à l'aise avec ce chevauchement.

QUELLES SONT LES IMPLICATIONS POUR LES ENFANTS ET LES JEUNES QUI GRANDISSENT DANS LES FAMILLES DES MILITAIRES?

Outre la profession de militaire, peu d'emplois s'accompagnent de difficultés comme les déménagements fréquents, les absences prolongées d'un membre de la famille et un niveau de risques élevés tout au long de la carrière. Les réinstallations répétées, l'éloignement d'un ou des deux parents, les déploiements dans des régions instables et les horaires de travail imprévisibles sont des sources de stress qui affectent le bien-être des familles des militaires.

Au-delà de l'impact émotionnel de ces circonstances particulières, les problèmes d'ordre pratique, comme faciliter la transition lors d'un déménagement et trouver un professionnel de soins de santé, un service de garde, un emploi et un établissement scolaire pour que chacun puisse poursuivre ses études, deviennent un véritable combat pour les familles des militaires.

Les études et les sondages démontrent que ce mode de vie particulier a des répercussions sur le bien-être des enfants et des jeunes des familles des militaires en dépit de leur santé globale et de leur résilience. Parmi les facteurs de stress, on note des problèmes à l'école et avec les amis, de l'anxiété et le sentiment de ne pas être bien compris par les autres enfants et les adultes en qui ils ont confiance.

Trois contraintes ressortent du mode de vie des familles des militaires au Canada. Celles-ci ont une incidence sur la majorité des enfants et des jeunes des familles des militaires et sont au cœur des préoccupations liées à la vie familiale.

Déménagements fréquents

Les familles des militaires sont appelées à déménager souvent. Ces réinstallations sont des décisions prises par les FAC en vue de répondre à leurs besoins organisationnels et opérationnels.

Absence du parent militaire

Comme c'est le cas pour les réinstallations d'une région à une autre, les membres des FAC sont amenés à s'éloigner de leur famille à de nombreuses reprises au cours de leur carrière. Ils peuvent s'absenter pour des périodes allant d'une journée à la fois à 15 mois d'affilée.

Risque

La notion de risque, y compris la possibilité de blessures ou de maladies permanentes ou même de décès, est acceptée par les militaires et leur famille comme un principe fondamental de la profession des armes.

Même si une ou deux de ces contraintes peuvent aussi peser sur les familles des travailleurs d'autres domaines, les militaires se retrouvent dans une classe à part puisque leur métier combine ces trois éléments auxquels s'ajoutent le caractère imprévisible et le manque de choix et de contrôle propres à leur profession.

« Même si nous avons souvent déménagé quand j'étais jeune, je me suis toujours sentie enracinée puisque la communauté militaire est un "petit monde" qui s'apparente en quelque sorte à une famille. Partout où nous nous établissions, nous étions accueillis à bras ouverts par l'escadre et je pouvais reconnaître des visages familiers. »





DÉMÉNAGEMENTS FRÉQUENTS

MYTHE

Les familles des militaires ne déménagent plus aussi souvent qu'avant.

RÉALITÉ

Chaque année, il y a en moyenne 15 000 réinstallations de membres des FAC et de leur famille.

« Avoir une mère militaire m'a permis d'habiter dans trois provinces. Se faire de nouveaux amis quand on arrive dans une nouvelle école n'est jamais facile, mais ma sœur et moi sommes devenues plutôt douées pour nous intégrer dans de nouvelles communautés. Parfois, j'aimerais qu'on puisse rester plus longtemps dans un quartier, mais je me considère aussi très chanceuse d'avoir pu voir autant de régions de notre pays. »

L'une des caractéristiques qui ressortent le plus du mode de vie militaire est le fait que les familles sont amenées à changer souvent d'emplacement. Chaque année, au sein de la Force régulière, une famille sur quatre doit déménager dans une nouvelle base ou escadre (une base de l'Aviation royale canadienne). D'après une étude réalisée auprès des partenaires des membres des FAC en 2016, plus de la moitié avaient déménagé d'une à trois fois en raison de nouvelles affectations et plus de 20 % avaient déménagé quatre fois ou plus.

Qu'est-ce qu'une AFFECTATION?

Les membres des FAC doivent déménager souvent pour parfaire les compétences et l'expérience requises dans leurs fonctions. L'affectation est la mutation d'un militaire d'un poste à un autre pour remplir de nouvelles fonctions au pays et, dans certains cas, dans d'autres pays. Une affectation peut durer de quelques mois à plusieurs années, selon les fonctions, les compétences et l'expérience du militaire.

Dans une étude réalisée en 2016, certains enfants des familles des militaires ont exprimé qu'une réinstallation peut être positive, lorsqu'elle permet de connaître de nouvelles personnes et cultures et de découvrir des endroits que bien d'autres enfants n'ont pas la possibilité d'explorer. Certains enfants trouvent que voyager est palpitant et préfèrent que leur famille puisse être unie. Toutefois, même si les déménagements fréquents peuvent être une source de croissance et d'apprentissage, ils peuvent aussi nuire aux études, briser des liens sociaux et accroître le risque de problèmes de santé mentale.

Il est important de bien comprendre les incidences que peuvent avoir les déménagements fréquents sur la vie des enfants et des jeunes des familles des militaires.

DÉMÉNAGEMENTS FRÉQUENTS

SERVICES DE GARDE

Les programmes d'apprentissage et de garde des jeunes enfants sont essentiels pour promouvoir l'équité. Ces programmes peuvent soutenir les familles à faible revenu, les familles monoparentales et les familles avec des enfants ayant des besoins spéciaux. L'accès à des services d'apprentissage et de garde des jeunes enfants offre à ces derniers des conditions de départ équitables et des trajectoires de développement saines, qui peuvent souvent être perturbées par les défis du mode de vie militaire (p. ex. réinstallations fréquentes, heures de travail irrégulières, séparation prolongée entre les enfants et les parents).

Dans la plupart des familles des militaires, les deux parents travaillent à l'extérieur de la maison. Malheureusement, changer d'affectation souvent fait en sorte qu'il est difficile de trouver un service pour la garde régulière des enfants. À chaque déménagement, les familles des militaires se retrouvent souvent au bas de la liste d'attente des services de garde. Lorsque des services de garde sont offerts, ils sont habituellement conçus pour accueillir des enfants dont les parents ont un horaire de travail régulier, ce qui ne répond pas toujours aux besoins des familles des militaires. Pour les familles des militaires monoparentales ou dont les deux parents sont des militaires, trouver un service de garde fiable est encore plus ardu.

Si trouver un bon service de garde n'est pas simple pour beaucoup de familles au pays, la grande majorité des familles des militaires ne peuvent pas faire appel à un système de soutien, comme des proches ou des amis, pour de l'aide. Le défi que pose l'accès à un service de garde peut compromettre le mieux-être des enfants et permet difficilement aux partenaires d'occuper un emploi à l'extérieur du foyer.

Les recherches indiquent que lorsqu'un parent est en mission, les enfants connaissent une diminution de leur mieux-être, des modifications dans leurs habitudes de sommeil et des changements dans leurs résultats scolaires. Cependant, la demande de soutien auprès des enseignantes et enseignants et des pairs est bénéfique pour les enfants et accroît leur résilience lorsque leur parent participe à un déploiement. Cela démontre l'importance des programmes d'apprentissage et de garde des jeunes enfants pour le mieux-être des familles des militaires, en offrant un environnement stable et stimulant aux enfants pendant que leurs parents sont en mission au service de notre nation.

MYTHE

Les enfants et les jeunes des familles des militaires fréquentent des écoles qui leur sont réservées.

RÉALITÉ

Les enfants et les jeunes des familles des militaires fréquentent les mêmes écoles que les autres jeunes Canadiens.

PERSONNEL PROFESSIONNEL DES SERVICES D'APPRENTISSAGE ET DE GARDE DES JEUNES ENFANTS

Le personnel professionnel des services d'apprentissage et de garde des jeunes enfants est une ressource inestimable pour les familles des militaires et des vétérans et vétérans qui s'adaptent à un nouveau programme de service de garde. En ayant une compréhension du mode de vie militaire, le personnel professionnel est plus apte à soutenir les enfants des familles des militaires et à reconnaître leurs perspectives et expériences uniques.

Le personnel professionnel peut collaborer ouvertement avec les enfants et les familles afin de leur offrir des conseils et du soutien pour s'adapter à leur nouvelle situation. Le personnel professionnel facilite activement le processus d'adaptation en établissant des relations avec les enfants et leurs familles et en favorisant les liens avec les autres enfants du programme. L'établissement de liens entre les enfants des familles des militaires, qui vivent des défis semblables, comme la réinstallation et l'absence des parents, les aide à normaliser leurs émotions douloureuses.

Le personnel professionnel peut fournir un environnement flexible et sûr qui aide les enfants à développer des aptitudes d'adaptation et de résilience. Cela est particulièrement utile lors de l'absence des parents et des déménagements, car ces situations peuvent souvent entraîner des changements de comportement chez les enfants des familles des militaires. Pour apporter un meilleur soutien aux enfants des familles des militaires, il est important de bien comprendre le cycle émotionnel du déploiement.

Le personnel professionnel des services d'apprentissage et de garde des jeunes enfants devrait encourager les parents à communiquer tout changement à venir, ce qui permettrait d'observer les enfants et de mettre en place des stratégies préventives pour des transitions réussies. Une relation de soutien entre le personnel professionnel et les familles des militaires est cruciale pour le mieux-être des enfants et favorise leur développement sain.

Des ressources et des outils sont également offerts aux enfants des familles des militaires. L'utilisation de livres d'histoires et d'activités liées au mode de vie militaire permet d'aider les enfants à faire preuve d'empathie et à mieux comprendre leurs émotions, notamment en cas d'absence d'un parent, de déploiement ou de réinstallation.

« Notre fils jouait dans une équipe de football depuis plusieurs années en Alberta. Quand notre famille a dû déménager au Québec, nous avons appris que les essais pour faire partie de l'équipe locale de football avaient déjà eu lieu. En conséquence, il a été contraint de rester à l'écart pendant toute une saison. » – Une conjointe de militaire

ÉCOLES

Les familles des militaires ont recours aux mêmes ressources communautaires que les autres familles, y compris les établissements scolaires, les organismes sociaux et les hôpitaux. Il est vrai que les enfants et les jeunes des familles des militaires ont déjà disposé de leurs propres établissements scolaires : les écoles pour les enfants des militaires du MDN. Aujourd'hui, ils fréquentent les mêmes écoles que leurs pairs. Les familles des militaires établies à l'étranger peuvent envoyer leurs enfants dans les écoles gérées par les SBMFC.

Les enfants et les jeunes des familles des militaires doivent s'adapter constamment à de nouveaux programmes scolaires qui, souvent, diffèrent d'une école à l'autre selon la province ou le pays d'affectation. Les différences en matière de programmes éducatifs, de méthodes d'évaluation, de transfert de crédits, d'exigences nécessaires à l'obtention d'un diplôme et de langue d'enseignement entre les provinces et les districts scolaires ne sont que quelques exemples des défis que rencontrent les familles des militaires dont les enfants doivent fréquenter une nouvelle école.

DÉMÉNAGEMENTS FRÉQUENTS

Dans certains cas, les enfants peuvent avoir une avance sur les autres élèves de la classe, puisqu'ils ont déjà couvert la matière dans une autre école. Cela peut les amener à se lasser et à perdre leur motivation. Dans d'autres cas, les enfants et les jeunes qui proviennent d'un autre système éducatif ne sont pas bien préparés et ont besoin de soutien pour rattraper le retard qu'ils accusent par rapport aux autres élèves. Prendre du retard par rapport aux autres peut être très difficile pour les enfants et les jeunes, et ce, tant sur les plans scolaire que social.

Les programmes individualisés, la planification du parcours ou le tutorat, proposés par l'école ou l'**équipe d'éducation des Services aux familles des militaires**, peuvent aider dans la plupart des cas.

La langue et les attentes culturelles peuvent aussi faire en sorte que les jeunes traversent une période de transition difficile. Par exemple, les déménagements fréquents et parfois même à l'étranger ne permettent pas d'avoir une éducation bilingue. Parfois, les enfants et les jeunes des familles des militaires sont placés dans des pensionnats au Canada ou dans un pays voisin lorsque leur parent militaire est affecté à l'étranger. Il peut s'agir d'une expérience positive, mais cela peut engendrer un stress émotionnel important pour les jeunes et toute la famille.

Un déménagement peut être particulièrement difficile pendant l'adolescence, puisque sur le point d'obtenir leur diplôme, les jeunes doivent songer à leurs options postsecondaires. Les exigences pour l'obtention du diplôme varient selon les provinces et certains jeunes doivent parfois suivre un programme d'enseignement à distance ou faire une année scolaire supplémentaire pour obtenir leur diplôme. Les critères d'admission des universités et des collèges comme les cours suivis et la résidence varient aussi selon les établissements. Les jeunes peuvent donc difficilement faire des plans en ne sachant pas où leur famille sera établie dans les années à venir.

Ce n'est pas étonnant qu'une étude canadienne portant sur les enfants et les jeunes des familles des militaires ait révélé que les enfants plus âgés sont davantage préoccupés par les défis qu'un déménagement représente pour leur scolarité que les plus jeunes. Les élèves de niveau secondaire doivent consacrer davantage de temps à étudier et à faire leurs devoirs, et les différences de parcours scolaires ont une plus grande incidence sur les notes à mesure que les enfants grandissent.



ÉDUCATRICES ET ÉDUCATEURS

Les éducatrices et éducateurs jouent un rôle important dans la vie des familles des FAC. Les environnements scolaires inclusifs et la flexibilité pendant les transitions sont des aspects bénéfiques et essentiels du soutien aux élèves provenant des familles des militaires. Les éducatrices et éducateurs ainsi que le personnel professionnel en éducation sont encouragés à prendre conscience des facteurs de stress uniques auxquels font face les enfants et les jeunes des familles des militaires.

Nous reconnaissons qu'il peut être difficile de cerner au premier abord quels enfants font partie des familles des militaires lorsqu'on se retrouve devant une toute nouvelle classe d'élèves en début d'année scolaire. Cependant, nous savons que les éducatrices et éducateurs sont particulièrement doués pour apprendre à connaître leurs élèves par le biais de questions, d'activités ou d'interactions avec les parents. Il est possible d'en apprendre beaucoup au sujet des élèves en peu de temps. Une fois ce stade de repérage atteint, nous espérons qu'une meilleure compréhension des ressources offertes aux familles des FAC donnera aux éducatrices et éducateurs le sentiment d'être outillés pour répondre aux besoins particuliers de ces élèves pendant qu'ils fréquentent l'école.

Les enfants et les jeunes des familles des militaires bénéficient de la compréhension de leur mode de vie unique par leurs pairs et par des adultes de confiance.

Les éducatrices et éducateurs peuvent intégrer des contextes militaires dans les activités de groupe, permettant aux enfants et aux jeunes de témoigner de leurs expériences à tout le monde ou à des personnes ciblées. Le fait d'aborder des sujets comme la réinstallation et l'absence d'un parent favorise un sentiment de sécurité et d'appartenance. Les éducatrices

« Notre fils jouait dans une équipe de football depuis plusieurs années en Alberta. Quand notre famille a dû déménager au Québec, nous avons appris que les essais pour faire partie de l'équipe locale de football avaient déjà eu lieu. En conséquence, il a été contraint de rester à l'écart pendant toute une saison. »

– Une conjointe de militaire

et éducateurs devraient garder à l'œil les changements liés au comportement et aux résultats scolaires, en particulier chez les enfants et les jeunes des familles des militaires, qui peuvent présenter un risque accru de détresse psychologique. Avoir des échéances flexibles ou participer à des activités parascolaires peut atténuer les difficultés liées aux déménagements fréquents et permettre à ces enfants et à ces jeunes de participer pleinement à la vie de l'école.

DÉMÉNAGEMENTS FRÉQUENTS

PARTICIPATION À DES ACTIVITÉS SPORTIVES ET PARASCOLAIRES

Pour les enfants et les jeunes nouvellement établis dans une communauté, participer à des activités peut être une expérience très positive, mais le chemin pour y parvenir est parfois parsemé d'obstacles. Lorsqu'un enfant grandit au sein d'une communauté, il apprend systématiquement à en connaître les activités sportives, les horaires et les attentes en côtoyant des amis, des voisins et d'autres élèves de son école. Les organismes sociaux, les occasions favorables à la créativité et les activités locales font partie de la culture du quartier où l'on habite. Selon les abonnements, les formations, les essais, les entraînements et l'inscription à des cours qui surviennent à des moments précis dans l'année, les enfants de la communauté peuvent choisir leurs activités favorites et y participer pleinement.

Par l'intermédiaire des services de loisirs, les SBMFC élaborent des programmes de loisirs plus souples qui répondent aux besoins des familles des militaires. Les essais, par exemple, ont lieu tout au long de l'année et les inscriptions aux camps de jour couvrent une plus longue période, ce qui donne aux familles des militaires affectés à un nouvel endroit la possibilité d'y faire participer les enfants.

Avec l'aide de leurs parents et l'appui des fournisseurs de services communautaires, la plupart des enfants parviennent facilement à s'intégrer à la communauté. Néanmoins, lorsque leurs activités sont perturbées en raison de déménagements fréquents, les désavantages s'accumulent. Se consacrer à une passion athlétique ou artistique sans bénéficier de l'engagement continu qu'habiter à un même endroit permet devient difficile pour les enfants des militaires.

AMITIÉS

Les enfants et les jeunes des militaires reconnaissent souvent les déménagements fréquents comme étant la principale source de stress associée au mode de vie de leur famille.

Les liens d'amitié sont un besoin humain fondamental : chacun ressent le besoin de compter aux yeux des autres ou d'appartenir à un groupe.

« Il y a une question à laquelle je ne sais jamais comment répondre : d'où viens-tu? »

Établir des liens avec les autres contribue à forger l'identité et à donner du sens et un but à sa vie, en plus de faciliter une adaptation positive. Le sentiment d'appartenance revêt une plus grande importance à mesure que l'enfant grandit. Toutefois, lorsque les enfants atteignent la puberté, les liens d'amitié se complexifient et deviennent plus difficiles à gérer. Les adolescents passent le tiers de leur temps d'éveil avec des amis et font face à une forte pression de nouer et d'entretenir des amitiés. Les situations qui perturbent les liens d'amitié ou qui nuisent à la capacité de se faire de nouveaux amis, comme l'arrivée dans une nouvelle école ou communauté, peuvent entraîner un sentiment de solitude. En général, les adolescents sont plus touchés par la solitude que les autres groupes d'âge. Les adolescents sont malheureusement moins outillés pour faire face au sentiment d'isolement que les adultes qui, souvent, apprennent à miser sur la réflexion et l'acceptation. Les jeunes risquent davantage de s'isoler.

En plus de la solitude qui pèse, perdre des amis chers peut aussi engendrer un deuil. Le deuil est une expérience très personnelle qui est vécue différemment par chaque personne. Certaines personnes sont envahies par un sentiment de tristesse profonde alors que d'autres vivent des émotions contradictoires, y compris un sentiment de torpeur. Le deuil peut frapper tel un ouragan ou aller et venir comme la marée en nous laissant quelques périodes de répit. Cela peut être une rude épreuve pour n'importe quel enfant et, pour beaucoup d'enfants de militaires, il s'agit d'une expérience qu'ils doivent revivre souvent.

D'après une étude récente, les principaux facteurs de stress liés au mode de vie militaire, c'est-à-dire les déménagements fréquents, découlaient chez les

enfants de la douleur de perdre leurs amis et de la peur de ne pas parvenir à s'en faire des nouveaux. Pour la plupart des enfants, la phase de transition représentait la période la plus difficile, lorsqu'ils devaient quitter leur ancienne maison et ne s'étaient pas encore intégrés à leur nouvelle communauté ou à un nouveau groupe d'amis. Ils s'inquiétaient d'être exclus ou d'être victimes d'intimidation avant même de fréquenter leur nouvelle école. Plus ils étaient âgés, plus ces enfants trouvaient les déménagements fréquents difficiles. Cette étude confirme que le rôle de l'amitié dans la vie des enfants prend de l'importance à mesure qu'ils grandissent. Ces enfants affrontent la perte de leurs amis de différentes manières. Certains trouvent qu'il est bénéfique de demeurer en contact avec ses anciens amis et de se rappeler que d'autres enfants dont un ou deux parents sont militaires vivent la même chose. Notamment, certains enfants ont mentionné que les ressources de soutien des SBMFC, comme les groupes de mentorat ou les camps d'été réservés aux enfants des familles des militaires, étaient utiles.

Les enfants qui ont eu du mal à nouer de nouvelles amitiés sont aussi ceux qui ont eu le plus de difficulté à s'adapter au déménagement. D'autre part, les enfants les plus extravertis et expérimentés sont ceux qui ont trouvé le déménagement le moins intimidant. En général, les enfants ont fait preuve d'une grande capacité de résilience dans leurs réactions à long terme relativement au déménagement.

« Le premier jour d'école l'an dernier, mon enseignant m'a jumelé à une autre élève de la classe qui elle aussi avait été nouvelle l'année précédente. Elle était chargée de me montrer où se trouvent les choses et de m'expliquer comment elles fonctionnent. Cela m'a grandement aidé, car elle savait comment on se sent quand on est le nouveau dans une école. »

« Il n'y a rien de pire que d'abandonner mes amis. »

AIDE POSSIBLE

Les adultes de confiance dans la communauté peuvent aider les enfants des familles des militaires nouvellement arrivés à s'intégrer en reconnaissant les répercussions qu'un déménagement peut avoir sur leur vie et en participant activement à leur intégration.

Souplesse

Lorsqu'il est question des activités scolaires et parascolaires, prenez en considération l'incidence des déménagements fréquents sur la continuité et l'expérience. Par exemple, les enfants des militaires peuvent arriver à l'école une fois que les périodes d'essais pour les équipes sportives et les périodes d'inscription pour les camps, cours et autres activités parascolaires sont terminées. Parce qu'ils ont souvent déménagé ou qu'ils habitaient à l'étranger, ils n'ont peut-être pas eu la même chance que les autres enfants de participer à des activités. Il faut faire preuve de souplesse et permettre à ces jeunes de prendre part aux activités sportives et sociales afin qu'ils puissent pleinement s'intégrer à la communauté.

Implication

Autant que possible, il faut s'entretenir individuellement avec les enfants nouvellement arrivés et encourager et faciliter leur participation aux activités et à la vie communautaires. Il existe souvent des moyens d'apporter un soutien supplémentaire dans certaines situations, en désignant par exemple au sein d'un groupe un mentor ou une personne-ressource pour orienter le nouvel arrivant et le présenter à d'autres jeunes de son âge. De plus, les vastes programmes communautaires disposent aussi des ressources en vue de créer des groupes d'entraide pour les enfants des militaires. De tels groupes peuvent procurer un sentiment de sécurité et d'appartenance.

DÉMÉNAGEMENTS FRÉQUENTS

Une fois qu'ils sont familiarisés avec leur environnement et qu'on leur a permis, au même titre que les autres enfants, de participer pleinement à tous les aspects de la vie scolaire et sociale, la plupart des enfants des militaires réussissent à s'adapter et à s'intégrer avec succès à la communauté

Sensibilisation et intervention

Pour soutenir le faible pourcentage d'enfants des militaires qui ont de sérieuses difficultés à s'adapter, la première étape est de reconnaître que les déménagements fréquents peuvent avoir un effet sur leur comportement. Les déménagements fréquents peuvent provoquer des lacunes et des perturbations au sein du parcours éducatif, de même que de la méconnaissance culturelle et de l'isolement social, ce qui peut donner lieu à des situations qui, en surface, se manifestent comme une forme d'intimidation. Il faut alors interroger l'élève (et ses parents, le cas échéant) pour savoir s'il a vécu des situations ou des expériences semblables dans le passé et travailler ensemble pour combler les lacunes. La clé de la réussite est de collaborer avec les parents et les autres intervenants de la communauté pour évaluer les besoins de chaque enfant en se montrant encourageant et amical.



Enfants et jeunes difficiles d'approche

Pour les enfants solitaires, il suffit parfois d'une présence bienveillante et apaisante pour que leurs émotions deviennent plus supportables. La présence réconfortante d'une autre personne peut les aider à mieux se sentir dans leur peau et à accepter leurs émotions. Lorsqu'on

« Mon père sert dans l'Aviation royale canadienne et j'ai passé la plupart de mes années au primaire à Moose Jaw, en Saskatchewan. Lorsque nous avons déménagé à Toronto, j'ai eu beaucoup de difficulté à m'intégrer. Tout me semblait si grand et mouvementé. Ma nouvelle école secondaire comptait des centaines d'élèves dans chaque niveau. J'ai fini par me faire des amis, mais cela n'a pas été facile. Il y avait des jours où je me sentais tout simplement invisible. »

travaille avec des enfants nouvellement arrivés dans la communauté et qui ressentent de la solitude, insister sur le fait que leurs émotions sont tout à fait normales peut être bénéfique, de même que parler des stratégies qui pourraient les aider à mieux s'adapter à leur nouvel environnement et à tisser des liens avec les autres. Si un enfant est devenu réticent à s'ouvrir aux autres et à se faire connaître, lui démontrer les désavantages à faire preuve de retenue dans nos relations et les avantages de prendre des risques au profit de l'amitié peut être une excellente idée. Vous pouvez lui rappeler qu'on a tous besoin de se sentir accepté et de compter aux yeux des autres, et qu'il est loin d'être le seul à aspirer à créer des liens. Puisque le soutien social est perçu comme l'élément qui permet de lutter contre la solitude, il convient de mentionner aux adolescents les différentes ressources de soutien qui s'offrent à eux et qu'ils ont peut-être oublié de considérer (p. ex., la famille, l'église, les sports, etc.) et les encourager à y avoir recours au besoin.

Il est intéressant de souligner que les recherches révèlent qu'il y a des avantages à passer un peu de temps seul. Il y a même une corrélation entre un isolement modéré, des taux de prévalence plus faibles de la dépression et l'amélioration des résultats scolaires. Cela peut s'expliquer par le fait que passer du temps avec soi-même favorise l'autoexploration, une étape clé de la formation identitaire. À court terme, les moments de solitude peuvent en fait remonter le moral, conduire à des changements d'attitude et augmenter la confiance en soi. La vie privée et les moments en solitaire sont importants. Cependant, la solitude à l'excès, c'est à dire jusqu'au point de couper les liens avec autrui, peut être un signe de dépression. Pour un enfant, rebâtir son réseau social et rétablir des liens d'amitié étroits demeurent l'un des moyens les plus efficaces pour surmonter la solitude, puisque cela suscite un sentiment d'appartenance et lui permet de se sentir à la fois aimé et valorisé. Les liens d'amitié, anciens ou nouveaux, sont une source de soutien social. Des études démontrent que l'expérience acquise par les enfants qui s'adonnent à des activités récréatives et sportives dès un tout jeune âge a une incidence tout au long de leur vie. Les expériences positives les aident à devenir des adultes compréhensifs et attentionnés, en mesure de contribuer plus efficacement à leur future communauté.

« Lorsque nous avons emménagé, notre fille était constamment sur Internet à parler avec ses amis de son ancienne école. Même si cela a permis de faciliter la transition en lui donnant l'impression qu'elle ne perdait pas entièrement ses amis, mon mari et moi redoutions que cette habitude l'empêche de se faire des amis dans notre nouvelle communauté. Suivant la suggestion d'un conseiller scolaire, nous avons limité les périodes où elle était autorisée à bavarder avec ses amis sur Internet et l'avons encouragée à participer à une pièce de théâtre organisée par l'école. Elle a beaucoup aimé participer à ce programme et a noué de belles amitiés. » – Une membre des FAC

Conseils à l'intention des professionnels en santé mentale

Lorsque des enfants et des jeunes des familles des militaires s'installent dans votre communauté ou se joignent à votre programme ou établissement :

- ▶ Prenez le temps d'établir une relation positive avec le jeune la première fois que vous le rencontrez.
 - ▶ Vérifiez les antécédents et décelez les changements par rapport aux données de référence.
 - ▶ Pensez à organiser des séances en petits groupes en adoptant une approche fondée sur les forces pour aider les jeunes des familles des militaires à s'intégrer, à profiter du soutien dont ils ont besoin et à créer de nouveaux liens d'amitié.
 - ▶ Dressez la liste des autres organismes et fournisseurs de services locaux qui pourraient aussi leur apporter du soutien.
-

Lorsque des enfants et des jeunes des familles des militaires quittent votre communauté :

- ▶ Faites suivre le dossier et fournissez des références.
 - ▶ Si cela se révèle approprié, obtenez la permission du jeune (et de la famille selon le contexte) pour communiquer les informations pertinentes au professionnel qui prendra en charge le dossier dans la nouvelle communauté.
 - ▶ Invitez le jeune et sa famille à faire appel au Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM) ou à d'autres ressources locales dans leur nouvelle communauté. Une liste des ressources offertes par le CRFM et d'autres ressources proposées par les SBMFC se trouve sur le site Web sbmfc.ca.
-

ABSENCE DU PARENT MILITAIRE

MYTHE

Les membres des FAC ne sont pas déployés aussi souvent qu'auparavant.

RÉALITÉ

En moyenne, les membres des FAC passent le quart de leur temps loin du foyer pour remplir leurs obligations militaires, soit pour participer à un ensemble de formations, d'exercices militaires ou de déploiements.

Les absences et les déploiements fréquents ont toujours fait partie du mode de vie militaire, mais la réalité des familles des militaires est en quelque sorte devenue plus exigeante au cours des dernières décennies. Cela s'explique entre autres par la participation plus importante des FAC à des missions humanitaires et de maintien de la paix internationales.

Les familles doivent donc s'adapter à l'éloignement du ou des parents militaires. Le danger accru que posent les conflits récents occasionne un stress supplémentaire pour les militaires et leurs familles.

Le service au sein des FAC est une occupation qui nécessite un entraînement continu en vue d'acquérir des compétences de combat et de soutien au combat, ce qui amène les militaires à s'éloigner de leur foyer et de leur famille pendant de longues périodes. De nombreuses raisons expliquent l'éloignement, y compris l'instruction militaire, les tâches, les services temporaires, les affectations avec restriction imposée (RI)* et les déploiements.

Pour la plupart des familles, les plus longues périodes de séparation ont lieu lors du **DÉPLOIEMENT**. Le déploiement est une affectation temporaire à l'extérieur de l'unité d'attache. Même si le mot est souvent employé dans le cadre de mission à l'étranger, il peut aussi désigner des opérations et des exercices au pays. Puisque la nature de ces opérations varie, certaines familles doivent vivre des absences prolongées, mais moins fréquentes, alors que d'autres doivent s'accommoder à des absences répétées de courte durée. Dans certains cas, elles doivent affronter plusieurs fois l'une et l'autre de ces situations. En général, les déploiements sont des périodes difficiles dans la vie des enfants des militaires.

Les militaires n'ont aucune prise sur la plupart de leurs périodes d'éloignement et la séparation de leur milieu familial fait partie de leurs conditions de service. Les absences fréquentes des militaires sont souvent imprévisibles et peuvent changer, et cette incertitude a une incidence profonde sur les familles. Les périodes de séparation fréquentes et prolongées peuvent avoir des répercussions sur la santé et le bien-être de chacun des membres de la famille, y compris les enfants.

* Consultez les définitions dans la section « **Apprendre le jargon militaire** ».



DÉPLOIEMENT ET ABSENCES : L'EXPÉRIENCE DES ENFANTS ET DES JEUNES DES FAMILLES DES MILITAIRES

Les FAC prennent le bien-être des familles des militaires très au sérieux. Des efforts sont déployés depuis des décennies pour mieux comprendre la réalité des enfants et des partenaires des militaires. Les spécialistes ont une idée assez claire de la nature du stress lié au déploiement, et des mesures qui doivent être prises pour que les enfants puissent y faire face.

Chaque enfant ou jeune vit l'absence d'un parent à sa façon.

Même si tous les enfants issus de familles de militaires sont uniques, des études ont révélé que certains facteurs ont une incidence plus marquée que d'autres sur la manière dont ils s'y prennent pour faire face au déploiement d'un des parents. Ces facteurs ne dépendent pas seulement de l'enfant, mais de tous les membres de la famille et du type de déploiement.

Les recherches ont démontré que le stress lié au déploiement diminue lorsqu'on met en place des **stratégies d'adaptation actives et des réseaux de soutien social**.

Pour diverses raisons, les enfants sont plus durement touchés par les **effets négatifs** du déploiement lorsque :

- ▶ la famille militaire est jeune et inexpérimentée;
- ▶ le ou la militaire fait partie de la Force de réserve;
- ▶ la famille éprouve déjà du stress et des difficultés.

FACTEURS INFLUANT SUR LE STRESS DES ENFANTS ET DES JEUNES LIÉ AU DÉPLOIEMENT

ENFANT

- ▶ L'âge et le développement émotionnel, y compris la capacité à exprimer ses émotions et à s'adapter à la séparation
- ▶ L'expérience antérieure d'un déploiement ou de l'absence d'un parent
- ▶ Le sentiment de sécurité dans les relations avec la famille et la communauté
- ▶ Le niveau d'attachement avec le parent absent et la fréquence des moments passés ensemble

PARENT DÉPLOYÉ

- ▶ L'attitude du militaire à l'égard de son affectation
- ▶ Le niveau d'interaction, d'intérêt et de proximité avec l'enfant pendant l'éloignement

PARENT AU FOYER

- ▶ L'attitude à l'égard de l'absence du militaire
- ▶ La capacité d'adaptation et le bien-être
- ▶ Le soutien émotionnel offert (p. ex., son attention, sa capacité d'écoute, sa disponibilité pour jouer et le temps passé avec l'enfant)

FAMILLE

- ▶ L'expérience antérieure vécue par la famille lors d'une séparation
- ▶ Les efforts déployés pour préparer l'enfant à l'absence, l'information donnée et la participation de l'enfant aux préparatifs
- ▶ La stabilité du couple et l'harmonie de la famille
- ▶ Le respect des règles et des routines établies

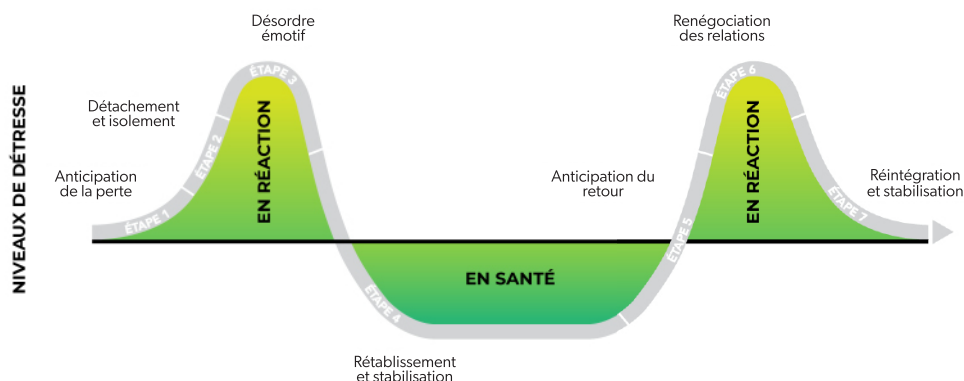
SITUATION

- ▶ La durée de l'absence
- ▶ La nature de la mission (dangereuse ou non)
- ▶ L'emplacement géographique et la facilité de communication
- ▶ Le temps de préparation accordé à la famille

LE CYCLE ÉMOTIONNEL DU DÉPLOIEMENT

DÉPLOIEMENTS DE LONGUE DURÉE

Le cycle émotionnel du déploiement s'appuie sur l'expérience des familles des militaires qui ont dû s'accommoder à un déploiement de longue durée traditionnel et sur la recherche effectuée auprès d'elles. Les familles trouvent dans ce modèle et les moyens d'adaptation qu'il propose un certain réconfort, sachant que d'autres familles vivent la même chose lors de ces périodes difficiles.



Source : Centre de ressources pour les familles des militaires de Yellowknife

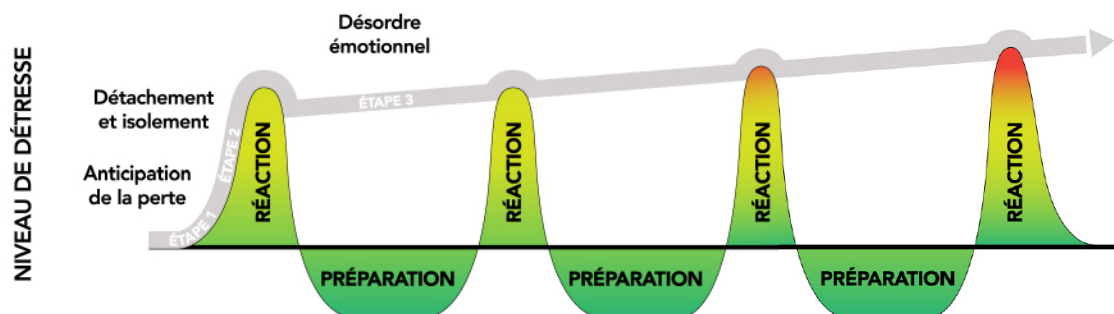
DÉPLOIEMENTS DE COURTE DURÉE

Bien des gens ne se rendent pas compte que des déploiements (ou autrement dit, des intervalles de séparation) de courte durée fréquents et imprévisibles peuvent avoir le même effet perturbateur sur la famille que les déploiements de longue durée. Les périodes successives de séparation et de retrouvailles peuvent devenir un fardeau, étant donné que la famille a peu de temps pour s'adapter d'une absence à l'autre.

De nombreuses familles qui vivent de courtes périodes de séparation et de retrouvailles fréquentes ressentent un désordre émotionnel qui nuit à leur capacité d'agir et de réagir adéquatement.

Le grand défi pour les familles qui doivent s'accommoder à ces types de déploiement est de s'adapter rapidement tout en ayant peu de temps pour se ressaisir émotionnellement.

Source : Kathleen Vestal Logan



LE CYCLE ÉMOTIONNEL DU DÉPLOIEMENT

Il n'y a pas deux enfants, même au sein d'une même famille, qui réagiront de la même façon au déploiement auquel un parent participe. Cependant, l'absence du parent suscite presque toujours une réaction. Cela est tout à fait normal. Pour apporter un meilleur soutien aux familles des militaires, il est important de bien comprendre les différentes étapes du cycle émotionnel du déploiement.

AVANT LE DÉPLOIEMENT

ÉTAPE 1 – ANTICIPATION DE LA PERTE

Une à six semaines avant le départ du parent, **l'anticipation de la perte** commence à se faire ressentir chez l'enfant ou le jeune. Chez les jeunes enfants, l'anticipation de la séparation peut susciter de la confusion, de la surprise, de la culpabilité et parfois de la colère envers le parent qui s'apprête à partir, ou même le parent qui restera auprès de la famille. Ces émotions peuvent aussi se traduire par de l'irritabilité, de la dépendance ou d'autres comportements visant à attirer l'attention. Certains enfants peuvent aussi avoir de la difficulté à dormir, perdre l'appétit ou présenter des symptômes physiques comme des maux de tête et d'estomac.

Pendant cette période, les jeunes enfants, qui ont de la difficulté à comprendre la notion de temps, peuvent être confus face à ce qui se passe. Les enfants plus âgés ont aussi besoin de temps pour s'adapter à la nouvelle situation. Ils peuvent poser des questions comme « Dois-tu vraiment partir? » Certains enfants et autres membres de la famille commencent à prendre une distance émotionnelle en guise de préparation à la période de séparation. Les enfants peuvent mieux surmonter l'étape de l'anticipation de la perte lorsqu'ils sont encouragés à vivre et à exprimer leurs émotions.

ÉTAPE 2 – DÉTACHEMENT ET ISOLEMENT

La semaine précédant le départ du parent militaire, les membres de la famille peuvent éprouver **du détachement et de l'isolement**. À l'approche de la date du départ, le

parent militaire doit préparer sa mission et il se peut qu'il commence à prendre ses distances des autres membres de la famille. Eux aussi commencent à se distancer de lui et, lorsqu'il est question de la routine quotidienne, agissent parfois comme s'il était déjà parti. Faute de communication, les relations peuvent alors devenir très tendues. Dans certains cas, les disputes deviennent plus fréquentes, puisque chaque personne se forge une carapace pour se protéger de la séparation.

Pour certaines personnes, il s'agit de l'étape du cycle de déploiement la plus difficile. Les adultes peuvent ressentir du désespoir et de l'impatience. Le parent qui reste au foyer est parfois porté à éprouver de la colère et du ressentiment, et le parent militaire, de la culpabilité et de l'inquiétude. Lorsque les enfants perçoivent le stress de leurs parents, il est normal qu'ils réagissent. Par exemple, faire des crises et adopter des comportements régressifs sont des réactions typiques.

Encore une fois, la communication est la clé pour aider les enfants à comprendre que leurs émotions sont des réactions normales dans ce genre de situation difficile.

« Je n'arrivais pas à me concentrer à l'école. C'était difficile parce qu'il risquait sa vie et qu'il pouvait mourir. »

PENDANT LE DÉPLOIEMENT

ÉTAPE 3 – DÉSORDRE ÉMOTIONNEL

La famille peut vivre un **désordre émotionnel** immédiatement après le départ du parent militaire. L'absence du parent peut perturber la dynamique familiale pendant un certain temps. Les autres membres des familles notent la présence de troubles du sommeil et de l'appétit, d'irritabilité accrue et d'un sentiment général d'incertitude et de désorganisation. Certains décrivent cette étape comme étant une période d'agitation.

ABSENCE DU PARENT MILITAIRE

Dans bien des familles, l'absence d'un parent entraîne des changements du point de vue de la routine, et chacun doit assumer des responsabilités supplémentaires. Il n'est pas rare que les membres des familles se sentent dépassés et qu'ils éprouvent toute une gamme d'émotions. Les enfants et les jeunes peuvent ressentir de la tristesse, de l'abandon, de l'anxiété, de la confusion et même une baisse de l'estime de soi. Parfois, lorsque les enfants tentent de s'accoutumer à une situation, ils peuvent devenir irritables et avoir de la difficulté à se concentrer. Quoique normales, ces réactions se dissipent avec le temps.

« Mon enfance a été tout sauf normale. J'ai dû faire preuve de maturité à un très jeune âge pour être en mesure d'apporter mon soutien à ma mère et à mon frère dans les moments de tristesse et de deuil vécus par ma famille. Chaque fois que mon père quittait la maison, une partie de moi se brisait à l'idée qu'il s'agissait peut-être de notre dernière accolade ou de nos derniers moments ensemble. »

À l'étape du désordre émotionnel, respecter le plus possible la routine habituelle peut être grandement bénéfique. Même si ce n'est pas toujours possible, s'appuyer sur les liens d'amitié et les activités parascolaires afin de créer un environnement familial peut être rassurant pour les enfants et les jeunes. On peut aussi encourager les enfants et les jeunes à exprimer leurs émotions et à rester en contact avec le parent absent par l'échange de lettres, de cartes et de photos.

« Quand j'étais plus jeune, je portais la chemise de mon père pour aller au lit. »

L'adaptation au déploiement

Le déploiement est une source de stress à bien des égards. En général, un intense sentiment de perte se manifeste chez les enfants et les jeunes qui doivent affronter l'éloignement d'un parent, et ce, peu importe les efforts de soutien déployés par l'autre parent et les adultes de confiance dans l'entourage. Il est important de bien comprendre les réactions des enfants et d'y répondre.

« Ma meilleure amie avait une petite poupée sur laquelle elle avait placé une photo. Je m'en suis choisi une moi aussi, et je dors beaucoup mieux parce j'y ai mis une photo de mon papa. C'est comme s'il était là. »

De plus, lorsqu'un militaire part en mission, son partenaire :

- ▶ assume une charge de travail supplémentaire à la maison;
- ▶ s'inquiète de la sécurité du militaire et des répercussions que pourrait avoir le déploiement sur le militaire;
- ▶ redoute aussi les conséquences que pourrait avoir le déploiement sur les enfants;
- ▶ prend des décisions importantes en l'absence du conjoint militaire;
- ▶ gère seul les situations d'urgence qui parfois touchent la famille, comme les maladies ou les accidents.

De son côté, le parent militaire s'inquiète des mêmes choses et peut se sentir impuissant du fait que sa famille ne peut pas compter sur lui pour gérer ces situations stressantes. Les enfants et les jeunes perçoivent les inquiétudes de leurs parents et ont tendance à absorber leur stress, qui s'ajoute au leur.

Du point de vue du développement, les enfants d'âge scolaire (6 à 12 ans) sont particulièrement vulnérables lorsqu'un de leurs parents participe à un déploiement.

Intellectuellement, ils ont la capacité de raisonnement nécessaire pour comprendre ce qui se passe. Cependant, ils n'arrivent pas toujours à saisir les nuances et à bien faire les liens. Une mauvaise compréhension du déploiement militaire peut favoriser la crainte et la confusion. Par exemple, un enfant qui regarde les nouvelles à la télévision peut mal interpréter une situation et penser qu'elle s'applique au déploiement auquel son parent participe, ce qui risque d'accroître sa peur.

Les enfants d'âge scolaire peuvent aussi exprimer des sentiments contradictoires comme de la tristesse et de la peur à l'égard de la séparation et de la colère devant l'absence du parent envoyé en mission. Les jeunes enfants dont l'un des parents participe à un déploiement peuvent aussi se mettre à craindre que l'autre parent les abandonne. Lorsque le déploiement suscite beaucoup de réactions négatives chez le partenaire du militaire, les enfants craignent parfois que leurs parents se séparent. Certains enfants adoptent même une attitude d'adulte pour essayer de remédier à la situation.

Sous l'effet du stress, les enfants peuvent présenter de nouveaux problèmes de comportement; s'ils présentaient déjà des comportements problématiques, ceux-ci peuvent s'aggraver. Certains semblent régresser alors que d'autres sont victimes de sautes d'humeur, passant de la frustration au manque d'attention.

« Pendant mon premier déploiement, mon fils traversait des moments difficiles à l'école. Ses résultats étaient insatisfaisants en mathématiques et malgré les efforts de mon mari pour l'aider, il a échoué à ses examens de mi-semestre. Même si je pouvais le consoler lors de nos discussions sur Internet la fin de semaine, je me sentais impuissante, puisque je ne pouvais pas être présente pour l'aider. Je ne me suis jamais sentie aussi attristée que la fois où il m'a avoué qu'il souhaitait parfois que ses deux parents soient là pour l'appuyer quand les choses devenaient difficiles. »
– Une membre des FAC

En général, les adolescents comprennent mieux les raisons d'un déploiement et ce qui amène le parent à s'absenter longtemps. Toutefois, comme les jeunes enfants, les adolescents peuvent ressentir toute une gamme d'émotions, y compris de la tristesse, de l'anxiété, de la peur et de la colère. Ils peuvent même souffrir de dépression, et leurs proches peuvent avoir de la difficulté à comprendre leurs réactions. Les adolescents peuvent avoir des réactions similaires à celles qu'auraient des adultes et, parallèlement, régresser sur le plan du développement. Certains adolescents se détachent de la famille et deviennent totalement dépendants de leurs amis. Ils essaient d'éviter les sentiments inconfortables à la maison et, quelquefois, dirigent même leur colère vers les autres membres de la famille. Les relations d'amitié sont très importantes pour les adolescents, mais les adultes de confiance qui les entourent doivent superviser de près leurs activités et les personnes qu'ils côtoient.

Les jeunes sont particulièrement vulnérables lorsque le déploiement survient pendant l'adolescence. Sans aucun soutien, le stress lié au déploiement auquel un parent participe peut avoir des conséquences sérieuses pour les adolescents comme des difficultés à l'école, une perte de poids importante ou des mécanismes compensatoires négatifs comme l'automutilation ou l'abus d'alcool ou de drogues. À l'occasion, une intervention professionnelle est requise pour aider à minimiser les symptômes ou les comportements négatifs*.

ÉTAPE 4 – RÉTABLISSEMENT ET STABILISATION

À un certain moment pendant un déploiement de longue durée, les familles commencent à s'adapter à leurs nouveaux rôles et responsabilités, et parviennent à prendre les choses en main pendant que le militaire est à l'extérieur. Même si les membres de la famille du militaire en déploiement continuent de s'ennuyer et de s'inquiéter, ils commencent à prendre le dessus et à s'adapter à la situation. À ce stade, la famille aborde une étape qui se caractérise par un **rétablissement et une stabilisation**.

* Consultez la section « L'aide professionnelle pour les enfants et les jeunes des familles des militaires ».

ABSENCE DU PARENT MILITAIRE

Il s'agit d'une étape où la situation appelle des réactions qui peuvent être à la fois positives et difficiles. Certains enfants commencent à apprécier leurs nouvelles responsabilités et acquièrent un sentiment d'indépendance, puisqu'ils sont soulagés de voir que la famille se débrouille bien avec la situation. D'autres ont plus de difficultés à s'adapter aux changements.

Les adultes de confiance dans l'entourage de l'enfant ou du jeune peuvent s'attendre à ce qu'il délaisse un peu ses activités normales comme ses devoirs ou les entraînements. Il faut alors faire preuve d'écoute et se montrer ouvert à la discussion. De temps en temps, les enfants ou du jeune s'emportent vivement, mais ils devraient toujours être encouragés à exprimer leurs émotions de façon appropriée, en employant des stratégies saines.

LES ENFANTS ET LES JEUNES ET LE DÉPLOIEMENT À L'ÈRE DES MÉDIAS

Pendant le déploiement auquel un parent participe, les enfants soutirent de l'information de leur quotidien, des discussions intentionnelles avec leurs parents et d'autres adultes bienveillants, des propos tenus par inadvertance par des adultes ou des pairs, des bulletins de nouvelles et des images qui attirent leur regard. Dans le cas de déploiements dans des régions instables ou des zones de conflits à haut risque, même si un parent essaie de protéger son enfant des informations et des images troublantes véhiculées dans l'actualité, il assimilera des renseignements à propos de la situation parfois erronés, parfois exacts. Dans les médias sociaux, à la télévision et dans les familles des militaires d'une même unité, l'information peut circuler librement. Rappelez aux enfants de ne pas tirer de conclusions hâtives et de ne pas écouter les rumeurs. Si un enfant a des inquiétudes, il faut l'encourager à communiquer directement avec les membres de sa famille afin d'éviter tout malentendu.

ÉTAPE 5 – ANTICIPATION DU RETOUR

Quelques semaines avant la fin du déploiement, un mélange d'appréhension et d'enthousiasme anime les enfants. Cette période correspond à l'**anticipation du retour**. La famille peut sentir un regain d'énergie

alors qu'elle commence les préparatifs pour le retour du parent envoyé en mission. Il n'est pas rare qu'elle se sente dépassée par toutes les choses qui doivent être faites avant le retour du militaire. Encore une fois, il peut s'agir d'une période d'émotions partagées. Les enfants peuvent se sentir soulagés à l'idée que leur parent revienne enfin à la maison, mais aussi se soucier de savoir si l'atmosphère sera comme avant et si le fait d'être réunis sera à la hauteur de leurs attentes. Si le parent militaire est revenu pour visiter sa famille en cours de déploiement, cette expérience, qu'elle ait été positive ou négative, peut influencer les réactions de la famille par rapport à son retour. Pendant cette période d'appréhension et d'émotions partagées, il est possible d'appuyer les enfants et les jeunes :

- ▶ Discutez avec eux de ce qui se passe au sein de la famille et en écoutant attentivement ce qu'ils ont à dire à propos du retour de leur parent;
- ▶ Rappelez-leur que leurs émotions sont normales et qu'elles constituent des réactions naturelles aux grands changements, et que les retrouvailles ne sont jamais parfaites. Puisque le parent qui est parti en mission et les membres de la famille restés à la maison auront changé pendant la séparation, il faudra un certain temps pour que chacun s'adapte à ces changements;
- ▶ Encouragez-les à être positifs en les invitant à réfléchir aux attentes qu'ils peuvent avoir à l'égard des retrouvailles. Déterminez lesquelles sont réalistes et lesquelles le sont moins.

APRÈS LE DÉPLOIEMENT

De nombreuses familles trouvent que les premières semaines suivant le retour du militaire sont au moins aussi stressantes que son départ.

Les **jeunes enfants** peuvent démontrer de la joie et de l'excitation en réponse aux retrouvailles, mais peuvent aussi ressentir le besoin de punir le parent pour sa longue absence. Selon l'âge, un enfant peut craindre de ne pas reconnaître son parent à première vue. Un enfant qui se montre plus dépendant qu'à l'habitude, qui se replie sur

lui-même ou qui se cache, a besoin d'être rassuré. L'enfant qui a un besoin accru d'attention peut faire des crises ou se sentir en compétition avec les autres membres de la famille.

Les **enfants d'âge scolaire** auront davantage tendance à faire un accueil chaleureux au parent qui s'est absenté si leur relation était solide avant le déploiement. Les enfants de cet âge sont généralement très enthousiastes à l'idée du retour de leur parent et parfois, ils essaient de retenir toute l'attention. Cependant, si la relation entre l'enfant et le parent qui s'est absenté était tendue avant la séparation, l'enfant peut s'inquiéter de ne pas s'être bien comporté durant le déploiement, se sentir gêné ou se replier sur lui-même en présence du parent militaire.

Pour les **adolescents**, les retrouvailles sont, comme tout autre moment de stress, une période où les sautes d'humeur sont fréquentes. De plus, les adolescents se montrent souvent réservés lorsqu'il s'agit de dévoiler leurs émotions en public. Ils ont tendance à être très sensibles à la critique et à ce que pensent les autres, et peuvent souhaiter avoir l'air « cool » devant leurs amis ou leurs frères et sœurs. Ils peuvent aussi vouloir impressionner le parent qui s'est absenté en se montrant matures.

Les parents qui reviennent d'un déploiement gagnent à être patients et gentils, et à se montrer accueillants plutôt que d'exiger de l'affection. Ils peuvent montrer de l'intérêt pour ce que l'enfant a accompli pendant leur absence et les féliciter de leurs réussites.

ÉTAPE 6 – RENÉGOCIATION DES RELATIONS

Il est tout aussi difficile de s'adapter au retour d'un parent que de s'habituer à une nouvelle routine quand survient un déploiement. Les familles s'accoutument à leurs nouvelles tâches quotidiennes et hésitent à déroger de leur nouvel horaire. Le sentiment d'excitation ressenti initialement lors des retrouvailles se dissipe dans les jours et les semaines qui suivent, car il s'agit d'une période d'adaptation pour tous les membres de la famille qui doivent mettre à nouveau de l'ordre dans les rôles, les responsabilités et les relations de chacun. Cette étape se révèle très stressante pour la plupart des familles. Le parent qui avait pris en charge le foyer pendant l'absence du conjoint est devenu plus autonome. Les règles au foyer

peuvent avoir changé. Les parents qui se sont absentés doivent rétablir leur rôle au sein de la nouvelle structure familiale et la famille commence à s'apercevoir que le déploiement a provoqué un changement pour chacun. Les membres de la famille doivent unir leurs efforts pour s'adapter à la nouvelle réalité.

Il faudra en effet un certain temps (normalement de quatre à six semaines) pour que la famille retrouve un sentiment de proximité. Puisque les tentatives de renforcer les liens peuvent être difficiles à vivre, les enfants auront besoin de temps et d'espace pour s'adapter. Il peut être bon de rappeler aux enfants que s'approprier de nouveau ne se fait pas du jour au lendemain, mais graduellement, et qu'il est normal de rencontrer des obstacles. On ne peut forcer les relations, et certaines nécessitent qu'on leur accorde un peu plus de temps.

« J'avais souvent du mal à dormir la nuit. Je faisais parfois des cauchemars à propos de ce qui arrivera quand mon père repartira. »

ÉTAPE 7 – RÉINTÉGRATION ET STABILISATION

À mesure que la routine se réinstalle, les membres de la famille sont de plus en plus détendus et sont prêts à franchir l'étape finale de la **réintégration et de la stabilisation**. Cette dernière étape du cycle du déploiement survient habituellement dans les deux à six mois qui suivent le retour du parent militaire. La famille retrouve un semblant de « normalité » pour ce qui est de la routine et des attentes de chacun. Un sentiment de sécurité s'installe et, détendus, les membres de la famille sont de nouveau à l'aise les uns avec les autres. Les enfants deviennent plus confiants par rapport aux relations familiales et retrouvent un sentiment de proximité avec le parent qui s'est absenté.

Toutefois, même si les membres de la famille parviennent à rétablir les liens qui les unissaient, certains sentiments peuvent demeurer partagés, et il est possible que des problèmes surviennent. Il faut demeurer à l'affût, car certains enfants et jeunes peuvent avoir de la difficulté à s'adapter à la nouvelle réalité et nécessiter un soutien supplémentaire. Il faut encourager les familles à aller

ABSENCE DU PARENT MILITAIRE

chercher de l'aide supplémentaire auprès des enseignants, **de la Ligne d'information pour les familles**, des fournisseurs de services de garde, du personnel du CRFM local et d'autres adultes d'importance dans l'entourage de leur enfant.

LA PERSPECTIVE DES ENFANTS ET DES JEUNES DES FAMILLES DES MILITAIRES

« Je suis fier de dire qu'il est militaire : je suis fier et content à 60 %, et l'opposé à 40 %. »

« Je suis heureuse qu'il soit militaire parce qu'il protège beaucoup de pays, mais en même temps tout ce que je souhaite c'est qu'il soit à la maison chaque jour. Ça me rend très triste et ça me stresse beaucoup, alors je ne suis pas de bonne humeur. »

Selon une étude qualitative de petite envergure faisant appel à des groupes de discussion, les enfants et les jeunes des familles des militaires canadiens ont désigné le déploiement d'un parent (son absence) comme l'une des expériences les plus stressantes ou sinon l'expérience la plus stressante qu'ils ont vécue. Les principaux facteurs de stress liés au déploiement soulevés par l'étude sont l'absence de soutien parental, les préoccupations au sujet de la sécurité du parent envoyé en mission, et l'absence de connaissances ou le manque de compréhension face au déploiement auquel le parent participe. Pour la plupart des enfants à qui on avait demandé d'évaluer leur bien-être global sur une échelle de 10 points, les chiffres sont passés de huit ou neuf pour les journées ordinaires à quatre ou cinq lors du déploiement.

« Je me sens différent parce que nos parents sont presque toujours absents alors que les parents des autres sont là. »

Certains ont aussi mentionné qu'ils se sentaient « différents » des autres enfants, surtout lorsqu'ils habitaient dans des communautés où il y avait peu d'enfants ayant un parent militaire. Ils ont aussi relevé les répercussions physiques et psychologiques que suscite le déploiement auquel un parent participe :

- ▶ des comportements qui leur attirent des ennuis;
 - ▶ de la difficulté à se concentrer et une baisse des résultats scolaires;
 - ▶ un sentiment constant de chagrin et de peur;
 - ▶ de l'insomnie;
 - ▶ des maux de tête.
-

« Je suis stressé à l'école et j'ai beaucoup de maux de tête quand mon père n'est pas là. »

Certaines de ces répercussions sont liées aux changements dans le quotidien des enfants. Ils ont raconté comment leur routine avait été perturbée de différentes façons, y compris :

- ▶ une réduction de leurs activités (en raison des coûts ou de la question des services de garde et des déplacements);
- ▶ une hausse des responsabilités à la maison;
- ▶ une hausse des disputes et du stress à la maison;
- ▶ des changements au sein du cercle d'amis de la famille.

Certains ont aussi reconnu des signes de dépression et de repli sur soi chez le parent au foyer.

« Maman doit être plus responsable; elle est plus stressée parce qu'elle doit tout faire, gérer et cuisiner. »

Les jeunes enfants avaient tendance à ne pas bien comprendre le sens et la raison d'être du déploiement ni à bien connaître la durée de l'absence de leur parent. Ils semblaient plus négativement touchés par la séparation que les enfants plus âgés. Apporter des précisions sur le déploiement aux enfants d'une manière qui, bien entendu, est adaptée à leur âge ou à leur stade de développement, peut faire en sorte qu'ils parviennent à mieux comprendre les raisons de l'absence, à accepter la situation et à s'y adapter plus facilement.

« Mon enseignant savait que mon père était parti en mission; quand j'ai éclaté en sanglots, il a été très attentionné et compréhensif. »

Questionnés sur les mesures prises pour gérer le stress lié au déploiement, les enfants ont souligné les éléments suivants :

- ▶ l'aide obtenue auprès d'amis et de groupes de soutien;
- ▶ les communications avec le parent envoyé en mission;
- ▶ le resserrement des liens affectifs avec le parent au foyer;
- ▶ les activités comme source de distraction (p. ex., les sports et les loisirs);
- ▶ le maintien de la routine et des responsabilités habituelles.

Il est de bon augure que plusieurs de ces enfants aient mentionné la compréhension et le soutien positif des adultes de confiance de leur entourage, c'est-à-dire les enseignants, les fournisseurs de services de garde ou autres.

« Il faut se rappeler qu'il y a d'autres enfants qui vivent la même chose. Je dois constamment me le répéter. »

« Nous étions toutes les deux bouleversées et ma petite sœur pleurait. Elle s'est approchée et je l'ai calmée. C'est presque comme si j'avais mûri; comme si j'étais plus âgée qu'en réalité. C'est un peu comme ça que ça arrive. »

LA PERSPECTIVE DES PARENTS

Au même titre que les enfants, les conjoints des militaires ont relevé les réactions positives et négatives que le déploiement a suscitées chez leurs enfants. Par exemple, plus de la moitié des répondants ont dit avoir remarqué la fierté que leur enfant éprouvait à l'égard du parent enoyé en mission, alors que les autres ont plutôt trouvé que l'enfant exigeait plus d'attention.

D'autres réactions positives relevées comprenaient :

- ▶ la prise en charge de plus de responsabilités chez l'enfant;
- ▶ une contribution accrue aux tâches domestiques;
- ▶ une hausse de l'autonomie.

Parallèlement, les conjoints des militaires ont aussi remarqué des réactions négatives, y compris:

- ▶ un sentiment général de tristesse;
- ▶ des changements de comportement et des crises;
- ▶ de l'anxiété et de la peur;
- ▶ de la colère;
- ▶ une hausse des disputes entre frères et sœurs;
- ▶ une diminution des résultats scolaires.

La majorité des répondants estimaient que l'absence du parent militaire contribuait aux problèmes rencontrés par les enfants des familles des militaires.

« J'étais déçue, triste, effrayée, scandalisée, malheureuse, inquiète et fâchée. »

LES FAMILLES MONOPARENTALES DES MILITAIRES

Une étude récente portant sur les effets du déploiement sur les familles monoparentales des militaires canadiens a démontré que leurs enfants, tout comme ceux des familles biparentales, démontraient des signes de confusion, d'insécurité et d'anxiété, de même que des troubles de comportement et des difficultés scolaires. Certains parents ont aussi eu l'impression que le déploiement avait eu une incidence négative sur la qualité de leur relation avec leur enfant. Ils ont remarqué que leur enfant s'était distancié peu avant le déploiement et qu'il avait eu de la difficulté à se réhabituer à la présence du parent qui s'était absenté.

Dans le cadre d'une autre étude portant sur les familles monoparentales de militaires, les chercheurs ont constaté que les enfants plus âgés renouaient plus facilement avec le parent après le déploiement et que l'expérience avait eu une incidence plus positive, notamment un gain de maturité, d'autonomie et de confiance en soi. Les chercheurs ont aussi signalé que les jeunes enfants étaient plus à risque de connaître un amoindrissement de leur bien-être, puisque leur modèle d'attachement est en voie de développement, alors que les enfants plus âgés sont en mesure de mieux comprendre la nature temporaire de la séparation.

La « parentification » de l'enfant est un autre problème souvent observé chez les familles monoparentales des militaires. En général, les enfants et les jeunes des militaires participant à un déploiement prennent davantage de responsabilités à la maison, par exemple en accomplissant un nombre accru de tâches domestiques et en prenant soin de leurs jeunes frères et sœurs. Ces changements peuvent avoir un effet positif sur les enfants et l'ensemble de la famille. Cependant, il arrive que les enfants soient amenés à assumer des responsabilités qui ne correspondent pas à leur stade de développement, ou même qu'un parent compte sur son enfant pour lui procurer un soutien affectif. Cette « parentification » se manifeste davantage chez les familles qui font face à la fois à un déploiement et à une séparation ou à un divorce.

LES EFFETS À LONG TERME DU DÉPLOIEMENT

Il a été démontré que le déploiement peut avoir des effets à long terme à la fois négatifs et positifs sur les enfants. Même si la plupart des enfants gagnent en résilience lorsqu'ils font face aux défis que pose le mode de vie des familles des militaires, certains enfants éprouvent des difficultés. Les déploiements de longue durée et les séparations fréquentes peuvent altérer la relation de l'enfant avec le parent qui s'absente, et ce, de manière parfois permanente. Certaines études ont démontré que le déploiement peut entraîner des troubles affectifs, comportementaux et disciplinaires chez des enfants qui pourtant n'avaient jamais présenté de tels problèmes auparavant. La recherche dans le domaine indique aussi qu'il résulte un risque accru de difficultés scolaires et une diminution de la qualité des liens qui unissent le parent et son enfant lorsqu'il est question de déploiement. En général, il existe aussi une corrélation entre l'ampleur des effets négatifs et le nombre de déploiements qui serait attribuable aux facteurs de stress de la réintégration (p. ex., un militaire qui revient malade ou blessé, ou qui est privé de ses responsabilités).

Il existe d'autre part des enfants dont le développement est influencé positivement par le déploiement auquel le parent participe. Une recherche effectuée aux États-Unis laisse entrevoir que le déploiement peut accroître les compétences et la confiance en soi des enfants puisqu'il les amène à assumer des tâches et des responsabilités supplémentaires (lorsque leur âge leur permet). Les jeunes peuvent tirer une grande fierté du soutien qu'ils apportent à leur famille et forger leur caractère en agissant comme des modèles pour leurs jeunes frères et sœurs. Grâce au partage des tâches et aux efforts communs pour gérer les situations stressantes pendant l'absence prolongée d'un parent, les enfants apprennent à comprendre l'importance de la solidité des liens familiaux. Parfois, le déploiement favorise de meilleurs liens entre les enfants et le parent au foyer et diminue les conflits qui opposent les frères et sœurs. Selon une étude récente, certains enfants des familles des militaires canadiens estimaient que les déploiements avaient permis de tisser des liens étroits avec le parent demeuré à la maison.

« J'évacue mon stress et je m'exprime par la danse. Ça me permet d'apaiser ma colère et mon stress sans blesser qui que ce soit. »



RISQUE

Le risque est un autre facteur qui différencie les familles des militaires des autres familles civiles. Les membres des FAC qui doivent participer à des missions opérationnelles sont pleinement conscients des risques d'un déploiement dans une région instable. Ils acceptent cette notion de risque, y compris la possibilité de blessures ou de maladies permanentes ou même de décès, puisqu'elle fait partie des exigences de la profession des armes.

Contrairement aux idées reçues, le risque n'est pas uniquement lié aux missions. Les militaires doivent par exemple se soumettre à un entraînement intensif pour se préparer au combat en utilisant des systèmes d'armement létaux, des munitions réelles et de la machinerie puissante dans toute sorte d'environnements, de conditions et de mises en situation. Les militaires sont formés de manière à acquérir une endurance mentale et physique qui leur permettra de remplir leur devoir militaire en zones de guerre. Ce type d'entraînement n'est pas sans danger et, à l'occasion, un décès ou des blessures graves peuvent survenir malgré toutes les précautions et les mesures de sécurité mises en place. Dans le cas d'un parent qui revient à la maison malade ou blessé, ou qui meurt dans l'exercice de ses fonctions, même l'enfant le plus résilient aura de la difficulté à surmonter la situation.

L'impact du risque sur les familles des militaires est une autre raison qui explique pourquoi le soutien des enfants dans leur communauté est aussi essentiel.

« Ce qu'il fait n'est pas toujours sécuritaire et j'ai peur qu'il se blesse. »

TROUBLES MENTAUX ET BLESSURES CHEZ LE PARENT

Des études révèlent que la prévalence de la majorité des maladies mentales chez les membres des FAC est sensiblement la même que celle observée dans la population en général. Toutefois, pour des raisons qui ne sont pas entièrement expliquées, le risque de dépression est presque deux fois plus élevé chez les militaires que chez leurs homologues civils.

Les opérations de déploiement se sont révélées être un facteur de risque pouvant mener à des problèmes de santé mentale. Le trouble de stress post-traumatique (TSPT) et les autres blessures de stress opérationnel peuvent être un sujet de préoccupation pour certains membres des FAC et leurs familles. Différentes études ont d'ailleurs démontré que le TSPT d'un parent peut avoir des effets néfastes sur les membres de la famille se manifestant par exemple par de la violence psychologique envers le conjoint, de la dépression, de l'anxiété et des problèmes de comportement chez les enfants.

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

Une BSO est une blessure pouvant se manifester sous forme d'anxiété, de dépression, de TSPT et de consommation excessive d'alcool ou d'autres drogues et découlant de fonctions opérationnelles accomplies pendant le service militaire. Les symptômes peuvent apparaître lors d'une mission de combat, après avoir servi dans une zone de guerre, pendant une mission de maintien de la paix ou suivant un événement traumatisant ou grave qui n'est pas nécessairement lié à une situation de combat, comme un deuil, une perte ou une autre situation de stress élevé.

RISQUE

La BSO peut se manifester de différentes manières

- ▶ un changement dans la façon d'exprimer les émotions et la colère;
- ▶ une perte de vivacité d'esprit;
- ▶ une perte d'intérêt;
- ▶ un repli sur soi ou de l'anxiété sociale;
- ▶ des changements sur le plan de l'intimité et de la démonstration d'affection;
- ▶ des troubles du sommeil, y compris des cauchemars et de l'insomnie;
- ▶ un sentiment et des signes physiques d'épuisement;
- ▶ une grande impatience;
- ▶ une tendance à se fâcher contre son conjoint et les autres membres de la famille;
- ▶ des réactions excessives;
- ▶ une consommation inhabituelle ou accrue d'alcool ou de drogues;
- ▶ une conduite automobile dangereuse;
- ▶ des sautes d'humeur.

Malheureusement, les enfants qui vivent avec un parent atteint d'une maladie mentale sont trois fois plus à risque de développer eux aussi des troubles de santé mentale.

Vivre avec un parent qui a des problèmes de santé mentale peut être pénible et épuisant sur le plan émotif. Les enfants ont tendance à cacher leur douleur et à refouler leur tristesse, leur colère et leur souffrance, car ils sont portés à faire passer les besoins de leur parent en premier. Pour gérer leur détresse, les enfants essaient de s'adapter à leur nouvelle réalité en prenant différentes mesures qui, selon eux, pourraient diminuer les symptômes de la maladie de leur parent. Par exemple, ils offrent du réconfort, misent sur l'humour, essaient de prendre le moins de place possible, multiplient les efforts pour nettoyer la maison et réduisent les sources d'irritation en aidant les autres membres de la famille.

« Mon père a reçu un diagnostic de BSO en 2009. Ma belle-mère agit à titre de principale aidante et mon frère et moi avons appris à vivre avec ces symptômes. Je suis reconnaissant des jours où il va bien et où il peut participer à notre quotidien. Ces moments sont précieux. Lorsqu'il est instable et absent, je me sens frustré et en colère de voir que mon père portera ce fardeau pour le reste de ses jours. Je suis souvent sur mes gardes et j'essaie de le protéger des éléments déclencheurs. »

Pour affronter les défis de la vie quotidienne en présence d'un parent malade ou blessé, les enfants tâchent souvent d'étudier attentivement ses comportements et sa routine. Ils observent et restent à l'affût du moindre signe ou symptôme qui pourrait signaler le début d'un épisode, et ce, même si le parent essaie tant bien que mal de dissimuler tout signe ou symptôme. Plus les enfants sont renseignés sur la blessure de leur parent, mieux ils peuvent interpréter et anticiper leurs comportements pour qu'ils soient moins susceptibles de causer de fortes émotions. Il faut garder à l'esprit que l'hypervigilance est une possibilité. L'enfant qui connaît bien les enjeux de la maladie mentale de son parent peut prendre des mesures saines et adéquates pour s'adapter à la situation.

Malgré les changements de comportement de leur parent, les enfants trouvent souvent le moyen de maintenir les liens qui les unissent à leur parent. Lorsqu'ils n'y parviennent pas, il arrive qu'ils prennent des mesures pour se protéger eux-mêmes en évitant leur parent, en se repliant sur eux-mêmes, en accordant plus de temps à leurs amis et à leurs passe-temps, en abordant les problèmes seuls ou en se montrant sélectifs dans leurs échanges avec autrui. Lorsqu'un adolescent renonce à sa relation avec un parent, il est dangereux qu'il adopte un comportement nocif comme la consommation de drogue ou d'alcool.

Lorsque la situation le permet, et d'un commun accord avec la famille, les adultes de confiance dans l'entourage de l'enfant peuvent lui transmettre des renseignements appropriés pour son âge sur les problèmes de santé

mentale et l'aider ainsi à mieux comprendre les comportements et les émotions de son parent. Une meilleure compréhension de la réalité de son parent lui permettra de mieux repérer les signes d'un problème. Pour aider les enfants à se sentir moins seuls, il est bon de manifester de l'empathie et reconnaître que leurs sentiments de peur, d'inquiétude et de culpabilité à l'égard de leur parent vivant avec des problèmes de santé mentale sont tout à fait normaux. Dans certaines situations, l'enfant en difficulté devra avoir à sa disposition d'autres ressources professionnelles dans la communauté.

Comment parler de BSO et de TSPT aux enfants

Il existe deux types de blessures : physiques et psychologiques. En d'autres mots, il y a les blessures du corps et celles de l'esprit. Lorsqu'on se blesse physiquement, c'est le corps qui ressent la douleur et il présente souvent des signes visibles de la blessure. Les blessures psychologiques se manifestent souvent après de graves blessures physiques ou lorsque la personne vit un grand stress ou une situation traumatisante ou dangereuse qui lui a fait très peur. Les blessures psychologiques ne sont pas toujours manifestes.

Par exemple, quelqu'un peut être témoin d'un accident de voiture où il y a des blessés graves et peut-être même des morts. Lors de l'accident, la personne vit une peur intense et de la détresse qui laissent une blessure ou une cicatrice sur son cœur, ce qui peut lui faire vivre des émotions intenses, comme de la colère et de la honte. Cela influence son humeur, son sommeil, sa capacité à se concentrer, sa mémoire et son goût d'être avec les autres. Elle peut devenir impatiente rapidement ou se fâcher ou être contrariée facilement.

Ton parent a peut-être vécu un événement traumatisant dans le cadre de son travail de militaire. Il a peut-être été témoin de choses

terrifiantes ou il a craint pour sa vie et celle de ses compagnons lorsqu'il a participé à une opération militaire dans un autre pays. Cela s'appelle une blessure de stress opérationnelle ou BSO.

Connaître l'événement difficile vécu par ton parent n'est pas important. Ce qui compte, c'est de bien comprendre que même si la blessure de ton parent est invisible, la tristesse et la douleur qu'il ressent sont bien réelles. C'est la blessure à son cœur qui explique ses sautes d'humeur et le fait qu'il ne joue peut-être plus avec toi aussi souvent qu'avant.

Comme une blessure physique, la blessure psychologique peut elle aussi guérir. Il faut d'abord de l'aide médicale et du temps. Les médicaments, la thérapie, la patience, l'affection et les encouragements des proches et des amis peuvent aider ton parent à se rétablir.



CERTAINS COMPORTEMENTS D'UN PARENT PEUVENT CONSTITUER DES SIGNES DE BLESSURE DE STRESS OPÉRATIONNEL.

Il est important de rappeler aux enfants et aux jeunes des familles des militaires que si leur parent vit une blessure de stress opérationnel, il existe des ressources de soutien supplémentaire et que ce n'est pas de leur faute si leur parent :

- ▶ a de la difficulté à dormir et fait souvent des cauchemars;
- ▶ crie;
- ▶ ne leur parle presque pas et ne les écoute pas toujours;
- ▶ fait peu d'activités avec eux;
- ▶ les protège toujours ou a toujours peur qu'il leur arrive quelque chose;
- ▶ parle souvent de ce qui est arrivé lorsqu'il était en déploiement;
- ▶ pose des gestes brusques, agressifs ou violents;
- ▶ se met en colère très rapidement;
- ▶ pleure souvent;
- ▶ boit beaucoup;
- ▶ est très autoritaire;
- ▶ ne semble pas capable d'éprouver des émotions.



CONSEILS POUR SOUTENIR LES ENFANTS ET LES JEUNES DES FAMILLES DES MILITAIRES

Chaque enfant s’y prend différemment pour s’adapter à la vie militaire. Son expérience, sa personnalité, la dynamique familiale et sociale, son stade de développement et les enjeux auxquels il a été confronté influencent tous ses réactions. Les adultes de confiance peuvent appuyer les enfants en reconnaissant le caractère unique de leur situation et en tenant compte de leur perspective individuelle. La sensibilisation à la réalité des familles des militaires peut aider à reconnaître les changements d’humeur et les symptômes physiques liés à l’absence d’un parent ou à la transition dans une nouvelle école ou une nouvelle communauté. La prise de conscience est la clé pour aider les enfants à comprendre, à anticiper et à gérer les réactions courantes aux facteurs de stress auxquels ils sont confrontés avant, pendant et après des situations difficiles comme un déménagement ou un déploiement. En posant les bonnes questions, en montrant de l’intérêt et en étant sensibles aux moments de stress accru, les membres de la communauté peuvent aider les enfants des militaires et contribuer à la résilience, à une attitude positive face à la résolution de problèmes et au maintien d’un environnement de communication ouvert dont les enfants ont besoin pour traverser des périodes transitoires difficiles.

Outre les suggestions proposées dans ce guide, voici quelques conseils supplémentaires pour aider les enfants des militaires:

- ❑ Tenez-vous au courant des autres organismes communautaires de votre secteur, des programmes et des services qu’ils offrent ainsi que de leurs champs d’expertise, puisque les familles des militaires nouvellement arrivées ne sauront pas nécessairement vers qui se tourner.
- ❑ Nouez des liens avec les fournisseurs locaux de services destinés aux militaires et sollicitez leur aide au besoin.
- ❑ Aidez les enfants et les jeunes nouvellement établis dans la communauté en :
 - ▶ participant activement à leur intégration;
 - ▶ communiquant avec chacun individuellement et en encourageant et en facilitant leur participation à la vie communautaire et aux activités (p. ex., dans un contexte de groupe, désigner une personne qui leur servira de guide et qui les présentera à d’autres enfants de leur âge).
- ❑ Créez de petits groupes d’entraide pour les enfants et les jeunes des familles des militaires lorsque cela est possible, dans le cadre de vastes programmes communautaires.
- ❑ Prenez en considération l’incidence des déménagements fréquents sur la continuité et l’expérience lorsqu’il est question des activités scolaires et parascolaires.
- ❑ Faites preuve de souplesse en ce qui a trait aux délais et aux critères d’admissibilité afin de permettre aux enfants et aux jeunes des familles des militaires issus des familles des militaires de participer pleinement aux activités.
- ❑ Reconnaissez que les déménagements fréquents peuvent causer de la méconnaissance culturelle et de l’isolement social, lesquels peuvent à leur tour avoir des répercussions sur le comportement d’un enfant. Si un comportement pose problème, intervenez auprès de l’enfant (et de la famille au besoin) en vous montrant compréhensif et amical afin de trouver la meilleure façon d’aller de l’avant.

CONSEILS POUR SOUTENIR LES ENFANTS ET LES JEUNES DES MILITAIRES

- ❑ Créez un environnement qui permettra à l'enfant ou au jeune de se sentir en sécurité et de s'exprimer ouvertement.
- ❑ Lorsque les enfants et les jeunes se replient sur eux-mêmes, encouragez l'ouverture grâce à des activités amusantes et des stratégies actives pour soulager leur tristesse, pallier l'immobilité, favoriser la rencontre de nouvelles personnes et leur donner un sentiment de contrôle.
- ❑ Encouragez l'entretien de vieilles et de nouvelles amitiés.
Pendant le déploiement d'un parent :
 - ▶ demandez aux parents comment vous pouvez aider et montrez que vous vous souciez du bien-être de l'enfant;
 - ▶ reconnaissez qu'il s'agit d'une situation difficile et faites savoir à l'enfant qu'il peut vous parler ouvertement de ce qu'il vit;
 - ▶ incitez l'enfant à s'impliquer ou à demeurer engagé dans la communauté, à continuer de participer aux activités parascolaires et à maintenir la routine établie en vous attendant toutefois à ce qu'il délaisse un peu les activités normales comme ses devoirs et les entraînements;
 - ▶ encouragez l'enfant à exprimer ses émotions et à rester en contact avec le parent absent;
 - ▶ encouragez l'enfant à parler du déploiement avec les autres enfants;
 - ▶ démontrez votre soutien à l'enfant en faisant preuve d'écoute et en étant ouvert au dialogue;
 - ▶ encouragez l'enfant à exprimer ses émotions d'une façon convenable et saine;
- ▶ au retour du parent militaire, rappelez à l'enfant qu'il est normal de rencontrer des obstacles, que les relations ne peuvent pas être forcées et qu'il faut parfois du temps pour apprivoiser à nouveau une personne qui s'est absentée;
- ▶ montrez-vous présent, prévisible et réceptif quand l'enfant a de la difficulté à gérer ses émotions et, peu importe ses réactions, encouragez-le à accepter l'aide qui lui est offerte.
- ❑ Lorsque l'enfant ou le jeune vit avec un parent qui a un problème de santé mentale :
 - ▶ au besoin et en tenant compte de l'âge de l'enfant ou le jeune, renseignez-le sur les problèmes de santé mentale;
 - ▶ soyez compréhensif et reconnaissez que la peur, l'inquiétude et la culpabilité sont des réactions normales chez les enfants ou les jeunes qui vivent avec un parent atteint de troubles de santé mentale.
- ❑ Sachez reconnaître lorsqu'un soutien supplémentaire est requis et encouragez les familles à aller chercher de l'aide auprès des enseignants, des fournisseurs de services de garde, de la **Ligne d'information pour les familles**, du personnel des CRFM et d'autres adultes de confiance dans la communauté.

L'AIDE PROFESSIONNELLE POUR LES ENFANTS ET LES JEUNES DES FAMILLES DES MILITAIRES

Les familles des militaires doivent souvent patienter sur des listes d'attente pour avoir accès à différents types de services de santé. En raison des déménagements fréquents, elles peuvent devoir passer d'une liste d'attente à une autre, que ce soit pour des soins primaires, des services psychologiques ou la consultation de spécialistes. Dans certains cas, les enfants et les jeunes ne voient pas de médecin de famille pendant plusieurs années, ce qui nuit grandement aux processus de suivi et d'aiguillage. Lorsqu'un enfant déménage souvent, personne outre les membres de sa famille ne le côtoie assez régulièrement pour remarquer que quelque chose ne va pas. Les problèmes de santé physique ou mentale ne peuvent alors souvent pas être traités ou suivis de façon contrôlée et continue.

Il est donc important pour les travailleurs communautaires, qui agissent à titre de professionnels de première ligne, de demeurer à l'affût des changements relatifs au comportement, au rendement scolaire ou aux activités sociales qui pourraient être des signes de problèmes graves. Il faut prêter une attention particulière aux enfants et aux jeunes des familles des militaires dont les difficultés perturbent le fonctionnement normal. Les adultes de confiance doivent être conscients du risque accru de détresse psychologique liée au déménagement chez les enfants plus âgés. En connaissance de cause, ils pourraient être en mesure d'intervenir avant que ne se manifestent des signes cliniques de dépression.

Les enfants et les jeunes des familles des militaires peuvent aussi être touchés par les problèmes de santé mentale qui affectent un jeune sur cinq. La différence entre une réaction normale et une réaction sérieuse dépend parfois seulement de l'intensité et de la durée. Par exemple, lorsque les réactions « normales » face à un événement stressant comme le déploiement auquel un parent participe perdurent pendant plus de six semaines, une conversation avec le parent pour lui recommander l'aide d'un professionnel est souhaitable. Voici quelques signes qui peuvent indiquer que l'enfant a besoin d'un soutien supplémentaire :

- ▶ niveaux élevés de réaction émotionnelle, comme des pleurs constants et une tristesse intense;
- ▶ dépression, repli sur soi et incapacité à communiquer;
- ▶ expression de sentiments violents ou de dépression dans des dessins ou des écrits « sombres »;
- ▶ automutilation ou comportements potentiellement dangereux pour autrui;
- ▶ variation importante de poids (gain ou perte);
- ▶ négligence de l'apparence;
- ▶ abus d'alcool ou de drogue.

Ces signes peuvent être une réponse à l'intensité du stress éprouvé par la famille ou des symptômes d'un trouble mental sous-jacent. Bien que ces cas soient rares, il vaut mieux recommander à la famille de consulter un professionnel sans tarder quand l'enfant manifeste une grande détresse. Voici quelques signes d'une réaction excessive au stress :

- ▶ agitation ou hystérie confuse;
- ▶ diminution des interactions avec les pairs et les adultes;
- ▶ dépression grave et repli sur soi;
- ▶ hallucinations auditives ou visuelles;
- ▶ idées suicidaires (pensées, projets, moyens).

Lorsque l'enfant présente peu à peu des signes qui laissent croire à une grande détresse et que l'aide supplémentaire d'un professionnel est requise, vous pouvez soutenir les parents en leur recommandant des ressources de soutien et en leur indiquant vers quels services de counseling et de soins de santé mentale ils peuvent se tourner. Faites un suivi pour vous assurer que la famille a été en mesure d'obtenir l'aide dont elle avait besoin. Pour ce qui est des problèmes liés à la santé mentale, à l'éducation et au développement qui relèvent de votre domaine et qui ne dépassent pas vos compétences, prenez rapidement en charge les besoins de l'enfant.



RESSOURCES POUR LES ENFANTS ET LES JEUNES DES FAMILLES DES MILITAIRES

Services de bien-être et moral des Forces canadiennes (SBMFC)

Les SBMFC offrent une variété de programmes et de services spécialement conçus pour les enfants et les jeunes des familles des militaires. Ces programmes et services sont accessibles en ligne, par téléphone ou en personne afin que tous les membres de la famille puissent en profiter, quel que soit l'endroit où ils vivent.

Services de l'équipe d'éducation des Services aux familles des militaires (SFM) **education@sbmfc.com**

L'équipe d'éducation travaille avec des partenaires gouvernementaux pour défendre des politiques qui contribueront à limiter les obstacles auxquels les familles des militaires font face lorsqu'elles passent d'un système à l'autre. Les familles des FAC peuvent s'adresser directement à l'équipe d'éducation pour bénéficier d'un accompagnement et de soutien pour la planification du parcours.

Les familles peuvent participer à des séminaires ou à des présentations sur une foule de sujets, comme les transitions entre le primaire, le secondaire et les études postsecondaires, entre autres choses.

Des mesures de soutien à l'éducation, dont le programme de tutorat Appuyons nos troupes, sont offertes.

Ligne d'information pour les familles (LIF) **FIL-LIF@sbmfc.com**

La LIF est accessible aux familles des militaires 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 (1-800-866-4546 ou fil-lif@sbmfc.com). Grâce à la LIF, les familles des FAC peuvent accéder à une conseillère ou un conseiller qui les aiguillera vers les ressources appropriées pour répondre à leur situation.

La LIF peut aider les familles à évaluer des situations d'urgence et à se préparer en conséquence. Si une famille est en détresse, la LIF peut lui apporter un soutien immédiat.

La LIF peut aider les familles à trouver des services de garde en cas d'urgence, une aumônière ou un aumônier de service, des services de police ou des services médicaux. Les conseillères et conseillers sont également en mesure de donner de l'information sur l'aide financière d'urgence offerte dans le cadre du programme Appuyons nos troupes.

Aide d'urgence pour obligations familiales (AUOF)

Les familles des FAC peuvent bénéficier d'une aide financière pour compenser les coûts liés à la prise en charge d'un membre de la famille.

Les familles peuvent contacter la LIF ou leur CRFM local pour obtenir des renseignements sur l'AUOF.

Centres de ressources pour les familles des militaires (CRFM)

Les CRFM sont au cœur de la communauté des militaires. Le personnel dévoué est le fournisseur de services de première ligne chargé de faire le lien entre les familles des militaires et une vaste gamme de programmes et de services. L'objectif des CRFM est de favoriser la force et la résilience des personnes, des familles et des communautés.

Plan de garde familiale

Un plan de garde familiale est un formulaire obligatoire du MDN (formulaire 2886) qui prépare les familles des membres des FAC à être prises en charge en cas d'événements imprévus, d'appels d'urgence et de déploiement planifié. En permettant de choisir les personnes responsables primaires et secondaires à contacter en cas d'urgence ou de mission militaire, le plan de garde familiale soutient les familles lorsque la principale personne responsable est absente.

Jeunesse, J'écoute Service d'aide en cas de crise par textos

Les enfants, les jeunes et les jeunes adultes des familles des militaires peuvent avoir accès gratuitement à des services de soutien en santé mentale et en bien-être en textant le mot-clé JEUNESFAC au 686868. Le service d'aide Crisis Text Line, propulsé par Jeunesse, J'écoute, est confidentiel et accessible en tout temps.

TRANSMETTRE L'INFORMATION : SENSIBILISER LES JEUNES À LA RÉALITÉ DES MILITAIRES

La plupart des jeunes canadiens se font une idée de la réalité des militaires à partir de ce qu'ils voient à la télévision et dans les films; la réalité qui est dépeinte concerne souvent l'expérience militaire des Américains. Ils n'ont habituellement qu'une piètre idée de ce que vivent les militaires canadiens et leur famille. Les enfants et les jeunes des familles des militaires s'adaptent mieux lorsque leurs pairs et les adultes de confiance qu'ils côtoient connaissent la réalité et le mode de vie des militaires du Canada.

Selon la nature de votre travail, il est possible d'intégrer les contextes militaires dans vos activités de groupe. Certains enfants saisiront la chance de parler de leur expérience, alors que d'autres préféreront le faire en privé. Le fait de discuter des circonstances qui poussent un parent à s'absenter ou qui obligent la famille à déménager peut procurer aux enfants et aux jeunes concernés par ces situations un sentiment de sécurité et d'appartenance. La réalité des familles des militaires peut être intégrée aux différents sujets de discussion abordés dans le cadre du programme de manière à ne pas attirer l'attention sur un enfant en particulier. Par exemple, lorsque la situation le permet, choisissez des sujets qui peuvent interpeller à la fois les enfants et les jeunes des familles des militaires et leurs pairs : s'adapter à une nouvelle école, s'ennuyer d'un parent absent ou d'anciens amis, se sentir différent, s'inquiéter de l'avenir ou du bien-être d'un proche, être préoccupé par ce que l'on entend dans les nouvelles, etc. Vous pouvez aussi explorer les points forts et les enjeux relatifs au déploiement et à d'autres aspects de la vie des militaires.



RÉSILIENCE

La résilience est la capacité à vivre, à réussir et à se développer en dépit des situations stressantes et des changements constants qui surviennent dans la vie.

Les adultes de confiance qui travaillent auprès des enfants doivent retenir que les approches axées sur les forces sont la clé du succès dans la plupart des situations. Que vous fassiez la promotion du bien-être et de la santé mentale en général ou que vous travailliez auprès des jeunes dans un contexte social, sportif ou éducatif, vous pouvez améliorer le soutien offert aux enfants des militaires en combinant vos connaissances et compétences professionnelles à des initiatives de sensibilisation à la réalité des familles des militaires. Vos efforts contribueront à l'amélioration de la vie de toutes les familles des militaires.

Les enfants ont tendance à se montrer résilients, à être en bonne santé physique et mentale et à vivre dans un environnement familial propice à l'épanouissement. Dans le passé, la recherche portait davantage sur les effets négatifs des déménagements fréquents et du déploiement sur les enfants. Malgré les défis que pose un déménagement ou l'absence d'un parent, les enfants ont des choses positives à dire au sujet de la réalité des familles des militaires. Parmi des familles canadiennes, un petit échantillon d'enfants ont relevé plusieurs aspects positifs du mode de vie militaire. Certains ont exprimé de la fierté envers leur parent militaire qui contribue à la sécurité du Canada et des autres pays. Parmi les familles des militaires affectés à l'étranger, certains enfants s'estimaient chanceux d'habiter dans d'autres pays et de les visiter. En général, les enfants se disaient heureux tant que le mode.

Les personnes qui travaillent auprès des jeunes commencent à observer les effets positifs potentiels des déménagements chez les enfants des familles des militaires. La recherche se tourne davantage vers la notion de **RÉSILIENCE**.

Malgré les nombreux défis qu'il pose, le mode de vie militaire peut avoir des effets positifs sur les enfants. Par exemple, la mobilité associée au mode de vie militaire donne la chance aux jeunes d'apprendre d'autres langues et d'explorer de nouvelles cultures. Déménager à l'étranger peut permettre de renforcer l'identité personnelle et de diminuer la peur de l'inconnu chez les enfants, en plus de consolider les liens qui les unissent à leurs parents.

Les chercheurs parlent du concept du « stress positif », qui constitue un degré de stress gérable pouvant favoriser l'épanouissement, ainsi que la maîtrise et le contrôle de soi chez les enfants. En ce sens, les expériences typiquement stressantes, comme la longue absence d'un parent, peuvent en fait aider l'enfant à développer des stratégies d'adaptation et à surmonter de manière positive les autres situations difficiles qu'il rencontrera. De plus, faire partie de la communauté militaire peut favoriser un sentiment d'appartenance grâce au partage d'expériences communes. En général, le mode de vie militaire ouvre la voie à de nombreuses possibilités de développement positif. À l'instar de tout enfant, chaque enfant de militaire s'adapte au mode de vie militaire à sa manière, selon son âge, son niveau de résilience, sa personnalité et ses expériences passées.

Les membres du personnel des SBMFC savent que les communautés veulent et peuvent aider les enfants des militaires à mener une vie enrichissante et positive, et à se prévaloir des mêmes occasions et services qui sont offerts aux autres enfants canadiens. Avec les bons outils et en unissant nos efforts, nous pouvons y arriver. Nous vous remercions de vous intéresser au bien-être des enfants des militaires et au mode de vie militaire.

« Je suis également fier que mon père soit militaire et je suis content parce que j'ai eu la chance d'aller dans d'autres pays et pouvoir dire en revenant que j'ai vu ceci, ceci et cela. »



APPRENDRE LE JARGON MILITAIRE

Base, station ou escadre : Une base des Forces canadiennes (BFC) est une installation militaire. Les bases fournissent des logements et des services de soutien aux unités militaires qui y sont affectées. Une station des Forces canadiennes (SFC) est une installation militaire secondaire. Les stations sont des unités à vocation opérationnelle qui ne sont habituellement pas en mesure d'offrir un soutien. Une escadre est l'équivalent d'une base militaire dans l'Aviation royale canadienne.

Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM) : Les CRFM fournissent un soutien aux familles des membres des FAC et mettent à leur disposition des programmes et services communautaires.

Chaîne de commandement : Il s'agit de la hiérarchie des fonctions en vertu de laquelle l'autorité est exercée, les pouvoirs sont délégués et les ordres sont donnés au sein des différentes unités militaires. La chaîne de commandement est la structure par laquelle s'exerce le commandement par l'entremise de commandants supérieurs et subordonnés.

Force régulière et Force de réserve : Les membres des FAC peuvent faire partie soit de la Force régulière, soit de la Force de réserve (les réservistes). La Force régulière est constituée des membres qui travaillent à temps plein au sein de la communauté militaire et qui, pour remplir leurs fonctions, peuvent être amenés à déménager ou à participer à un déploiement en tout temps au cours de leur carrière. Les réservistes sont les membres des FAC qui ont volontairement choisi de consacrer une partie de leur temps au service militaire. Ils travaillent souvent les soirs et les fins de semaine, et n'ont pas à déménager ou à participer à un déploiement, à moins qu'ils ne se portent volontaires. Certains réservistes choisissent aussi d'exercer leurs fonctions militaires à temps plein.

Libération ou retraite : La libération est lorsqu'un membre des FAC quitte ses fonctions avant la fin de son service militaire. Différents motifs peuvent justifier une libération : problèmes de santé, demande volontaire, inconduite, service non satisfaisant, etc. La retraite survient lorsque le contrat se termine, après un minimum de 20 ou 25 années de service. Un militaire peut travailler jusqu'à ses 60 ans, ce qui correspond à bien plus de 25 années de service pour certains.

Militaire du rang (MR) : Un militaire du rang est un membre du personnel non-officier.

Officier : Un officier est une personne qui a reçu une commission d'officier de Sa Majesté (le roi ou la reine) ou du vice-roi ou gouverneur général, ou un membre des FAC qui occupe le rang d'élève-officier.

Restriction imposée (RI) : Un enfant peut mentionner que son parent militaire est touché par une restriction imposée. Cela signifie que le parent a été affecté à un nouveau lieu de service, et qu'en raison des circonstances, il n'a pas amené sa famille avec lui. Il s'agit d'une situation temporaire qui peut toutefois être très difficile pour les enfants.

Services aux familles des militaires (SFM) : Les SFM, un volet des SBMFC, s'efforcent d'aider les familles des FAC à surmonter les défis qui peuvent survenir en raison des particularités du service militaire. Les SFM élaborent des programmes, une gouvernance et des services dans le cadre du Programme des services aux familles des militaires et du Programme pour les familles des vétérans. De nombreux programmes et services sont offerts par l'entremise des CRFM locaux. Les SFM offrent également aux familles des militaires du soutien en tout temps au moyen de la Ligne d'information pour les familles.



AUTRES RESSOURCES UTILES

SANTÉ MENTALE DES ENFANTS

Jeunesse J'écoute soutien gratuit, confidentiel et multilingue pour les jeunes, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, par téléphone, texto et des ressources en ligne

jeunessejecoute.ca

1-800-668-6868

Texter JEUNESFAC au 686868

Association canadienne pour la santé mentale (ACSM)

cmha.ca/fr

Chaire Financière Sun Life sur la santé mentale des adolescents témoignages personnels et informations factuelles sur les problèmes de santé mentale qui touchent les jeunes [en anglais seulement]

<https://mentalhealthliteracy.org/>

eMentalHealth

répertoire en ligne des services en santé mentale par région [en anglais seulement]

www.ementalhealth.ca

HIGH FIVE®

Norme de qualité au Canada pour les programmes pour enfants

HIGHFIVE.org

Centre Canadien De Protection De L'enfance
Le Centre canadien de protection de l'enfance donne des formations spécialisées pour sensibiliser les personnes qui travaillent avec des enfants à l'exploitation sexuelle des enfants et les outiller en matière de protection des enfants. En participant activement à de telles formations, les communautés peuvent contribuer à créer un environnement sûr et sécuritaire pour tous les enfants et les jeunes des familles des militaires par la mise en place de mesures de protection et de soutien pour les familles des militaires.

<https://www.protectchildren.ca/fr/>

INTIMIDATION ET CYBERSÉCURITÉ

Réseau pour la promotion de relations saines et l'élimination de la violence

l'autorité canadienne sur la recherche et les ressources portant sur la prévention de l'intimidation

www.prevnet.ca/fr

Pensez cybersécurité

informations sur la cyberintimidation

www.pensezcybersecurite.gc.ca

TROUBLE DE STRESS POST-TRAUMATIQUE ET AUTRES BLESSURES DE STRESS OPÉRATIONNEL

Association canadienne du trouble de stress post-traumatique [en anglais seulement]

www.ptsdassociation.com

Soutien social; blessures de stress opérationnel (SSBSO)

[collaboration entre le ministère de la Défense nationale et Anciens Combattants Canada pour fournir un réseau national confidentiel de soutien par les pairs]

<https://sbmfc.ca/services-de-soutien/sante-et-bien-etre/sante-mentale/soutien-social-aux-blessures-de-stress-operationnel>

RECHERCHE SUR LA SANTÉ DES MILITAIRES ET DE LEUR FAMILLE

Institut canadien de recherche sur la santé des militaires et des vétérans (ICRSMV)

www.cimvhr.ca/fr/

Journal of Military, Veteran and Family Health de l'ICRSMV [en anglais seulement]

jmvfh.utpjournals.press

SOUTIEN AUX ENFANTS EN MATIÈRE DE DÉPLOIEMENT ET DE DÉMÉNAGEMENT

Sesame Street for Military Families (programme pour les familles des militaires)

[en anglais seulement]

www.sesamestreetformilitaryfamilies.org



REMERCIEMENTS

En formulant les conseils et les suggestions pour ce guide, nous reconnaissons le précieux soutien apporté par Jeunesse, J'écoute, qui a recommandé des ouvrages et des pratiques exemplaires fondés sur des données probantes.

Des parties du guide sont une adaptation des sources suivantes :

« The Canadian Forces Family Experience: There Truly is No Life Like It », Services aux familles des militaires, 2013.

« Les conseillers et conseillères en milieu scolaire travaillant auprès des familles des militaires et des vétérans », Association canadienne de counseling et de psychothérapie en collaboration avec le Cercle canadien du leadership pour les familles des militaires et des vétérans, (s.d.).

« L'expérience militaire : guide pour la famille ». Services aux familles des militaires, 2015.

« La boîte à outils pour les parents d'enfants de 5 ans et moins qui vivent l'absence prolongée d'un membre de la famille », Programme des services aux familles des militaires et Centre de la famille Valcartier.

Préfontaine, A., documents du programme E=MC3 et de « Signs of Operational Stress Injury (OSI) and the Family », juillet 2008. Programme élaboré par la grande région de Montréal, la région de l'Outaouais et le Centre de la famille Valcartier.

« The "So Far" Guide for Helping Children and Youth Cope with the Deployment of a Parent in the Military Reserves », SOFAR (Strategic Outreach to Families of all Reservists), Psychoanalytic Couple and Family Institute of New England, Inc., 2005.

« Educator's Guide to the Military Child during Deployment », U.S. Department of Defense Educational Opportunities Directorate, (s.d.).

Information concernant le cycle émotionnel du déploiement adaptée à partir de documents produits par le programme *En route vers la préparation mentale* (RVPM) des Forces armées canadiennes, la United States Naval Institute et l'article « The Emotional Cycle of Deployment - Stages 1 to 7 » de K. Moyses, Michigan State University Extension, 2013.

Remerciement spécial aux Services aux familles des militaires (des SBMFC), à Jeunesse, J'écoute et à BGC Canada. Contenu original par Kelley Lewis.

Toutes les citations des enfants des militaires s'inspirent de conversations réelles ou sont des adaptations de travaux de recherche effectués auprès des enfants des militaires canadiens.

Merci à tous de votre collaboration à ce projet.

Une version en ligne de ce guide figure au: sbmfc.ca



RÉFÉRENCES

Les références suivantes ont été consultées lors de l'élaboration de ce guide, ce qui garantit que les renseignements fournis sont fondés sur la recherche et étayés par des sources crédibles.

1. Alfano, C. A., S. Lau, J. Balderas, B. E. Bunnell et D. C. Beidel. « The impact of military deployment on children: Placing developmental risk in context », *Clinical Psychology Review*, 2016, vol. 43, p. 17-29. DOI : <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2015.11.003>.
2. Blaisure, K. R., T. Saathoff-Wells, A. Pereira, S. MacDermid Wadsworth et A. L. Dombro. *Serving Military Families in the 21st Century*, New York, Routledge, 2012.
3. Bullock, A. et A. Skomorovsky. « Children's positive experiences growing up in Canadian military households », *Journal of Military, Veteran and Family Health*, 2016, vol. 2, no 2, p. 21-28. DOI : 10.3138/jmvfh.3837.
4. Programme En route vers la préparation mentale (RVPM) des Forces armées canadiennes, U.S. Naval Institute et K. Moyses. *The Emotional Cycle of Deployment – Stages 1-7*, Michigan State University Extension, 2013. Tiré de : <http://msue.anr>.
5. Association canadienne de counseling et de psychothérapie. *Les conseillers et conseillères en milieu scolaire travaillant auprès des familles des militaires et des vétérans*, en collaboration avec le Cercle canadien du leadership pour les familles des militaires et des vétérans, (s.d.).
6. Groupe des Services de santé des Forces canadiennes. *Stratégie du médecin général en matière de santé mentale : une Évolution de l'Excellence*, 2013. Tiré de : https://www.canada.ca/content/dam/dnd-mdn/migration/assets/FORCES_Internet/docs/fr/a-propos-rapports-pubs-sante/strategie-med-gen-sante-mentale.pdf.
7. Card, N. A., L. Bosch, D. M. Casper, C. B. Wiggs, S. A. Hawkins, G. L. Schlomer et L. M. Borden. « A meta-analytic review of internalizing, externalizing, and academic adjustment among children of deployed military service members », *Journal of Family Psychology*, 2011, vol. 25, no 4, p. 508-520.
8. Chandra, A., R. M. Burns, T. Tanielian, L. H. Jaycox et M. M. Scott. *Understanding the Impact of Deployment on Children and Families*, RAND Corporation, Santa Monica (Californie), 2008.
9. Chandra, A., L. T. Martin et S. A. Hawkins. « The impact of parental deployment on child social and emotional functioning: Perspectives of school staff », *Journal of Adolescent Health*, 2010, vol. 46, no 3. DOI : <http://dx.doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.10.009>.
10. Department of Defense Chairman of the Joint Chiefs of Staff. *Instruction (CJCSI) 3405.01: Chairman's Total Force Fitness Framework*, 2011.
11. Dursun, S. et K. Sudom. *Impacts of Military Life on Families: Results from the Perstempo Survey of Canadian Forces Spouses*, DGRAPM TR 2009-001, avec l'appui du Directeur général – Recherche et analyse (Personnel militaire) et de Recherche et développement pour la défense Canada, Ottawa, 2009.

Les références ne sont pas toutes disponibles en français; les références qui peuvent être trouvées en français sont traduites dans la liste de références ci-dessous.

RÉFÉRENCES

12. Easterbrooks, M. A., K. Ginsburg et R. M. Lerner. « Resilience among military youth », *Future Child*, 2013, vol. 23, no 2, p. 99-120. DOI : <http://dx.doi.org/10.1353/foc.2013.0014>.
13. Flake, E. M., B. E. Davis, P. L. Johnson et L. S. Middleton. « The psychosocial effects of deployment on military children », *Journal of Developmental and Behavioural Pediatrics*, 2009, vol. 30, no 4, p. 271-278. DOI : <https://doi.org/10.1097/DBP.0b013e3181aac6e4>.
14. Herzog, J. R., R. B. Everson et J. D. Whitworth. « Do secondary trauma symptoms in spouses of combat-exposed National Guard soldiers mediate impacts of soldiers' trauma exposure on their children? », *Child and Adolescent Social Work Journal*, 2011, vol. 28, no 6, p. 459-473.
15. Huebner, A. J. et J. A. Mancini. *Adjustment among adolescents in military families when a parent is deployed: A final report submitted to the Military Family Research Institute and the Department of Defense Quality of Life Office*, Department of Human Development, Virginia Tech, Falls Church (Virginie), 2005.
16. Huebner, A. J., J. A. Mancini, K. E. Wade, S. J. McElhaney, B. B. Wiles et J. L. Ford. *Resilience and vulnerability: The deployment experiences of youth in military families*, Final report submitted to the Army Child, Youth, and School Services, and the National Institute of Food and Agriculture, 2010. Tiré de : www.fcs.uga.edu/cfd/docs/resilience_and_vulnerability.pdf.
17. Ickovics, J. R. et C. L. Park. « Paradigm shift: why a focus on health is important », *Journal of Social Issues*, 1998, vol. 54, no 2, p. 237-244. DOI : <http://dx.doi.org/10.1111/j.1540-4560.1998.tb01216.x>.
18. Jordan, K. A. *Identity formation and the adult third culture kid*, cité dans *Military Brats and Other Global Nomads: Growing Up in Organization Families* de M. Ender (éd.), Londres, Praeger, 2002, p. 211-228.
19. Jurkovic, G. J. *Lost Childhoods: The Plight of the Parentified Child*, New York, Brunner/Mazel, 1997.
20. Kelley, M. L., L. B. Finkel et J. Ashby. « Geographic mobility, family, and maternal variables as related to the psychosocial adjustment of military children », *Military Medicine*, 2003, vol. 168, no 12, p. 1019-1024.
21. Knobloch, L. K., K. B. Pusateri, A. T. Ebata et P. C. McGlaughlin. « Experiences of military youth during a family member's deployment: changes, challenges, and opportunities », *Youth and Society*, 2015, vol. 47, no 3, p. 319-342. DOI : <http://dx.doi.org/10.1177/0044118X12462040>.
22. Kwan-Lafond, D., D. Harrison et P. Albanese. « Parental military deployments and adolescents' household work », *The Journal of Social, Political, and Economic Studies*, 2011, vol. 88, no 1. DOI : <http://dx.doi.org/10.1080/19187033.2011.11675013>.
23. Lester, P. et E. Flake. « How wartime military service affects children and families », *Future Child*, 2013, vol. 23, no 2, p. 121-141.
24. Lester, P., K. Peterson, J. Reeves, L. Knauss, D. Glover, C. Mogil et W. Beardslee. « The long war and parental combat deployment: Effects on military children and at-home spouses », *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 2010, vol. 49, no 4, p. 310-320.

Les références ne sont pas toutes disponibles en français; les références qui peuvent être trouvées en français sont traduites dans la liste de références ci-dessous.

25. Lyle, D. S. « Using military deployments and job assignments to estimate the effect of parental absences and household relocations on children's academic achievement », *Journal of Labor and Economy*, 2006, vol. 24, no 2. DOI : <http://dx.doi.org/10.1086/499975>.
26. Manser, L. *Portrait des familles des militaires au Canada : Données sociodémographiques de la Force régulière 2017*, Services de bien-être et moral des Forces canadiennes, Ottawa, 2018.
27. Manser, L. *State of Military Families in Canada: Issues Facing Regular Force Members and Their Families*, Services de bien-être et moral des Forces canadiennes, Ottawa (Ontario), 2018.
28. Masten, A. S. « Ordinary magic: Resilience processes in development », *American Psychology*, 2001, vol. 56, no 3, p. 227-238. DOI : <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227i>.
29. Services aux familles des militaires. *The Canadian Forces Family Experience: There Truly is No Life Like It*, ministère de la Défense nationale, 2013.
30. Services aux familles des militaires. *L'expérience militaire : un guide pour la famille*, 2015.
31. Mustillo, S., S. M. Wadsworth et P. Lester. « Parental deployment and well-being in children: Results from a new study of military families », *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 2016, vol. 24, no 2, p. 82-91. DOI : <http://dx.doi.org/10.1177/1063426615598766>.
32. Pittman, J. F. et G. L. Bowen. « Adolescents on the move: Adjustment to family relocation », *Youth and Society*, 1994, vol. 26, no 1, p. 69-91. DOI : <http://dx.doi.org/10.1177/0044118X94026001004>.
33. Préfontaine, A. Adaptation du programme E=MC3 et de « Signs of Operational Stress Injury (OSI) and the Family », programme des Centres de ressources pour les familles des militaires de la région de Montréal et de Valcartier, 2008.
34. Psychoanalytic Couple and Family Institute of New England, Inc. *The "So Far" Guide for Helping Children and Youth Cope with the Deployment of a Parent in the Military Reserves*, en collaboration avec le programme SOFAR (Strategic Outreach to Families of all Reservists), 2005.
35. Shonkoff, J. P. *The Timing and Quality of Early Experiences Combine to Shape Brain Architecture: Working Paper No. 5*, National Scientific Council on the Developing Child, Cambridge (Massachusetts), 2007. Tiré de : <http://developingchild.harvard.edu/resources/the-timing>.
36. Skomorovsky, A. *Children in Military Families: The Impact of Relocation on Child Well-Being, DSPRF 2*, avec l'appui du Directeur général – Recherche et analyse (Personnel militaire), Ottawa, 2013.
37. Skomorovsky, A. et A. Bullock. *Impact of Deployment and Relocation on Adolescents from Military Families*, DRDC-RDDC-2015-R9999 [Rapport scientifique du Directeur général – Recherche et analyse (Personnel militaire) publié à l'interne], avec l'appui de Recherche et développement pour la défense Canada, Ottawa, 2015.
38. Skomorovsky, A et S. Dursun. *Children in Military Families: The Impact of Deployment on Child Well-Being, DRPSF 2*, avec l'appui du Directeur général – Recherche et analyse (Personnel militaire) et de Recherche et développement pour la défense Canada, Ottawa, 2013.

Les références ne sont pas toutes disponibles en français; les références qui peuvent être trouvées en français sont traduites dans la liste de références ci-dessous.

RÉFÉRENCES

39. Skomorovsky, A., D. Norris, A. Bullock et K. Smith Evans. « The impact of military life on the well-being of children in single-parent military families », *Journal of Military, Veteran and Family Health*, p. 29-36, 2016.
40. Sudom, K. *Quality of Life among Military Families: Results from the 2008-2009 Survey of Canadian Forces Spouses*, DGMPRA TM 2010-017, avec l'appui du Directeur général – Recherche et analyse (Personnel militaire) et de Recherche et développement pour la défense Canada, Ottawa, 2010.
41. L'institut Vanier de la famille. Professionnels et praticiens de l'apprentissage et de la garde des jeunes enfants travaillant auprès des familles des militaires et des vétérans, 2019. Tiré de : <https://vanierinstitute.sharepoint.com>.
42. Thériault, F. L., K. Gabler et K. Naicker. *Sondage sur la santé et le style de vie du personnel des Forces armées canadiennes – 2013-2014 – Rapport de la Force régulière*, avec l'appui du ministère de la Défense nationale, Ottawa, 2016. Tiré de : http://publications.gc.ca/collections/collection_2017/mdn-dnd/D2-293-2016-fra.pdf.
43. Tronick, E. « The inherent stress of normal daily life and social interaction leads to the development of coping and resilience, and variation in resilience in infants and young children: Comments on the papers of Suomi and Klebanov & Brooks-Gunn », *Annals of the New York Academy of Sciences*, 2006, vol. 1094, no 1, p. 83-104. DOI : <http://dx.doi.org/10.1196/annals.1376.008>.
44. U.S. Department of Defense Educational Opportunities Directorate. *Educator's Guide to the Military Child during Deployment*, s.d. Tiré de : <http://www.ed.gov/about/offices/list/os/homefront/home-front.pdf>.
45. Wang, Z. et N. Aitken. *Impacts of Military Lifestyle on Military Families: Results from the Quality of Life Survey of Canadian Armed Forces Spouses*, avec l'appui de l'équipe de recherche sur les questions familiales, du Directeur général – Recherche et analyse (Personnel militaire) et du Directeur de recherche – Recherche sur le soutien au personnel et aux familles, Ottawa, 2016.
46. Wong, L. et S. Gerras. *The Effects of Multiple Deployments on Army Adolescents*, Strategic Studies Institute, Carlisle (Pennsylvanie), 2010. DOI : <http://dx.doi.org/10.1037/e660862010-001>.

Les références ne sont pas toutes disponibles en français; les références qui peuvent être trouvées en français sont traduites dans la liste de références ci-dessous.

