E est pour ENTRAÎNEMENT!



Adapté par : Amy Doyle
Version originale par : Marg Rogers
Illustré par : Jan Dolby


ENTRAÎNEMENT

AVANT-PROPOS



Grandissant dans une famille de militaires, j'ai appris assez tôt que le service est souvent synonyme de séparation. Mon père était souvent absent. Il ne servait pas au loin; il était plutôt dans un secteur d'entraînement ou un autre au Canada ou en Europe, où il prenait part à ce qu'il appelait des « jeux de guerre ». En tant que jeune garçon, j'avais du mal à comprendre pourquoi il préférait prendre part à ces jeux avec ses amis de l'Armée au lieu de passer du temps avec moi. Cette expression ludique n'aidait pas vraiment à atténuer le fait qu'il me manquait à l'occasion des activités scolaires, des anniversaires et des moments tranquilles à la maison.

Des années plus tard, en tant que père servant dans les Forces armées canadiennes, je me suis retrouvé de l'autre côté de la même ligne. J'étais dans les mêmes secteurs d'entraînement boueux, où j'essayais de communiquer avec mes enfants et espérais qu'ils puissent ressentir mon amour en quelques phrases brèves. Je voyais dans leurs yeux la même confusion et la même tristesse que j'avais déjà ressenties. L'entraînement ne nous amène pas toujours à l'étranger, mais il nous éloigne tout de même des histoires racontées au moment d'aller au lit, des routines de la fin de semaine et des moments doux de tous les jours qui façonnent les liens familiaux.

Ce que j'ai appris à valoriser, c'est que les enfants n'ont pas besoin d'une explication détaillée de la structure militaire pour ressentir le poids d'une séparation; ils ont simplement besoin de savoir qu'ils ne sont pas seuls dans cette situation. Ce livre offre un espace permettant de comprendre ce dont je parle. Il aide les enfants à reconnaître ce qu'ils ressentent, offre aux familles une manière de parler de l'absence et rappelle à tout le monde que l'amour et les liens persistent même lorsque l'entraînement commence.

Le fondateur de Release Point Education,

Darryl G. Cathcart, PhD, CD

« Bonjour. Nous sommes ici pour partager cette histoire avec vous! »



Ma mère est dans les Rangers et mon père est dans la Marine.

Kye aime l'art, le hockey et la natation.



Mon père fait partie de la FOI 2.

Amik aime les nombres, les casse-têtes et l'artisanat.





Maple aime la musique. Elle aime courir et jouer dehors.

Cloé aime l'été et les sports et elle aime lire.

ENTRAÎNEMENT

E est pour **ENTRAÎNEMENT**,
un mot avec lequel nous vivons
chaque jour.



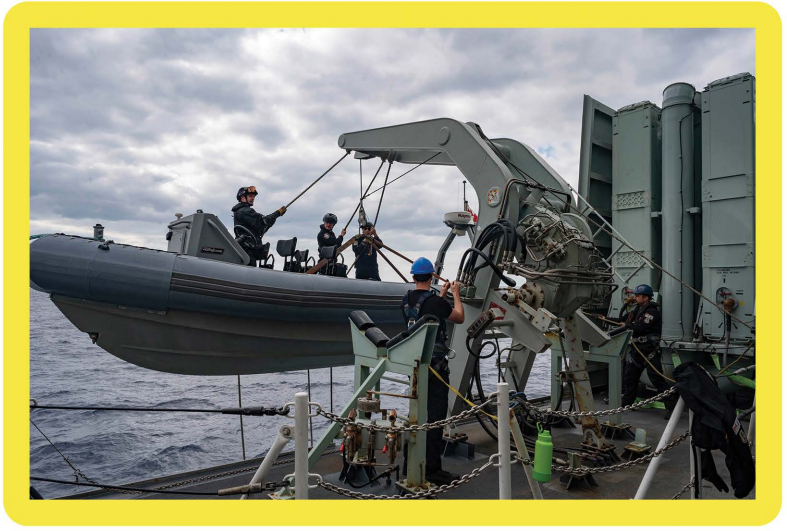


S'ENTRAÎNER, c'est apprendre
à faire quelque chose de nouveau.









ENTRAÎNEMENT



N est pour **NAVETTE**.

Les parents partent en autobus, à bord d'un navire, en auto ou en avion.







NCSM *Frédéricton*


337


Canada
333



ENTRAÎNEMENT

T est pour **TEMPS PASSÉ ENSEMBLE**.

Pour le temps des câlins, des histoires et des moments spéciaux passés ensemble avant leur départ.



Même lorsque nous sommes séparés, nous nous aimons encore.







ENTRAÎNEMENT



est pour **ROUTINE**.



Nous nous réveillons, nous déjeunons, nous allons à l'école et nous nous brossons les dents avant d'aller au lit.



J'aime notre **ROUTINE**.

Ma mère dit que tout le monde est heureux lorsque nous savons tous ce qui vient après.

est aussi pour **REPOS**.

Chaque soir, nous nous collons pour lire et nous détendre ensemble.



ENTRAÎNEMENT

A est pour **ATTENDRE**.







ENTRAÎNEMENT

I est pour **IRRITABLE**.



C'est le sentiment d'être grognon et malheureux qui se manifeste parfois lorsque les choses changent.

I est aussi pour **IDÉES!**

Je peux dessiner quelque chose ou écrire un mot qui sera glissé dans le sac de mon parent. Cela fera une belle surprise quand il ou elle le trouvera pendant son absence.




780

ENTRAÎNEMENT

N est pour NUIT.



Parfois, l'heure du coucher semble plus difficile lorsque quelqu'un que j'aime est absent.

Le soir, j'ai le temps de parler de ma journée.

Si je suis heureux ou si je suis inquiet, je peux en parler avec mon parent.

Le fait de partager mes pensées et mes sentiments avec un adulte en qui j'ai confiance les rend plus faciles à supporter.

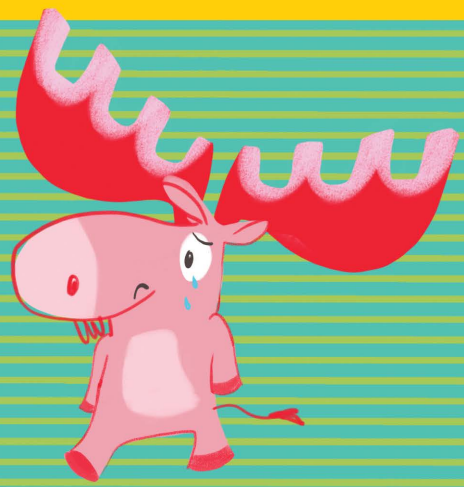
ENTRAÎNEMENT

E est pour **ÉMOTIONS**,
comme la tristesse et la colère.



Parfois, je me sens en colère lorsque mon parent s'absente pour l'entraînement.

Parfois, je pleure parce qu'il peut être difficile de dire au revoir. Mon père dit que des sentiments forts sont tout à fait acceptables.



ENTRAÎNEMENT



est pour **MANQUER**.





MONETTE




Bienven
para !

ENTRAÎNEMENT

E est pour **ÉCOUTER**.

Parfois, nous écoutons avec nos oreilles.
Parfois, nous écoutons avec notre cœur.
Nous pouvons écouter des histoires et
des rires et nous pouvons écouter les
sentiments que quelqu'un communique
avec ses mots. Lorsque nous écoutons
vraiment, nous nous aidons l'un et
l'autre à nous sentir compris
et aimés et jamais seuls.




SKANDIC
SWT

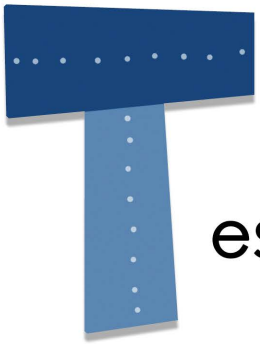
ENTRAÎNEMENT

N est pour **NOTRE FAMILLE**.





ENTRAÎNEMENT T



est pour **TOUJOURS**.



Mon parent revient toujours à la maison et il m'aime **TOUJOURS**, même lorsqu'il est absent.

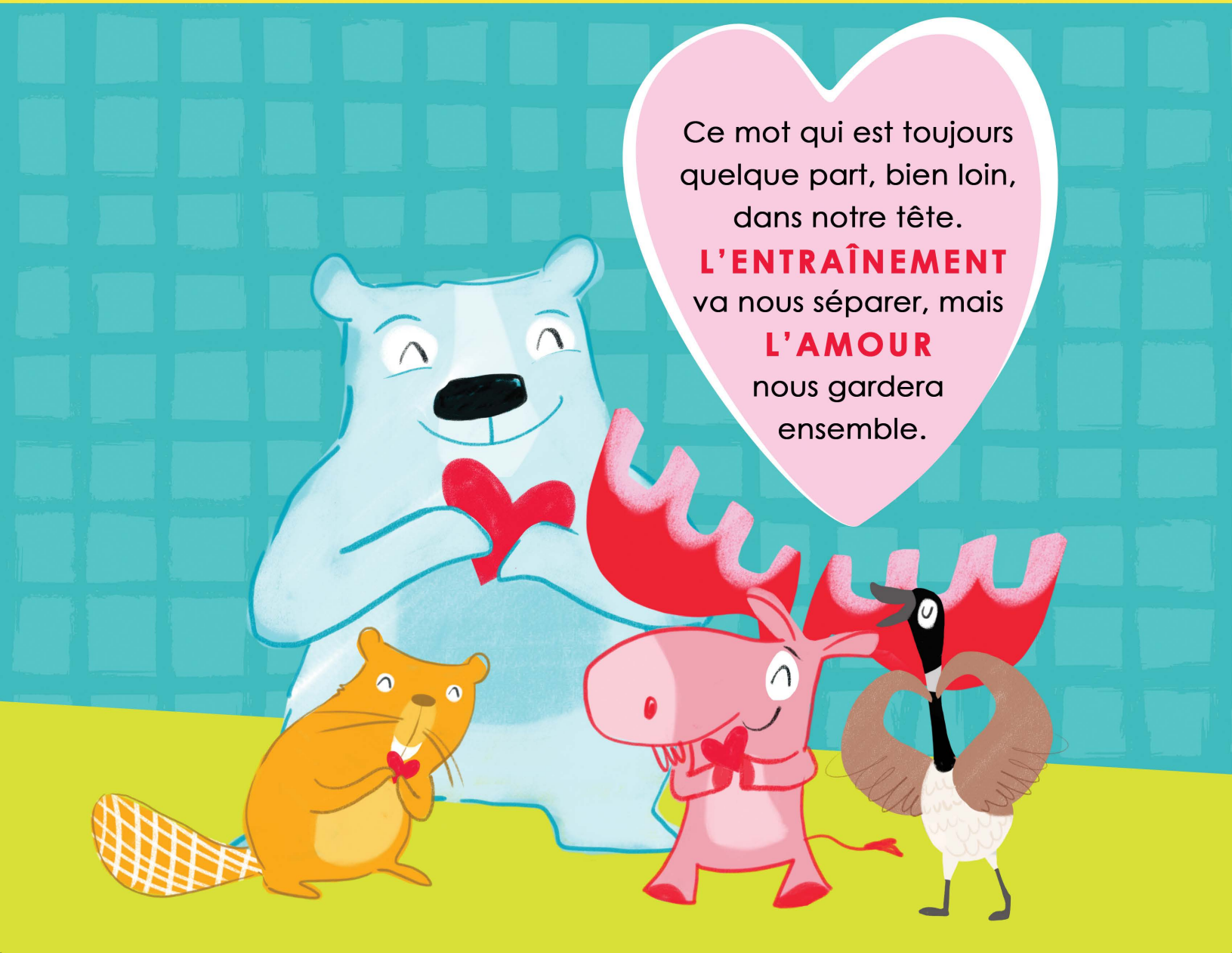

love





Mais le temps passe et, bientôt, nous dirons de nouveau ce mot :

ENTRAÎNEMENT.







Car



L'AMOUR

a bien des facettes.





E

N

T

R

A

Î

N

E

M

E

N

T

– Écouter

– Nouvelles expériences

– Temps passé ensemble

– Respectueux

– Amour et attention

– Inclusif

– Nourrissant notre esprit, notre corps et notre âme

– Embrasser

– Mon monde et ma maison

– Enseigner

– Naturel et normal

– Tisser des liens

Les adultes utilisent par exemple ces mots :




Famille
Caresses
Maman
Foyer
Papa
Mais j'utilise ces mots-ci :
Partage
Gentil
Animaux de compagnie
Sœur
Bisous
Frère
Câlins
Amis
Grands-parents
Douceur

Je sais que
mes parents m'aiment
et qu'ils pensent
à moi chaque jour.
Grâce à cet amour,
notre famille reste
forte lorsque l'un
de nous est absent.




S W
H

ACTIVITÉS



#1 NOTRE TABLEAU DE PHOTOS SPÉCIAL

Prenez ensemble des photos **JOYEUSES,** des photos, **RIGOLOTES,** des photos de **GRIMACES** et des photos avec de **GRANDS SOURIRES.**

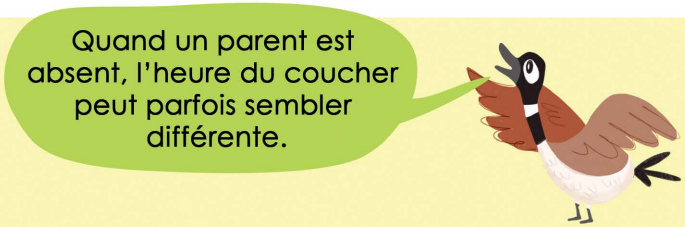
Imprime tes photos préférées et colle-les sur un carton pour affiche ou un morceau de carton.

Décore ton tableau avec des dessins, des autocollants, des empreintes de main ou des messages spéciaux.

Prends une photo du tableau pour ton parent pour qu'il ou elle puisse le regarder pendant son absence. Ensuite, accroche-le à un endroit où tu peux le voir chaque jour, comme le mur de ta chambre ou la porte de ton placard.

Chaque fois que tu regardes ton tableau de photos, tu peux te souvenir du plaisir que vous avez eu à le créer ensemble. Tu peux penser à ton parent qui est absent, et tu sauras qu'il ou elle pense à toi aussi.

#2 BONNE NUIT, MAMAN! BONNE NUIT, PAPA!



Utilise ton tableau de photos dans ta routine du coucher.

Chaque soir, avant d'aller dormir, toi et le parent ou la personne proche aidante qui est à la maison pouvez dire bonne nuit aux photos de ton parent absent.

Tu peux envoyer un bisou, raconter quelque chose d'amusant qui s'est passé dans ta journée ou parler aux photos de ton moment préféré de la journée.

Souviens-toi que même si ton parent est absent, il ou elle t'aime et qu'il ou elle reviendra à la maison dès que possible. Cette routine permet au parent absent de rester intégré à la routine à la maison. Grâce aux photos, il ou elle demeure une partie importante de ta vie quotidienne, même pendant son absence.

ACTIVITÉS

#3 LES ÉMOTIONS EN MOUVEMENT!



Même si nos émotions peuvent être très intenses, elles sont temporaires et peuvent nous aider à mieux nous connaître et à mieux connaître le monde qui nous entoure.

Sur une feuille blanche, dessine un train et ajoute plusieurs rectangles comme wagons. Parcours le livre et repère certaines des émotions ressenties par les personnages et les personnes qui sont sur les photos. Dans les rectangles, dessine un visage qui correspond aux émotions que tu as choisies. Écris les émotions à côté des visages. Demande de l'aide si tu en as besoin.

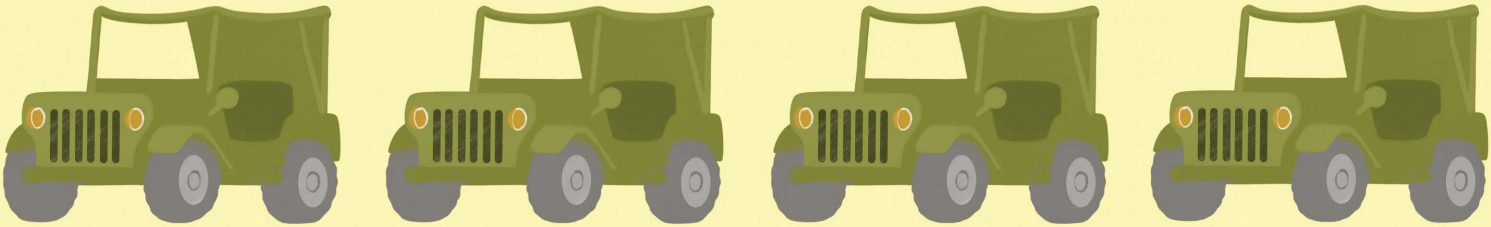
As-tu déjà ressenti cette émotion? Que fais-tu quand tu te sens ainsi? À qui peux-tu parler de tes émotions? Qu'est-ce qui t'aide à te sentir en sécurité, calme et compris·e?

Maintenant, dessine des nuages de vapeur, du vent qui souffle ou des oiseaux autour de ton train. Ils montrent que le train est en mouvement. Cela nous rappelle que, tout comme les trains passent par une gare, nos émotions nous traversent.

Les émotions sont comme les trains : elles arrivent, puis elles repartent.
Aucune émotion ne reste pour toujours!

#4 COMPTE COMBIEN!

Peux-tu compter combien de véhicules il y a dans ce livre?
Quels types de véhicules différents peux-tu voir? Nomme-les.



Les illustrations et une partie du contenu ont été modifiées pour un public canadien avec la permission de l'autrice originale, Marg Rogers, PhD. Pour le contenu original, intitulé T is for Training: Rosie's Story, ainsi que pour des ressources additionnelles créées pour les publics australiens, veuillez consulter : Child and Family Resilience Programs.

Ce livre ainsi que d'autres livres numériques canadiens et ressources complémentaires en ligne continueront d'être créés. Ces versions canadiennes adaptées sont offertes en format numérique sur les sites Web suivants :

- Services aux familles des militaires; Services de bien-être et moral des Forces canadiennes;
- Institut canadien de recherche sur la santé des militaires et des vétérans;
- Families Matter Research Group;
- Institut Atlas pour les vétérans et leur famille;
- Wounded Warriors Canada;
- Together We Stand.



Des exemplaires imprimés peuvent être achetés en ligne, au prix coûtant (aucun profit n'est réalisé avec ces livres), sur le site Web de la Légion royale canadienne à

www.poppystore.ca/fr

COMMENT CE LIVRE NUMÉRIQUE FONDÉ SUR LA RECHERCHE A-T-IL ÉTÉ RÉDIGÉ?

Le livre original et le livre numérique original ont été rédigés à partir de données de recherche recueillies auprès de familles de militaires en Australie. Le projet de recherche s'intitulait *Young children's understandings and experiences of parental deployment within an Australian Defence Force (ADF) family (Rogers, 2017).*

L'information ci-dessous, fondée sur la recherche, s'appuie sur la série de livres australiens originale et sur le projet de recherche original, avec des références additionnelles recensées durant le processus d'adaptation de l'équipe canadienne. Ce travail comprend les contributions, les voix et les photos de parents militaires canadiens et de leurs enfants, de partout au Canada, y compris une représentation de toutes les branches des Forces armées canadiennes (FAC), avec une révision finale par des conseillères et conseillers universitaires du réseau de l'Institut canadien de recherche sur la santé des militaires et des vétérans (ICRSMV) et par la professeure agrégée Marg Rogers.

QUESTION DE RECHERCHE

Comment un livre d'histoires peut-il aider les enfants de familles de militaires à développer leurs connaissances et leur compréhension des rôles de leurs parents, à la fois comme parents et comme travailleuses ou travailleurs, du travail des parents à l'extérieur du domicile pendant l'entraînement et des réactions émotionnelles vécues en raison de la séparation parentale?

ÉNONCÉ DE RECHERCHE DU LIVRE NUMÉRIQUE

Ce livre a été conçu pour développer les connaissances et la compréhension des enfants concernant :

- les parents qui travaillent à l'extérieur du domicile lorsqu'ils participent à un entraînement ou à un déploiement;
- les parents qui reviennent à la maison après une période d'entraînement ou de déploiement;
- la compréhension, l'expression et l'acceptation des émotions pendant les transitions au sein du foyer;
- les parents qui assument différents rôles, à la fois comme parents et comme travailleuses ou travailleurs;
- les méthodes d'adaptation pour aider à atténuer le stress lié aux séparations parentales;
- les membres de la famille qui démontrent de l'amour et un soutien mutuel, peu importe où ils se trouvent.

Ce livre a été rédigé pour offrir une base éducative favorisant les échanges entre les enfants et leurs parents, le personnel éducateur ou les personnes proches aidantes au sujet d'expériences courantes vécues par les enfants au sein de familles des Forces armées canadiennes (FAC). Voir d'autres enfants vivre des situations semblables, comme le départ d'un parent pour l'entraînement puis son retour à la maison, aide à normaliser leur vie familiale. Cela donne aux enfants un sentiment de capacité d'agir et d'appartenance lorsqu'ils voient leur réalité reflétée dans la littérature jeunesse.

En utilisant des personnages animés et expressifs, le livre illustre le parcours émotionnel lié à l'absence d'un parent militaire. L'expression d'émotions fortes par les personnages – comme la tristesse, la colère et l'enthousiasme – encourage les jeunes enfants à reconnaître, exprimer et accepter ces émotions de façon saine. Le livre présente des stratégies d'adaptation positives, comme la participation à des activités valorisantes, qui aident à créer un sentiment de réconfort et de stabilité chez les enfants. Ces activités comprennent des messages vidéo, une lecture partagée, le dessin et le maintien de routines quotidiennes.

Des éléments militaires canadiens familiers, comme divers uniformes canadiens, des navires de la Marine, des véhicules blindés légers, des trains de VIA Rail et des motoneiges, sont inclus afin de favoriser un sentiment de fierté et de capacité d'agir chez les parents et les enfants. Lorsqu'ils voient des éléments reconnaissables des carrières militaires canadiennes, les enfants se sentent représentés et compris dans la littérature canadienne. Cela renforce leur lien avec le service de leurs parents et avec le rôle important que ces derniers jouent au Canada.

Le livre présente également aux enfants la grande diversité des rôles au sein des Forces armées canadiennes. Cela aide les enfants à imaginer ce que leur parent peut faire pendant son absence, par exemple acquérir de nouvelles compétences ou travailler dans un environnement particulier. Cette visualisation aide les enfants à mieux comprendre leurs parents, à la fois comme figures bienveillantes et comme travailleuses ou travailleurs, tout en renforçant le sentiment de lien et de fierté. Le livre aide les enfants à traverser les émotions complexes liées à une séparation temporaire, à développer des stratégies d'adaptation et à se sentir rassurés quant au fait qu'ils ne sont pas seuls dans ce qu'ils vivent.

CE QUE DISENT LA LITTÉRATURE ET LA RECHERCHE

Ce livre explore des thèmes relevés dans la thèse de Marg Rogers, PhD, *Young Children's Understandings and Experiences of Deployment Within an Australian Defence Force (ADF) Family* (Rogers, 2017), réalisée à la University of New England, en Australie, et présentée en 2022 au Forum de l'Institut canadien de recherche sur la santé des militaires et des vétérans (ICRSMV). Il s'appuie également sur des recherches canadiennes et internationales pertinentes pour l'adaptation canadienne.

La littérature indique que les enfants s'adaptent généralement bien à l'absence d'un parent lorsqu'ils ont :

- des explications honnêtes et adaptées à leur âge sur l'endroit où le parent est parti, les raisons de son absence et le moment de son retour;
- des routines prévisibles;
- une personne proche aidante à la maison qui est bien soutenue;
- des liens significatifs avec le parent absent;
- des occasions d'exprimer ouvertement leurs émotions;
- des communautés positives et constructives autour d'eux.



SOUTENIR LES ENFANTS DE FAMILLES DE MILITAIRES

La littérature indique que les enfants de militaires peuvent ressentir une vaste gamme d'émotions lorsqu'un parent est absent pour l'entraînement, un déploiement ou d'autres fonctions militaires. Certains enfants peuvent ressentir de la tristesse, de l'inquiétude, de la frustration ou de l'incertitude, tandis que d'autres peuvent présenter des changements dans leur comportement, leur sommeil, leurs routines ou leur rendement scolaire (Rogers, 2020; Skomorovsky et Bullock, 2017). Les jeunes enfants, en particulier, peuvent avoir du mal à comprendre pourquoi un parent est absent ou combien de temps durera la séparation (Rogers, 2017; Rogers, Sims, Johnson, et coll., 2025). Malgré cela, de nombreuses familles font preuve d'une grande souplesse, les membres de la famille assumant de nouveaux rôles au sein du foyer (O'Neal et coll., 2018). Les familles de militaires n'ont rien de particulier et elles sont de plus en plus diversifiées (Shields, 2020). Il convient de noter que l'absence liée à un déploiement ou à l'entraînement n'entraîne pas automatiquement des effets négatifs chez les enfants (Dos Santos et coll., 2022).

ÉTAPES DE LA SÉPARATION

Les séparations liées à l'entraînement et au déploiement présentent des défis particuliers pour les familles de militaires et les enfants ont généralement différentes réactions émotionnelles à chaque étape. Avant le départ d'un parent, certains enfants peuvent devenir plus silencieux ou plus émotifs ou manifester des comportements qui semblent plus jeunes que leur âge (Rowan-Legg, 2017).

Au cours des premières semaines d'une séparation, des sentiments de tristesse, d'inquiétude, de frustration ou d'incertitude sont fréquents. Avec le temps, de nombreux enfants commencent à s'adapter, particulièrement lorsque la famille adopte de nouvelles routines et maintient des liens de soutien. Le retour d'un parent est souvent une période joyeuse, mais il peut aussi présenter des défis, puisque les membres de la famille doivent se réajuster à la vie commune. La recherche suggère que les premiers mois suivant le retour à la maison peuvent constituer l'une des étapes les plus difficiles du cycle de déploiement, alors que la famille s'adapte à de nouvelles routines et attentes (Rowan, Legg, 2017).

L'âge et le stade de développement des enfants influencent également la façon dont ils vivent l'absence d'un parent. Les jeunes enfants ont souvent du mal à comprendre la notion de temps et peuvent accorder davantage d'importance aux événements marquants qu'ils ratent – comme les anniversaires, les fêtes ou les célébrations familiales – qu'à la durée réelle de la séparation (Rogers, Sims, Johnson, et coll., 2025).

FACTEURS DE PROTECTION

Chaque famille vit différemment les périodes d'entraînement et de déploiement. La recherche suggère que les familles gèrent mieux les défis de la séparation lorsqu'elles sont solidement entourées, notamment des membres de la famille, des ami·e·s, des liens communautaires et des ressources fiables (Gewirtz et coll., 2018; Rogers-Baber, 2017). Le renforcement de ces soutiens, ou facteurs de protection, combiné à la lecture partagée, peut aider à réduire le stress et à favoriser des stratégies d'adaptation chez les parents, les personnes proches aidantes et les enfants (Chacko et coll., 2018).

Pour les enfants, c'est souvent non pas la durée de l'absence du parent qui compte le plus mais plutôt le niveau de soutien et de préparation qu'ils ressentent pendant cette période (Rogers-Baber, 2017; Rossiter et Ling, 2022). Savoir à quoi s'attendre, maintenir des routines, avoir des adultes bienveillants à proximité et rester une famille liée peut faire une grande différence (Rogers et coll., 2023; Rogers, Sims, Thorsteinsson, et coll., 2025). La recherche indique également que plusieurs absences plus courtes liées à l'entraînement ou à un déploiement peuvent être tout aussi difficiles qu'une séparation plus longue, puisque la famille doit s'adapter à répétition aux départs et aux retours (Dos Santos et coll., 2022).

COMMUNICATION RÉGULIÈRE ET SIGNIFICATIVE

Le maintien d'une communication régulière et le fait d'aider les enfants à se sentir en lien avec le parent absent sont des facteurs de protection importants pour les familles de militaires (Johnson et Rogers, 2023). Une communication régulière ne signifie pas nécessairement une communication fréquente. Les enfants tirent souvent davantage de bénéfices d'une communication prévisible, adaptée à leur âge et réaliste, compte tenu des exigences liées à l'entraînement ou au déploiement du parent. Pour certaines familles, cela peut prendre la forme d'un appel vidéo hebdomadaire; pour d'autres, de lettres, de messages enregistrés, de photos ou d'appels téléphoniques occasionnels. Des liens constants et significatifs peuvent aider les enfants à se sentir aimés et rassurés sans ajouter de stress au parent absent ni créer des attentes irréalistes pour la famille (Johnson et Rogers, 2023).

L'IMPORTANCE DES RÈGLES, DES ROUTINES ET DES RITUELS FAMILIAUX

Les familles et les personnes touchées par les périodes d'entraînement et de déploiement d'un parent montrent souvent des signes positifs d'adaptation (Rogers-Baber, 2017). Lorsqu'un parent est absent dans le cadre de l'entraînement ou d'un déploiement, la vie familiale change souvent. Le parent qui est à la maison peut assumer davantage de responsabilités, se sentir fatigué ou tenter de faciliter les choses pour les enfants pendant une période difficile (Rogers, 2020). Par conséquent, les routines et les règles peuvent parfois devenir moins constantes (Rogers, 2017).

Bien qu'une certaine souplesse soit normale, la recherche indique que les enfants s'adaptent mieux lorsque les routines familières sont maintenues autant que possible (Dos Santos et coll., 2022). Des routines régulières le matin, aux repas et au coucher aident les enfants à se sentir en sécurité, en confiance et rassurés, car ils savent à quoi s'attendre chaque jour.

Pendant les périodes de séparation, les familles gagnent souvent à mettre l'accent sur les « trois R » : routines, règles et rituels familiaux (O'Neal et coll., 2018). Des traditions simples, comme les soirées cinéma du vendredi, les histoires au coucher, les repas en famille ou les appels vidéo hebdomadaires avec le parent absent, peuvent apporter réconfort, stabilité et sentiment de lien (Dos Santos et coll., 2022).

Le fait de savoir que la famille poursuit des activités familières peut aussi rassurer le parent qui est absent, puisqu'il sait alors ce qui se passe à la maison, même s'il n'est pas présent pour vivre la vie familiale. Ces pratiques aident les enfants et les parents à s'adapter aux transitions et favorisent la cohésion familiale. Le maintien de routines prévisibles peut également atténuer le stress et aider à rétablir l'équilibre lorsque la famille se réunit après un déploiement (O'Neal et coll., 2018; Rogers, 2017).



L'IMPORTANCE DU SOUTIEN AUX PARENTS À LA MAISON ET DES LIENS AVEC LA FAMILLE ÉLARGIE

Même si de nombreux enfants de militaires s'adaptent bien aux périodes d'absence parentale, il est important de reconnaître que ces séparations peuvent être difficiles pour toute la famille (Cramm et coll., 2016). Le parent à la maison assume aussi souvent des responsabilités additionnelles tout en soutenant l'adaptation de son enfant (McGuire et coll., 2016; Rogers, 2020).

La recherche montre que le bien-être familial pendant les séparations est influencé non seulement par l'expérience de l'enfant mais aussi par le stress, le soutien et les ressources dont disposent les personnes proches aidantes (Rogers, 2020). Pour les enfants dont un parent est absent, la signification émotionnelle de cette absence et le réconfort reçu de la part d'adultes de confiance peuvent compter davantage que la durée réelle de la séparation (Rowan-Legg, 2017). Les enfants qui ont des liens familiaux solides, y compris le soutien des grands-parents et de la famille élargie, sentent que leur famille « est là pour eux » dans les moments difficiles (Lucier-Greer et coll., 2015), comme lors de multiples déploiements liés à l'entraînement. Ce soutien les aide à se sentir plus confiants et mieux outillés pour faire face aux absences parentales pendant l'entraînement militaire.

L'épuisement des parents ou celui des personnes proches aidantes est également un facteur critique dans l'adaptation et le bien-être des enfants. Le déploiement d'un parent est associé de façon significative à une augmentation des difficultés chez l'enfant seulement lorsque l'épuisement parental est élevé. Pour améliorer le bien-être des enfants de militaires, les parents ou personnes proches aidantes qui sont à la maison ont besoin de soutiens sociaux et de ressources afin de réduire l'épuisement parental. Les parents ou personnes proches aidantes présentant un niveau d'épuisement plus faible peuvent mieux offrir et maintenir des soins attentifs, une disponibilité émotionnelle pour leur enfant et un encadrement cohérent, malgré les facteurs de stress associés au déploiement (Keleynikov et coll., 2026).

En raison de ces défis, un large éventail de voix, notamment du milieu universitaire, de parents, du personnel éducateur, de chercheuses et chercheurs ainsi que de professionnelles et professionnels de la santé, a demandé des ressources, des programmes de soutien et des services spécifiquement destinés aux familles de militaires (Williams et coll., 2022). Ces demandes d'intervention visent à réduire les effets des absences parentales liées aux déploiements et aux périodes d'entraînement afin de soutenir le développement de la résilience chez les jeunes enfants et leurs familles de militaires (Meadows et coll., 2017).

SOUTIENS POUR LES FAMILLES DE MILITAIRES

Les soutiens et programmes militaires, comme les services de garde et le counseling offerts par les centres de ressources pour les familles des militaires (CRFM), peuvent constituer une source importante de réduction du stress (Manser, 2020).

Cette recherche souligne l'importance de renforcer les réseaux de soutien familial et de soutien de la famille élargie et les réseaux de soutien civils informels pour les conjointes et conjoints de militaires, particulièrement pendant les périodes actives de déploiement et d'entraînement, lorsque le militaire n'est pas disponible (Skomorovsky, 2014). Lorsque la famille élargie n'est pas disponible, demander du soutien à des amies et amis de confiance, à des organismes de soutien communautaire ou aux centres de ressources pour les familles des militaires peut représenter un facteur de protection important pour les enfants et les familles pendant les périodes de séparation (Manser, 2020).

De nombreux centres de ressources pour les familles des militaires offrent des ateliers sur la gestion du cycle du déploiement à l'intention des membres des familles de militaires. De plus amples renseignements sont accessibles en ligne à https://sbmfc.ca/services-de-soutien/deploiement/cycle-emotionnel-du-deploiement.

De plus, la Ligne d'information pour les familles des Services de bien-être et moral des Forces canadiennes (SBMFC) offre un accès 24 heures sur 24, 365 jours par année, à des conseillères et conseillers qualifiés, en toute confidentialité, pour les membres des Forces armées canadiennes (FAC) et leurs proches, aux deux numéros suivants : 1-800-866-4546 (Amérique du Nord) et 00-800-771-17722 (international). De plus, les enfants de militaires canadiens, jusqu'à 18 ans, peuvent obtenir en tout temps un soutien gratuit, confidentiel et en ligne par message texte auprès de JEUNESFAC en textant au 686868. Plus de détails sont disponibles en ligne à https://sbmfc.ca/services-de-soutien/ligne-d%E2%80%99information-pour-les-familles.



DROITS D'AUTEUR, ÉTHIQUE ET CITATIONS

Le texte de « *T is for Training* » est publié sous licence *Creative Commons Attribution-Non Commercial-Share-a-like 4.0.*

La conception numérique et les personnages conçus graphiquement sont protégés par le droit d'auteur © 2025 Jan Dolby – The Pink Suitcase Studio. Tous droits réservés.

La photographie de la quatrième de couverture est utilisée avec permission. Photo : matelot-chef Peter Reed, Services d'imagerie de la formation, Halifax HS42-2015-0273-028. Un CC138 Twin Otter dépose une génératrice et d'autre matériel sur le site du HMS *Erebus* de l'expédition Sir Franklin pendant l'opération NUNALIVUT, le 9 avril 2015.

Les photos soumises par des familles militaires canadiennes demeurent leur propriété et sont utilisées avec leur permission.

Les photos sont destinées uniquement à l'inclusion dans cette publication. Ces images ne peuvent être copiées, reproduites ni utilisées à d'autres fins sans le consentement écrit explicite des familles concernées.

Tous droits réservés. Pour plus d'information ou pour toute demande d'autorisation, communiquer avec l'Institut canadien de recherche sur la santé des militaires et des vétérans (ICRSMV).

Les photographies du personnel de la Défense et le logo des SBMFC sont utilisés avec la permission du DPPM 8 (Directeur – Politiques et procédures [Matériel]), Défense nationale Canada / gouvernement du Canada. Les détails complets des mentions de source des photos figurent dans cette publication, à la page intitulée *Mentions de source*. Tous droits réservés.

Toutes les autres images ont été utilisées avec permission ou selon les modalités de la licence sous laquelle elles ont été publiées. Les droits d'auteur demeurent la propriété des créatrices et créateurs de ces œuvres.

Pour plus d'information ou pour toute demande d'autorisation, communiquer avec Amy Doyle à l'ICRSMV.

L'approbation éthique du livre original a été obtenue auprès de The University of New England (UNE), Armidale, Australie.

ISBN-13 : 978-1-55339-737-3 (Format : imprimé, couverture souple, anglais)

ISBN-13 : 978-1-55339-738-0 (Format : livre numérique, anglais)

ISBN-13 : 978-1-55339-739-7 (Format : imprimé, couverture souple, français)

ISBN-13 : 978-55339-740-3 (Format : livre numérique, français)

RÉFÉRENCES

Chacko, A., Fabiano, G. A., Doctoroff, G. L., et Fortson, B. (2018). Engaging Fathers in Effective Parenting for Preschool Children Using Shared Book Reading : A Randomized Controlled Trial. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology: The Official Journal for the Society of Clinical Child and Adolescent Psychology, American Psychological Association, Division 53*, 47(1), 79-93. https://doi.org/10.1080/15374416.2016.1266648

Cramm, H., Tam-Seto, L., Norris, D., Eichler, M., et Smith-Evans, K. (2016). The Impact of Parental Operational Stress Injury on Child Mental Health and Well-Being: A Scoping Review. *Military Behavioral Health*, 4(4), 334-344. https://doi.org/10.1080/21635781.2016.1181582

Dos Santos, R. P., Francisco, R., et Ribeiro, M. T. (2022). Deployment risk and resilience model applied to military children. *Europe's Journal of Psychology*, 18(2), 219-234. https://doi.org/10.5964/ejop.1694

Gewirtz, A. H., Erbes, C. R., Polusny, M. A., Forgatch, M. S., et Degarmo, D. S. (2011). Helping military families through the deployment process: Strategies to support parenting. *Professional Psychology, Research and Practice*, 42(1), 56-62. https://doi.org/10.1037/a0022345

Johnson, D., et Rogers, M. (2024). Strengthening and supporting parent-child relationships through digital technology: Benefits and challenges. *Family Relations*, 73(3), 1730-1747. doi.org

Keleynikov, M., Lassri, D., Benatov, J., Cohen, N., et Gadassi-Polack, R. (2026). Associations over time between wartime deployment, parental burnout and child adjustment. *Psychiatry Research*, 358, 116943. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychres.2026.116943

Leskin, G., Gewirtz, A., Ogle, C., Cozza, S., Ohsaka, I., Griffin, D., del Rosario, R., Fairbank, J., et Brymer, M. (2024). For military parents and caregivers: Supporting your children throughout deployment. *National Center for Child Traumatic Stress.* [Rapport]. https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/for-military-parents-and-caregivers-supporting-your-children-throughout-deployment.pdf

Lucier-Greer, M., Arnold, A. L., Mancini, J. A., Ford, J. L., et Bryant, C. M. (2015). Influences of Cumulative Risk and Protective Factors on the Adjustment of Adolescents in Military Families. *Family Relations*, 64(3), 363-377. https://doi.org/10.1111/fare.12123

Manser, L. (2020). The state of military families in Canada: A scoping review. *La revue JMVFH*, 6(2), 120-128. https://doi.org/10.3138/jmvfh-2019-0001

McGuire, A., Runge, C., Cosgrove, L., Bredhauer, K., Anderson, R., Waller, M., et Nasveld, P. (2012). *Timor-Leste family study: Summary report.* Brisbane, Australia: The University of Queensland.

Meadows, S. O., Tanielian, T., Karney, B., Schell, T., Griffin, B. A., Jaycox, L. H., Friedman, E. M., Trail, T. E., Beckman, R., Ramchand, R., Hengstebeck, N., Troxel, W. M., Ayer, L., et Vaughan, C. A. (2017). The Deployment Life Study: Longitudinal Analysis of Military Families Across the Deployment Cycle. *Rand Health Quarterly*, 6(2), 7.

O'Neal, C. W., Lucier-Greer, M., Duncan, J. M., Mallette, J. K., Arnold, A. L., et Mancini, J. A. (2018a). Vulnerability and Resilience within Military Families: Deployment Experiences, Reintegration, and Family Functioning. *Journal of Child and Family Studies*, 27(10), 3250□3261. https://doi.org/10.1007/s10826-018-1149-6

Rogers-Baber, M. (2017). Protective Factors in Families: Themes From a Socioecological Study of Australian Defence Force Families Experiencing Parental Deployment. *SAGE Open*, 7(2). https://doi.org/10.1177/2158244017706711

Rogers, M. (2017). Young children's understanding and experiences of parental deployment within an Australian Defence Force family [The University of New England]. Armidale, Australie. https://hdl.handle.net/1959.11/27661

Rogers, M. (2020). Recommendations to support young children from Australian military families: A report for policy makers, family and social workers and educators. *Journal of Management Policy and Practices*, 21(2), 1-26. https://doi.org/https://doi.org/10.33423/jmpp.v21i2

RÉFÉRENCES

Rogers, M., Johnson, A., Coffey, Y., Fielding, J., Harrington, I., et Bhullar, N. (2023). Parental perceptions of social and emotional well-being of young children from Australian military families. *Australian Journal of Rural Health*, 31(6), 1090-1102. https://doi.org/10.1111/ajr.13033

Rogers, M., Sims, M., Johnson, A., Gossner, M., et Thorsteinsson, E. B. (2025). Young children's understanding of military family life: Co-creating educational and therapeutic resources using children's voices. *Family Court Review*, 63(4), 601-618. https://doi.org/10.1111/fcre.70033 [1]

Rogers, M., Sims, M., Thorsteinsson, E. B., Johnson, A., Small, E., Gossner, M., et Bhullar, N. (2025). Social and emotional wellbeing of children from Australian military families: Insight from early childhood educators. *Family Court Review*. https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/fcre.70026

Rossiter, A. G., et Ling, C. G. (2022). Building resilience in US military families: why it matters. *BMJ Military Health*, 168(1), 91-94. https://doi.org/10.1136/bmjmilitary-2020-001735

Rowan-Legg, A. (2017). Caring for children and youth from Canadian military families: Special considerations. *Paediatrics & Child Health*, 22(2), e1-e6. https://doi.org/10.1093/pch/pxx021

Basis of a Family-Focused Resilience Enhancement Program. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 14(3), 213-230. https://doi.org/10.1007/s10567-011-0096-1

Shields, P. M. (2020). Dynamic intersection of military and society. Dans J. Jacobs (dir.), *Researching the military* (p. 7-21). Routledge.

Skomorovsky, A. (2014). Deployment Stress and Well-Being Among Military Spouses: The Role of Social Support. *Military Psychology*, 26(1), 44-54. https://doi.org/10.1037/mil0000029

Skomorovsky, A., et Bullock, A. (2017). *The homefront: The impact of military life on Canadian Armed Forces children* (Rapport de recherche DRDC-RDDC-2017-R141). Directeur général – Recherche et analyse (Personnel militaire), ministère de la Défense nationale.

Williams, A., Cramm, H., Khalid-Khan, S., Reddy, P., Groll, D., Ruhland, L., et Hill, S. (2022). Mental health of Canadian children growing up in military Families: The Child Perspective. *Armed Forces & Society*, 50(2), 362-382. https://doi.org/10.1177/0095327x221128837

MENTIONS DE SOURCE DES PHOTOS

P. 7.1 : Des technicien·ne·s de véhicules de l'Unité d'intervention immédiate de la Force opérationnelle interarmées (Atlantique) remplacent une roue d'un véhicule blindé léger (VBL) 6.0 pendant l'opération LENTUS 23-02 à Shelburne, en Nouvelle-Écosse, le 13 juin 2023. Photo : adjudant James Roberge, Affaires publiques de la 5e Division du Canada, photo des Forces armées canadiennes (FAC). Tous droits réservés. Photo utilisée avec permission.

P. 7.2 : Des membres du Airborne Support Group (ASG) effectuent un saut en parachute au-dessus d'Old Crow, au Yukon, afin de tester les limites de portée, les capacités de parachutage en Arctique et la capacité d'opérer dans des conditions éloignées et austères dans le cadre de l'opération NANOOK-NUNALIVUT, le 26 février 2025. Photo : caporale-chef Alana Morin, Force opérationnelle interarmées (Nord), Yellowknife. Tous droits réservés. Photo utilisée avec permission.

P. 7.3 : Des manœuvrier·ère·s du Navire canadien de Sa Majesté (NCSM) Vancouver sont descendus à bord de l'embarcation pneumatique à coque rigide (RHIB) pour un entraînement de manœuvre de petites embarcations en mer des Philippines, le 21 novembre 2023. Crédit photo : caporale Alisa Strelley, photo des Forces armées canadiennes. Tous droits réservés. Photo utilisée avec permission.

P. 7.4 : Des cuisinier·ère·s de l'Unité d'intervention immédiate de la Force opérationnelle interarmées (Atlantique) préparent le dîner pour le personnel participant à l'opération LENTUS 23-02 à Shelburne, en Nouvelle-Écosse, le 14 juin 2023. Photo : adjudant James Roberge, Affaires publiques de la 5e Division du Canada. Tous droits réservés. Photo utilisée avec permission.

P. 9.1 : Des proches et des ami·e·s attendent l'arrivée du Navire canadien de Sa Majesté (NCSM) *Fredericton*, de retour de l'opération REASSURANCE, à Halifax, en Nouvelle-Écosse, le 5 juillet 2016. Photo : matelot-chef Ronnie Kinnie, Services d'imagerie de la Formation Halifax HS2016-0623-011. Photo utilisée avec permission. Tous droits réservés.

P. 9.2 : Photo de membres des FAC montant à bord d'un avion. YK-2016-040-001. Photo fournie par les Forces armées canadiennes. Photo utilisée avec permission. Tous droits réservés.

P. 9.3 : Brett part pour l'instruction de base. Photo fournie par Erin Porter. Photo utilisée avec permission. Tous droits réservés.

P. 11.1 : Père et bébé. Crédit photo : photo des Forces armées canadiennes. Photo utilisée avec permission. Tous droits réservés.

P. 11.2 : Brett à la maison pour la fin de semaine. 26 septembre 2020. Photo : Erin Porter. Photo utilisée avec permission. Tous droits réservés.

P. 11.3 : Partage. 27 septembre 2025. Photo : Joanie Bradshaw. Photo utilisée avec permission. Tous droits réservés.

P. 11.4 : Au verger de pommiers. 27 septembre 2025. Photo : Joanie Bradshaw. Photo utilisée avec permission. Tous droits réservés.

P. 13 : Deux garçons se brossent les dents. iStock : 959023552. Photo : kate_sept2004, prise le 16 mai 2018. Licence photo iStock et utilisée avec permission. Tous droits réservés.

P. 15 : Le sergent Marc-André Chamberland (deuxième à partir de la gauche), technicien des systèmes avioniques des Forces armées canadiennes au 436e Escadron, et la lieutenante Marie-Eve Bilodeau (tout à droite), officière des affaires publiques à la 8e Escadre Trenton, sont photographiés avec leurs enfants. Photo : Multimédia DGEMC, MDN, 6 nov. 2020. Photo utilisée avec permission. Tous droits réservés.

P. 17 : Pilotes en route vers un déploiement – 29 septembre 2017. Photo fournie par les Forces armées canadiennes. Tous droits réservés. Photo utilisée avec permission.

P. 21.1 : La patrouille des Rangers canadiens « Inukjuak » du 2e Groupe de patrouilles des Rangers canadiens participe à une activité d'entraînement annuelle conçue pour perfectionner des compétences très utiles à Inukjuak, une communauté inuite située sur la rive nord de la baie d'Hudson au Nunavik, dans le nord du Québec, le 7 février 2023. Photo : caporal-chef Matthew Tower, Caméra de combat des Forces canadiennes, photo des Forces armées canadiennes. Photo utilisée avec permission. Tous droits réservés.

MENTIONS DE SOURCE DES PHOTOS

P. 21.2 : Le premier groupe de militaires, principalement du 5e Groupe-brigade mécanisé du Canada, revient au Canada après avoir terminé la rotation 6 de l'opération UNIFIER, le 4 avril 2019, à l'aéroport Jean-Lesage, Québec (Québec). Photo : cavalier Marc-André Leclerc VL05-2019-0019-002. Photo utilisée avec permission. Tous droits réservés.

P. 21.3 : Lisa Evong et ses filles. Crédit photo : sergent Geneviève Lapointe. MDN. Photo utilisée avec permission. Tous droits réservés.

P. 21.4 : Le premier groupe de militaires, principalement du 5e Groupe-brigade mécanisé du Canada, revient au Canada après avoir terminé la rotation 6 de l'opération UNIFIER, le 4 avril 2019, à l'aéroport Jean-Lesage, Québec (Québec). Photo : cavalier Marc-André Leclerc VL05-2019-0019-005. Photo utilisée avec permission. Tous droits réservés.

P. 23 : Photo de groupe des Snowbirds. Six enfants montrent leurs costumes d'Halloween des Snowbirds à l'équipe de démonstration aérienne des Snowbirds de l'Aviation royale canadienne et à son personnel. Octobre 2019. Photo : Jocelyn Froehlich. Photo utilisée avec permission, avec l'aimable autorisation d'Emily Sagal. Tous droits réservés.

P. 25 : Photo de famille avec retardateur. Photo fournie par la capitaine Si Tang et Tiffany Zhang. Tous droits réservés. Photo utilisée avec permission.

P. 27.1 : Le caporal Brett Scanlan, à droite, technicien en gestion du matériel au Régiment interarmées des transmissions des Forces canadiennes à Kingston, en Ontario, est photographié avec sa conjointe, Erin, et ses enfants. Photo : EVERLORA Photography Studio. Photo utilisée avec permission. Tous droits réservés.

P. 27.2 : Sortie d'une famille des FAC au verger de pommiers près de Gagetown, au Nouveau-Brunswick. Photo : Joanie Bradshaw. Photo utilisée avec permission. Tous droits réservés.

P. 27.3 : Le capitaine Eric Bouchard, à gauche, avec son épouse, Brier, leur fille et leur chien, Miller. Le capitaine Bouchard est pilote à la 2e École de pilotage des Forces canadiennes, de la 15e Escadre, à Moose Jaw, en Saskatchewan. Photo fournie par la famille Bouchard.

P. 27.4 : Photo de famille des FAC. Crédit photo : photo des Forces armées canadiennes. Photo utilisée avec permission. Tous droits réservés.

P. 29 : Des membres de la Force opérationnelle terrestre déployés dans le cadre de l'opération NANOOK-NUNALIVUT se préparent pour une patrouille à long rayon d'action à Rankin Inlet, au Nunavut, le 12 mars 2023. Photo : caporale Sarah Morley, photo des Forces armées canadiennes. Photo utilisée avec permission. Tous droits réservés.

P. 31.1 : Fête des Pères. Photo : Geneviève Lapointe. 28 mai 2017. Photo utilisée avec permission de Geneviève Lapointe Photography. Tous droits réservés.

P. 31.2 : Thé. Photo : Geneviève Lapointe. 28 mai 2017. Photo utilisée avec permission de Geneviève Lapointe Photography. Tous droits réservés.

P. 35 : Un CH148 Cyclone se prépare à atterrir sur le pont d'envol du Navire canadien de Sa Majesté Max Bernays dans le cadre d'un scénario de navire sans détachement aérien, le 25 juin 2024, dans l'océan Pacifique. Crédit photo : caporal Will Gosse, Services d'imagerie des FMAR(P). Photo fournie par les Forces armées canadiennes. Photo utilisée avec permission. Tous droits réservés.

Quatrième de couverture – Un CC138 Twin Otter livre une génératrice et d'autre matériel sur le site du HMS *Erebus*, de l'expédition Franklin, pendant l'opération NUNALIVUT, le 9 avril 2015. Photo : matelot-chef Peter Reed, Services d'imagerie de la Formation, Halifax HS42-2015-0273-028. Photo utilisée avec permission. Tous droits réservés.

REMERCIEMENTS

Merci aux proches des membres des Forces armées canadiennes (FAC) qui se sont rendus disponibles pour orienter cette adaptation canadienne, en offrant généreusement leur temps, leurs idées, leurs photographies et leurs commentaires francs au projet.

Merci aux personnes conseillères universitaires de ce projet.

Merci à l'équipe de l'Institut canadien de recherche sur la santé des militaires et des vétérans (ICRSMV), qui a consacré son temps et son talent à cette adaptation, en particulier Sarah Fee, Samantha Chow et Danielle Tomasini.

Nous remercions sincèrement nos familles francophones de militaires et nos personnes conseillères linguistiques en français pour leurs contributions essentielles à ce travail, notamment le capitaine de frégate (retraité) Jean Léveillé, trad. a., Maxime Valsalmas, PhD, et Stéphanie Bélanger, CD, PhD et Stéphanie Christophe.

Un immense merci à nos incroyables stagiaires d'été, Charlotte Szuty, Maxie Grant, Tiffany Luong, Aidan Dauphinee et Lena Wang, pour leur passion, leur talent et leur travail acharné.

Un merci tout spécial à la Légion royale canadienne et aux Services de bien-être et moral des Forces canadiennes pour votre soutien financier et administratif à cette adaptation. Merci également pour tout ce que vos organisations font afin de soutenir les proches, les enfants et les vétéranes et vétérans des Forces.

Merci à Jan Dolby, notre illustratrice, d'avoir donné vie à ces livres avec des personnages adorables et attachants auxquels les enfants peuvent s'identifier.

Et enfin, un immense merci, Marg Rogers, PhD, pour votre œuvre remarquable, y compris l'histoire originale *T is for Training, Rosie raps it up*, dont ce livre est adapté. Merci pour votre détermination à améliorer la vie des enfants des familles de militaires et de vétéranes et vétérans en Australie, au Canada, au Royaume-Uni et partout dans le monde. Merci également aux personnes qui vous soutiennent, qui rendent possible votre travail, à partir duquel nous pouvons adapter des versions canadiennes, en particulier la University of New England, en Australie, et le Manna Institute.

Ensemble, nous reconnaissons les peuples anishinabé, haudenosaunee et mohawk de la baie de Quinte, gardiens traditionnels du territoire sur lequel ce travail d'adaptation a eu lieu. Nous offrons notre profond respect à vos Aîné·e·s passés et présents et à ceux qui émergent de l'ensemble de l'Île de la Tortue, et nous exprimons notre gratitude ainsi que notre engagement envers le processus de vérité et de réconciliation.

La mission de la Légion royale canadienne consiste à servir les vétérans, ce qui inclut les militaires et le personnel de la GRC en service actif, ainsi que leurs proches, afin de promouvoir le Souvenir et de servir nos collectivités et notre pays.

La Légion comprend l'importance d'honorer les sacrifices et de reconnaître le courage de ceux qui ont servi et continuent de servir aujourd'hui. Grâce aux cérémonies du Souvenir, à la Campagne du Coquelicot, aux activités commémoratives, aux programmes d'éducation de jeunesse et plus encore, la Légion aide les Canadiens à honorer et à se souvenir.

Visitez
La Légion royale canadienne
pour en savoir plus.

Legion

Les Services aux familles des militaires, les centres de ressources pour les familles des militaires et les Services de bien-être et moral des Forces canadiennes sont là pour vous soutenir. Que vous viviez une expérience stressante récente, des difficultés liées à la transition ou à un déploiement ou encore des problèmes relationnels, familiaux ou financiers, nous pouvons vous aider à traverser les hauts et les bas de la vie. Si vous êtes un membre en activité de service, une vétérane ou un vétéran ou un membre de leur famille, vous pouvez avoir accès à une variété de programmes et de services, dans votre communauté ou en mode virtuel, dans le confort de votre foyer.

Visitez
https://sbmfc.ca/ pour les services

SBMFC

« La véritable force, c'est le courage de demander de l'aide. »
Simon Sinek

Dédié aux parents et aux personnes proches
aidantes des militaires du Canada.

Pendant qu'un parent sert loin de la maison,
vous servez à la maison,
vous maintenez les routines,
vous réconfortez les cœurs inquiets,
vous gérez les imprévus
et vous aidez les enfants à se sentir en sécurité,
aimés et en lien avec leurs proches.

Le service militaire est un engagement familial et, ensemble,
votre force, votre résilience et votre dévouement envers vos enfants
contribuent à honorer cet engagement chaque jour.

Ce livre vous est dédié – avec gratitude, admiration et respect.


ENTRAÎNEMENT



CIMVHR
Canadian Institute for Military and Veteran Health Research

ICRSMV
L'Institut canadien de recherche sur la santé des militaires et des vétérans

Legion

9 781553 397403