



Les enfants militaires peuvent être soumis à un stress accru dû aux défis associés à leur style de vie unique, en particulier au stress associé à un déploiement. Parfois, l'absence d'un parent peut entraîner des changements de comportement chez nos enfants, un enfant facile à vivre agissant plus agressivement ou émotionnellement que d'habitude, ou un adolescent social devenant calme et renfermé. L'âge et les étapes d'un enfant en situation de déploiement peuvent ressembler un peu à ce qui suit:

#### Âge préscolaire de 3 à 5 ans

- Cauchemars fréquents ou se réveille plusieurs fois par nuit
- S'accrochant à une couverture / un jouet préféré ou à une personne en particulier
- Ils peuvent devenir plus pleurnichards / larmoyants, agressifs ou tristes
- Augmentation de comportements de besoin d'attention

#### Âge scolaire 6 à 9 ans

- Maux de tête et maux d'estomac inexplicables
- Augmentation des habitudes nerveuses telles que se ronger les ongles
- Plus agressif avec les frères et sœurs, les amis
- Invente des histoires élaborées pour expliquer pourquoi leur parent est absent
- Baisse des performances scolaires

#### Préadolescents de 10 à 12 ans

- Changement de comportement typique; ils peuvent maintenant devenir inhabituellement calmes ou l'inverse, et avoir des crises de colère plus souvent
- Besoin de contrôle alors qu'il essaie de prendre les choses en main à la maison ou à l'école
- Craintes quant à l'avenir
- Baisse des performances scolaires

#### Adolescents de 13 ans et plus

- Augmentation des sautes d'humeur qui sont déjà courantes chez les adolescents
- Sentiment de blâme, de honte ou de colère mal dirigée

- Le fusible court - de petits incidents les déclenchent
- Une dépression; perte d'intérêt pour les activités ou intérêts habituels
- Faible estime de soi et autocritique
- Les attitudes «je m'en fiche»
- Baisse des performances scolaires

Si vous êtes une famille soit en situation de déploiement, en séparation familiale en raison d'une RI ou de cours de carrière, votre équipe du CRFMG est expérimentée dans les besoins uniques auxquels les familles militaires peuvent faire face dans le domaine du rôle parental lié au déploiement et de la santé mentale. Veuillez nous contacter dès aujourd'hui si vous souhaitez plus d'informations sur la parentalité pendant votre séparation de famille à [gmfrchildyouth@gmail.com](mailto:gmfrchildyouth@gmail.com)