



Soutien aux membres de la famille et aux amis face une absence



Un membre de votre famille ou un ami doit-il faire face à une absence? Connaissez-vous les membres de la famille ou les amis des personnes qui sont parties? Cherchez-vous des conseils pour les aider?

Les absences professionnelles, qu'il s'agisse d'un déploiement, d'une restriction imposée ou d'une formation prolongée, peuvent être stressantes pour la personne qui s'absente et pour son entourage. Que vous soyez un ami, un membre de la famille, un collègue ou un voisin, consultez les conseils suivants de familles qui ont vécu la même chose.

Préparez une stratégie

Avant le départ, essayez de prendre le temps de discuter avec votre proche de ce qu'il ou elle ressent et de ce qui pourrait lui être utile pendant ou après l'absence. Au cours de cette conversation, demandez-lui si sa Déclaration de plan de garde familiale (formulaire DND 2886) a bien été remplie et si un plan d'urgence a été mis en place.

Participez à l'élaboration du réseau de soutien

Discutez des autres personnes qui pourraient faire partie du réseau de soutien pendant l'absence et du rôle que chacun d'entre vous pourrait y jouer. Par exemple, demandez-lui si vous devez figurer sur sa liste de personnes à contacter en cas d'urgence.

Misez sur la communication

Si votre ami ou proche est membre des Forces armées canadiennes ou du Soutien aux déploiements, discutez de la façon de rester en contact avec lui, de la fréquence et des options possibles (clavardage vidéo, textos, courriels, etc.) Si votre proche ou ami est celui qui reste à la maison, vérifiez s'il veut réserver un moment pour discuter ou faire une promenade périodiquement.

Parlez de tout

Essayez de parler de tout, des événements importants comme des choses quotidiennes de votre vie pour lui permettre d'être au courant des dernières nouvelles. Cela peut lui permettre de rester en contact maintenant et à son retour.

Si la personne reste à la maison, elle pourrait souhaiter parler de ses sentiments par rapport à la personne absente. L'inverse est aussi possible et elle pourrait également ne pas vouloir se concentrer sur l'absence. Vous pourriez parler d'autres choses à la place, découvrir de nouvelles activités ensemble ou juste être là quand le besoin se fait ressentir. Mieux vaut faire preuve d'ouverture pour les discussions qu'elle souhaiterait avoir et ne pas forcer la conversation.

Proposez votre aide

Demandez comment vous pouvez aider votre être cher. Parfois, ce sont les petits gestes qui peuvent être les plus utiles, comme apporter un repas cuisiné, offrir une friandise spéciale pour les enfants ou les animaux, récupérer leurs épicerie ou aider à l'entretien de la maison.



S'il y a des enfants

Les absences professionnelles peuvent être particulièrement difficiles pour les enfants. Proposez-leur de partir en excursion, de passer du temps ensemble ou par clavardage vidéo ou proposez de vous occuper des enfants un soir afin de donner un répit à votre proche qui reste à la maison. Dites-leur qu'ils peuvent contacter Jeunesse, J'écoute en tout temps en textant « JEUNESFAC » au 686868 ou simplement texter 686868 pour les enfants du Soutien aux déploiements.

Prenez soin de vous aussi

Faites aussi le bilan de vos propres sentiments. Vous pourriez vous inquiéter pour votre proche, qu'il s'agisse de la personne qui est absente ou de celle qui est restée à la maison. Si vous souhaitez parler à quelqu'un, contactez la Ligne d'information pour les familles (LIF) en tout temps. La LIF aide toutes les personnes appartenant à la communauté élargie des FAC et du Soutien aux déploiements.

Préparez-vous à vous retrouver

Les retrouvailles sont excitantes, mais elles peuvent aussi être stressantes. Reconnaissez également qu'il peut falloir un certain temps pour se réadapter après le retour et que vous devez faire preuve de patience avec votre proche.

Soyez prêt à écouter et à aider

Il se peut que le membre de votre famille ou votre ami souhaite discuter de certains souvenirs immédiatement ou plus tard. Demandez-lui ce qui a fonctionné (ou pas) pendant l'absence. Ainsi, vous pourrez en tirer des leçons pour la prochaine fois et en discuter avec d'autres amis et familles. N'oubliez pas que la LIF est disponible avant, pendant et après les retrouvailles.

Vous souhaitez plus d'aide?

Balayez le code QR au bas de cette page pour connaître les aides supplémentaires qui vous sont proposées.

