

Gérer la violence familiale et les traumatismes infantiles dans la culture militaire



Ce guide présente des mesures concrètes destinées à aider les familles des militaires à élever leurs enfants dans le respect, l'empathie et le sens des responsabilités.

Ce sujet peut être très sensible et susciter toute une gamme d'émotions chez certaines personnes. Si vous avez besoin de soutien, une aide gratuite et confidentielle est offerte en tout temps par l'intermédiaire de la Ligne d'information pour les familles (en français et en anglais).

Amérique du Nord : 1-800-866-4546 | International : 00-800-771-17722 | Courriel : FIL-LIF@sbmfc.com

Si vous êtes en danger immédiat, composez le 911 au Canada ou appelez les autorités locales si vous êtes HorsCAN.

La prévention de la violence familiale et de la violence fondée sur le sexe (VFS) ne commence pas à l'adolescence. Elle commence tôt à la maison, dans la manière dont le pouvoir est représenté, dont les conflits sont gérés et dont les enfants perçoivent la sécurité. Les familles des militaires possèdent de solides qualités protectrices, notamment la discipline, la loyauté, le sens de l'organisation et la résilience. La vie militaire s'accompagne également souvent de facteurs de stress, tels que les absences, la réintégration, les déménagements et les traumatismes liés au stress opérationnel. Ces pressions peuvent influencer la manière dont les enfants perçoivent le pouvoir, le genre et la sécurité.

EN COLLABORATION AVEC



1. Comprendre les effets du stress chronique sur les enfants

Lorsqu'ils sont exposés à des cris, à de l'intimidation, à des comportements contrôlants ou à une tension chronique, le système nerveux des enfants peut passer en mode « survie ».

Les réactions au stress les plus courantes sont :

- l'hypervigilance ou la recherche constante de dangers;
- des réactions de sursaut excessives;
- des troubles du sommeil;
- des maux de tête et de ventre;
- des difficultés à se calmer après un conflit.

Les changements de comportement pourraient inclure :

- de l'anxiété ou un retrait;
- de l'irritabilité ou de l'agression;
- une tendance au perfectionnisme;
- une absence émotionnelle;
- de la super responsabilité pour les autres.

Les enfants peuvent aussi :

- avoir du mal à faire confiance ou à se sentir en insécurité même dans des environnements calmes;
- interpréter à tort des situations neutres comme menaçantes;
- avoir des difficultés dans leurs relations avec leurs camarades ou à résoudre les conflits.

Aider à la régulation permet au système nerveux de passer d'un état de survie à une situation de sécurité et de connexion. Il s'agit de méthodes de survie et non de défauts de personnalité.

2. Suivre la séquence : réguler, rapprocher, raisonner

Les enfants apprennent mieux lorsqu'ils se sentent en sécurité.

Réguler

Instaurez une certaine prévisibilité grâce à des routines, au sommeil, à l'alimentation, à l'activité physique et au jeu.

- Utilisez des outils sensoriels tels que le mouvement, la respiration ou des espaces calmes.
- Réduisez la surstimulation dans la mesure du possible.

Raisonner

Offrez une sécurité émotionnelle, de l'empathie et une corégulation.

- Validez les sentiments avant de corriger le comportement.
- Utilisez des phrases qui créent un rapport, telles que « Je suis là avec toi ».

Raisonner

Enseignez la résolution de problèmes, la responsabilité, les valeurs et les conséquences.

- Veillez à ce que les moments d'apprentissage soient brefs et calmes.
- Revenez sur les attentes une fois que l'enfant s'est calmé.

On ne peut pas raisonner avec un système nerveux dérégulé. Se sentir en sécurité et tranquillité doit passer avant tout.

3. Miser sur le rythme et la prévisibilité

La structure réduit le stress. Voici quelques exemples de structure :

- des routines pour le coucher;
- des attentes claires lors des transitions;
- des rituels familiaux hebdomadaires;
- des réunions familiales pendant la réintégration.

D'autres ressources pourraient inclure :

- des horaires visuels pour les jeunes enfants;
- des activités pour préparer les enfants aux transitions et aux changements;
- la création de « points d'ancrage » dans la journée qui restent constants.

La réintégration après une absence liée à une mission est une période critique. Clarifiez les rôles, communiquez vos attentes et sollicitez rapidement de l'aide si la tension monte.

4. Faire preuve d'autorité sans intimider

Les enfants apprennent le respect en observant les adultes et leurs comportements. Au sein de votre famille, vous pouvez réfléchir aux questions suivantes :

- Qui présente ses excuses?
- Qui prend les décisions?
- Qui interrompt les conversations?
- Comment se manifestent les désaccords?

L'autorité peut être ferme sans être intimidante. Essayez d'être attentif à votre ton et au volume de votre voix lorsque vous parlez, à votre posture corporelle et à vos expressions faciales.

Vous pouvez également :

- Montrer l'exemple en réparant les torts après un conflit, en assumant la responsabilité de vos actes.
- Évoquer qu'un désaccord peut avoir lieu en toute sécurité, sans crainte.
- Faire preuve de calme dans la résolution des problèmes plutôt que de chercher à contrôler.

5. Aborder les questions liées au genre dès le plus jeune âge

Les enfants intègrent les opinions relatives au genre et au pouvoir en observant les modèles qui les entourent. Encouragez les garçons à exprimer leurs émotions, soutenez l'affirmation de soi chez les filles, répartissez les responsabilités entre les genres et donnez l'exemple du respect mutuel dans les relations entre adultes.

Faites attention à :

- les propos qui renforcent les stéréotypes (par exemple, « les garçons ne pleurent pas »);
- l'influence des médias qui façonne les avis des enfants sur les relations;
- la promotion du respect de toutes les identités et de toutes les expressions.

6. Enseigner la gestion des émotions

La répression des émotions augmente le risque d'agressivité.

Vous pouvez aider à enseigner des compétences comme :

- nommer ses sentiments;
- exprimer sa colère de manière sécurisée;
- identifier les signaux corporels;
- réparer ses erreurs.

Vous pouvez également encourager ces comportements en :

- profitant des moments du quotidien pour nommer les émotions;
- expliquant que tous les sentiments sont acceptables, mais que tous les comportements ne le sont pas.
- donnant l'exemple de votre propre conscience émotionnelle;

7. Enseigner le consentement et les limites

Le respect de l'autonomie corporelle s'acquiert dès le plus jeune âge. Voici quelques exemples pour enseigner ces notions :

- Demander le consentement avant tout geste d'affection physique;
- Expliquer que « arrête » veut dire « arrête »;
- Permettre aux enfants de dire « non ».

Rappel :

- Le consentement peut être retiré à tout moment.
- Les limites s'appliquent aussi bien aux enfants qu'aux adultes.
- Le respect des limites d'autrui renforce la confiance et la sécurité.

8. Limiter la parentification

On ne doit pas attendre des enfants qu'ils gèrent les problèmes des adultes.

Dites clairement aux enfants :

- Ce n'est pas à vous de régler ça.
- Vous n'avez pas à me protéger.
- Les adultes gèrent eux-mêmes leurs conflits.

Soyez attentif aux signes comme :

- un enfant qui endosse des rôles de prise en charge vis-à-vis de ses frères et sœurs ou de ses parents;
- une inquiétude excessive concernant les émotions ou les problèmes des adultes;
- de la difficulté à se détendre ou à s'adonner à des jeux adaptés à son âge.

9. La responsabilisation protège les enfants

En cas de violence ou d'intimidation :

- Il faut clairement nommer les faits.
- La responsabilisation est indispensable.
- L'accompagnement doit aborder les questions de pouvoir et de contrôle, et pas seulement la colère.

La responsabilisation implique de :

- reconnaître le préjudice sans minimiser ni excuser le comportement;
- démontrer sa volonté de réparation par un changement de comportement;
- rechercher une intervention ou un soutien approprié lorsque cela est nécessaire.

10. Les facteurs de protection influencent les résultats

Parmi les facteurs de protection solides, on peut citer :

- la présence d'une ou d'un adulte stable et rassurant dans la vie de l'enfant;
- une réparation fondée sur les principes de l'attachement;
- un soutien tenant compte des traumatismes;
- des liens communautaires;
- la sécurité émotionnelle à la maison.

D'autres facteurs de protection pourraient inclure :

- des occasions de jouer et de s'amuser;
- des relations sécurisantes en dehors du foyer (le personnel enseignant, les responsables de l'entraînement et les mentores et mentors);
- l'accès à des aides en santé mentale ou à des soutiens communautaires lorsque cela est nécessaire.

Les enfants ont une grande capacité d'adaptation. Lorsque la sécurité se stabilise et que les liens se renouent, le développement s'améliore.

La force et le respect ne sont pas antinomiques.

La prévention de la violence commence dans les moments du quotidien, dans la manière dont nous parlons, dont nous utilisons notre pouvoir et dont nous réparons les relations.



En savoir plus

Découvrez les ressources disponibles