



RETROUVAILLES

moins

stressantes

Avant-propos

La présente publication est destinée aux membres de la Force régulière et de la Réserve des Forces canadiennes ainsi qu'à leur famille.

L'information que vous y trouverez s'adresse surtout aux familles de militaires déployés en mission de maintien de la paix des Nations Unies, mais elle peut être utile aux familles qui sont réunies par suite de l'absence d'un parent pour des raisons diverses, notamment des cours de formation, des exercices et des périodes de service temporaire.

L'information que nous vous transmettons est basée sur la recherche et l'expérience obtenues auprès de communautés militaires canadiennes et américaines.

Prière d'adresser tout commentaire ou suggestion en prévision des éditions à venir au :

Directeur – Politique de santé (D Pol San)

Quartier général du Groupe médical des Forces canadiennes

1745, promenade Alta Vista

Ottawa (Ontario) K1A 0K6

La D Pol San désire remercier les nombreuses personnes qui ont bien voulu partager leurs connaissances et leurs expériences en vue de la réalisation de cette brochure – dans sa version originale et dans la présente mise à jour – dans le cadre du projet de préparation au déploiement. Vous avez entre les mains le fruit d'un travail de collaboration entre un bon nombre de soldats de maintien de la paix et membres de leur famille, de l'arrière-garde de l'unité, de membres d'unités déployées et du personnel du Programme de soutien des familles militaires, ainsi que de personnes dont le métier est lié à la relation d'aide et de représentants de chaque niveau de commandement.

Une publication de la Direction de la politique de santé

** (À noter que le masculin est employé pour alléger le texte.)*

Janvier 2000

A-MD-007-144/JD-006

Direction artistique: SMA (AP) DMSC CS03-0613

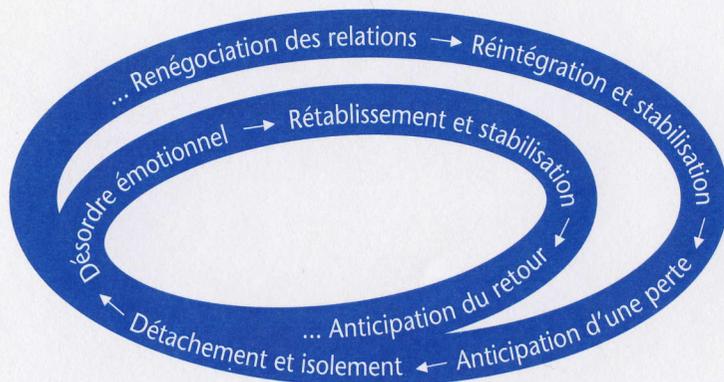
Les retrouvailles

- font partie du cycle de déploiement;
- font partie du processus dans lequel s'engage la famille des militaires qui reviennent d'une affectation non accompagnée;
- sont reconnues par de nombreuses familles de militaires comme la période la plus difficile – qu'il s'agisse de la brève réunion durant le congé de déploiement de l'ONU, ou des retrouvailles de plus longue durée qui s'amorcent une fois la mission terminée.

Le stress des retrouvailles

- On entend par là les contraintes physiques et émotionnelles que vivent tous les membres de la famille au moment du retour à domicile (et du congé de déploiement). Le retour du militaire perturbe l'équilibre familial autant que son départ en affectation. La majorité des familles ont besoin d'environ trois mois pour se sentir à l'aise de nouveau; cependant, chaque famille étant unique et les circonstances pouvant varier, cette période pourra être plus ou moins longue.
- Le stress des retrouvailles peut s'accroître et se prolonger s'il survient des changements importants comme une naissance, un décès, une maladie grave, un déménagement et ainsi de suite.

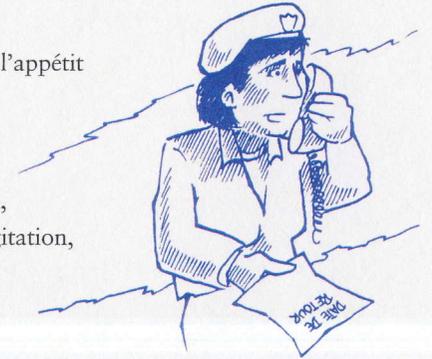
Le cycle émotionnel du déploiement



Anticipation du retour

Réactions courantes

- Regain d'énergie et d'activité
- Perturbation du sommeil et de l'appétit
- Concentration réduite
- Idéalisation
- Sentiments de joie, d'excitation, d'anxiété, d'appréhension, d'agitation, d'impatience



Suggestions générales

- Partagez vos sentiments d'appréhension et d'excitation.
- Communiquez vos attentes et vos désirs pour le retour, en particulier les personnes qui devraient être incluses. Certains réunissent la famille élargie et les membres de la famille immédiate, tandis que d'autres préfèrent réserver cet événement au conjoint et aux enfants.
- Pensez au retour en termes réalistes; évitez d'idéaliser les retrouvailles.
- Faites participer les enfants aux préparatifs du retour.
- Planifiez des activités avec les enfants avant la « lune de miel » avec votre conjoint.
- Exprimez votre amour et votre fidélité à votre partenaire.
- Rappelez-vous que chacun s'inquiète probablement des changements évidents survenus durant la séparation (coiffure, poids) et qu'on a besoin d'être rassuré à cet égard.
- Profitez de l'occasion pour mettre en pratique vos idées sur les transformations favorables qui peuvent s'opérer dans les relations familiales.

Conjoint qui revient d'un déploiement

- Ne divulguez que les détails officiels de votre retour (lieu, date et heure).
- Participez aux rencontres de préparation aux retrouvailles organisées par l'unité.
- Soignez votre langage – Si vous avez pris la mauvaise habitude d'utiliser des jurons, c'est le moment de vous en débarrasser.
- Remerciez votre famille de l'amour et du soutien qu'elle vous a apportés durant le déploiement.
- Prévoyez observer des signes de croissance et de développement chez vos enfants et leur faire des compliments.
- Attendez-vous à des discussions sur les changements possibles dans les responsabilités familiales.



Conjoint à domicile

- Ne faites aucun cas des rumeurs et essayez d'attendre patiemment les détails officiels du retour de votre partenaire (lieu, date, heure).
- Participez aux activités sur les retrouvailles (ateliers, discussions) organisées par le centre des ressources à la famille militaire ou par l'arrière-garde de l'unité.
- Sachez que les enfants éprouvent également des sentiments ambivalents face aux retrouvailles (inquiétude, crainte, culpabilité, colère autant qu'excitation, joie et soulagement). Aidez vos enfants à exprimer leurs sentiments par le dessin, le récit, la chanson, le théâtre, etc.
- Reconnaissez vos forces, vos faiblesses et vos nouvelles compétences avant de discuter des changements possibles en ce qui a trait aux responsabilités familiales.
- Évitez d'organiser un trop grand nombre d'activités d'accueil; l'atmosphère fébrile normale de la famille est déjà assez exigeant pour celui qui revient de mission.

Renégociation des relations

Réactions courantes

- Difficulté à rétablir l'intimité (émotive, physique et sexuelle)
- Déception de perdre sa liberté et son autonomie
- Sentiments d'excitation, de désorientation, de rancœur, de frustration, de déception, d'anxiété, de torpeur



Suggestions générales

- Communiquez aussi ouvertement, honnêtement et doucement que possible – Acceptez vos sentiments comme normaux et non comme une menace pour votre relation.
- Soyez ouvert à la discussion des rôles et des difficultés dans la famille – Les corvées peuvent être partagées à nouveau, mais peut-être autrement.
- Reconnaissez et célébrez l'enrichissement personnel que tous les membres de la famille ont acquis durant la séparation.
- Entretenez vos amitiés et continuez de participer à un groupe ou à un réseau de soutien. Une oreille attentive peut s'avérer inestimable en période stressante de réunion familiale.
- Obtenez les conseils de professionnels (travailleur social, médecin, psychologue, aumônier) si vous êtes inquiet ou dépassé par les événements.

Conjoint/parent qui revient de déploiement

- Participez aux séances d'information ou de débriefage organisées par l'unité après le retour.
- Renforcez vos liens avec vos enfants en étant attentif à eux et en jouant avec eux.
- Résistez à la tentation de prendre le contrôle – Rappelez-vous que votre famille a dû s'adapter à votre absence et qu'il lui faudra du temps pour s'adapter à votre présence.
- Informez-vous auprès de votre conjoint des rituels familiaux (repas, heure du coucher) qui ont été maintenus et de ceux qui ont changé; les retrouvailles peuvent être moins stressantes si le conjoint qui s'est absenté prend part à la routine.
- Attendez-vous à ce que votre conjoint soit un peu jaloux de vos voyages et du fait que vous avez été épargné des responsabilités familiales pendant votre absence.
- Prenez le temps de refaire connaissance avec votre partenaire. Certains couples ont besoin de reprendre contact émotionnellement avant de retrouver l'intimité sexuelle. Si votre conjoint a besoin de plus de temps, ne supposez pas que c'est par manque d'affection.
- Rappelez-vous que votre famille n'a pas été comme vous, exposée à une autre culture.

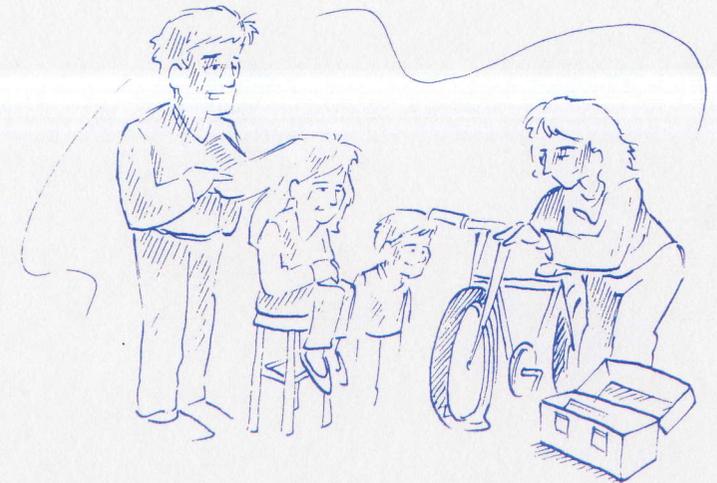
Conjoint/parent à la maison

- Informez-vous auprès du centre de soutien à la famille des activités d'accueil prévues pour vous-même et votre famille.
- Attendez-vous à ce que votre conjoint perçoive certaines choses autrement après avoir été plongé dans une autre culture; il peut être moins tolérant à l'égard de certaines pratiques familiales qu'il acceptait auparavant.
- Attendez-vous à ce que la relation entre vous et votre conjoint soit un peu gauche ou tendue. Si vous ne vous estimez pas prêt à redevenir intime, vous pouvez demander à refaire connaissance pendant un certain temps.
- Prenez plaisir au fait que vous êtes de nouveau deux parents; réservez-vous un répit personnel à l'occasion et laissez votre conjoint découvrir les joies et les frustrations de la vie « monoparentale ».

Réintégration et stabilisation

Réactions courantes

- Acceptation des nouvelles routines familiales
- Acceptation de la croissance et du développement acquis par chacun des membres de la famille
- Sentiments d'intimité, de rapprochement, de confiance dans les relations



Suggestions générales

- N'oubliez pas d'honorer les promesses que vous avez faites durant votre absence.
- Détendez-vous, amusez-vous et profitez de votre famille.
- Commencez à préparer le prochain déploiement.
- Échangez avec d'autres familles sur ce que vous avez appris.

Aide-mémoire pour la réintégration*

Relation conjugale

- Communication
- Intimité
- Objectifs
- Travail
- Loisirs
- Autres

Responsabilités parentales

- Garde/surveillance des enfants
- Transport
- Règlements/discipline
- École
- Activités parascolaires
- Autres

Résidence

- Entretien intérieur
- Entretien extérieur
- Budget et comptes
- Achats
- Repas
- Autres

Voiture

- Immatriculation
- Assurances
- Entretien
- Autres

Communauté

- Paroisse
- Activités récréatives
- Clubs sociaux
- Autres

*Cet aide-mémoire, que l'on peut personnaliser selon ses besoins, est destiné à rappeler que des retrouvailles réussies, tout comme un déploiement réussi, reposent sur de nombreux facteurs.

Les retrouvailles

Stade*

Réactions courantes

Bébé

(de la naissance à 1 an)



- Pleure
- S'accroche au parent/gardien qui a eu soin de lui
- Ne reconnaît pas le parent qui s'est absenté, se détourne de lui
- Change ses habitudes alimentaires ou de sommeil

Jeune enfant

(entre 1 et 3 ans)



- Montre de la timidité, résiste quand on veut le prendre dans ses bras
- S'accroche, craint que le parent disparaîtra à nouveau
- Régresse (acquisition du langage, entraînement à la propreté)

Âge préscolaire

(entre 3 et 5 ans)

- Sentiment de colère ou de culpabilité parce que le parent s'est absenté
- Peut avoir besoin de « vérifier » que le parent est réel, de tester ses limites
- Peut adopter un comportement exagéré pour attirer l'attention

Âge scolaire

(entre 5 et 12 ans)



- Se sent coupable de ce qu'il a fait, ou de ce qu'il n'a pas fait, durant l'absence du parent
- Parle sans arrêt au parent qui rentre de déploiement
- Désire montrer à ses pairs le parent qui a été absent

Adolescent

(entre 13 et 18 ans)

- Se sent coupable de ne pas être à la hauteur des attentes
- Sentiment d'ambivalence face au retour du parent qui impose une série de changements
- Continue d'accorder plus d'importance aux relations avec ses pairs

*La réaction d'un enfant au retour d'un parent dépend surtout de son âge et de son stade de développement. D'autres facteurs importants sont la qualité ou la nature des rapports entre le parent et l'enfant avant le déploiement et les liens entretenus durant leur séparation.

Du point de vue des enfants

*Suggestions à l'intention des parents**

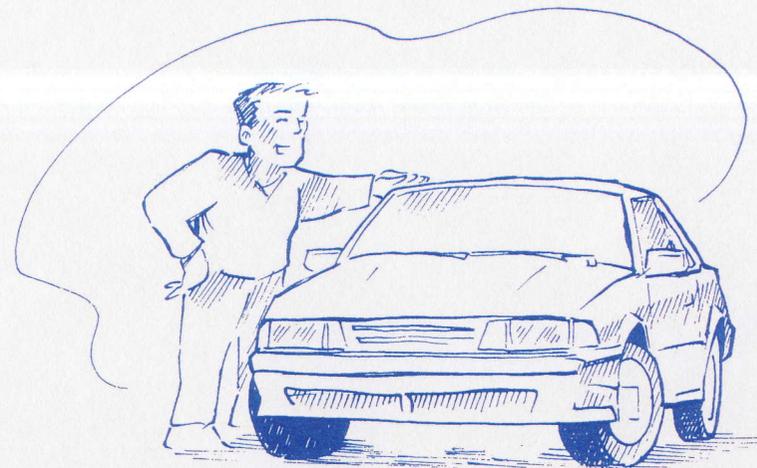
- Discutez avec votre conjoint de la façon de veiller aux soins du bébé en tant que couple (repas, bain, couches).
 - Soyez détendu – Les enfants sont intuitifs.
 - Jouez avec le bébé pendant que votre conjoint le tient.
-
- Évitez de forcer le petit à vous embrasser, à vous donner des caresses ou à jouer avec vous.
 - Asseyez-vous par terre au niveau de l'enfant et attendez qu'il s'approche de vous.
 - Montrez de l'affection à votre conjoint et jouez avec lui – L'enfant se joindra à vous.
-
- Écoutez-le attentivement et acceptez ses sentiments.
 - Insistez que vous l'aimez sans condition.
 - Montrez de l'intérêt pour ses jeux, livres et chansons.
-
- Félicitez-le des efforts qu'il a fait pour accepter la séparation.
 - Écoutez-le, cherchez à connaître ses opinions et ses préférences.
 - Revoyez avec lui des photos, des travaux scolaires, des albums de coupures, etc.
-
- Respectez la vie privée et les amis de votre adolescent.
 - Écoutez avec attention et sans porter de jugement chaque fois que l'adolescent tente de communiquer ses intérêts ou ses activités.
 - Partagez les expériences que vous avez vécues durant le déploiement et encouragez votre adolescent à parler de ce qu'il a vécu durant la séparation.

**Rappelez-vous que les retrouvailles sont très stressantes pour les enfants; ils ont moins d'expérience et moins de mécanismes conscients d'adaptation que les adultes. Soyez doux et patient; invitez-les à vous donner de l'affection et de l'attention plutôt que de l'exiger.*

Le retour du célibataire

Réactions courantes

- Sentiments de frustration, d'anxiété, de tristesse, de confusion, d'agitation, d'irritabilité, d'impatience
- Perturbation du sommeil et de l'appétit
- Fatigue, léthargie
- Tendance excessive à dépenser
- Augmentation de la consommation d'alcool (de drogues)



Suggestions générales

- Rappelez-vous que les jeunes gens peuvent subir des changements importants (d'ordre physique, psychologique, émotif, spirituel) durant une affectation en mission de maintien de la paix, particulièrement si cette affectation est la première absence prolongée de leur famille et/ou du Canada.
- Il faudra faire preuve de patience et de tolérance pour accepter et intégrer ces changements.

Célibataire qui revient de déploiement

- Participez aux activités organisées par l'unité après le retour.
- Restez en contact avec d'autres militaires qui reviennent d'une mission; partagez avec eux votre réaction au retour et obtenez leur appui.
- Attendez-vous à vous ennuyer de vos copains.
- Concentrez-vous d'abord sur le rétablissement des relations avec votre famille/vos pairs, partagez vos expériences et vos sentiments et montrez de l'intérêt pour les leurs.
- Rétablissez les amitiés avec vos voisins et collègues de travail avant de vous risquer à établir de nouvelles relations intimes.
- Fixez-vous quelques objectifs à court et à long terme et tâchez de les atteindre.
- Planifiez votre budget; résistez à la tentation de trop dépenser.
- Contrôlez votre consommation d'alcool ou de drogues; adonnez-vous à des pratiques calmantes ou énergisantes plus sûres comme l'exercice, la méditation, la musique, etc.
- Parlez à des pairs, à un superviseur, à un membre de la famille ou à un conseiller en qui vous avez confiance (travailleur social, aumônier) si votre anxiété, votre manque d'intérêt ou votre dépression persiste.

Parents et autres proches

- Soyez patients; faites savoir au militaire qui rentre de déploiement que vous aimeriez en savoir plus long sur son expérience lorsqu'il sera prêt à vous en parler.
- Montrez que vous acceptez et appuyez les signes d'une plus grande autonomie et d'une plus grande maturité qu'il manifeste.
- Gardez le contact avec des familles d'autres militaires; il vous sera utile de pouvoir échanger vos préoccupations et vos frustrations avec des personnes qui vivent des expériences semblables.
- Communiquez avec le centre local de ressources à la famille militaire, ou encore avec l'unité, si vous continuez d'avoir des préoccupations graves durant la période de réadaptation.

Ressources

Pour obtenir de plus amples renseignements et/ou du soutien :

- Travailleur social
- Médecin
- Aumônier
- Centre de soutien pour trauma et stress opérationnels
- Centre de ressources à la famille militaire
- Arrière-garde de l'unité
- Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes
1 800 268-7708 (offert également aux familles)
- Ligne Information Missions des Nations Unies accessible aux familles de militaires canadiens déployés en mission de maintien de la paix,
1 800 866-4546 (1 800 UNMILIN)

En cas de questions relatives aux enfants :

- Toutes les ressources précédentes
- Unité locale de santé mentale
- Bureau local des services à l'enfance et à la famille
- Services de pédiatrie (hôpital, clinique)
- Écoles
- Bibliothèque

Les brochures dans cette série

- A-MD-007-144/JD-001 Stress and You
- A-MD-007-144/JD-002 Le stress et vous
- A-MD-007-144/JD-004 Se préparer au stress provoqué par un incident critique/
Preparing for Critical Incident Stress
- A-MD-007-144/JD-005 Un déploiement moins stressant/
Preparing for Deployment Stress
- A-MD-007-144/JD-006 Retrouvailles moins stressantes/
Preparing for Reunion Stress