

# 3

## CONSEILS POUR S'ADAPTER AUX CHANGEMENTS À LA MAISON

Un déploiement militaire peut entraîner des changements significatifs dans la dynamique familiale et les routines. Alors que vous vous préparez pour la réunion et la réintégration, il est important d'anticiper ces changements et de travailler ensemble pour établir de nouvelles routines et rôles au sein de la famille.

### 1. Les rôles dans la famille :

- **Avant le déploiement** : Discutez et attribuez les rôles et responsabilités au sein de la famille avant le début du déploiement. Cela garantit que chacun comprend ses rôles et peut gérer efficacement les tâches.
- **Pendant le déploiement** : Pendant le déploiement, les membres de la famille peuvent devoir assumer des responsabilités supplémentaires pour compenser l'absence du membre déployé. La flexibilité et le travail d'équipe sont essentiels pendant cette période.

### 2. Réaménagement des rôles pendant la réintégration :

- **Dialogue ouvert** : Lorsque votre proche rentre à la maison, revisitez et réévaluez les rôles et responsabilités familiaux. Discutez des changements qui peuvent être nécessaires pour accueillir le membre de retour et assurer une transition en douceur.
- **Collaboration** : Travaillez ensemble en famille pour réassigner les rôles et redistribuer les tâches si nécessaire. Soyez prêts à vous adapter et à faire des compromis pour créer un environnement familial équilibré et harmonieux.

### 3. Établissement de nouvelles routines :

- **Jours de semaine** : Créez une routine quotidienne qui prend en compte les horaires et les besoins de tous les membres de la famille, y compris le travail, l'école et les activités extrascolaires. La cohérence et la structure peuvent aider chacun à se sentir plus stable et en sécurité.
- **Jours d'événements spéciaux** : Planifiez à l'avance les occasions spéciales et les fêtes, en tenant compte des traditions ou rituels importants pour votre famille. Coordonnez les horaires et les activités pour que tout le monde puisse participer et profiter de ces événements ensemble.
- **Jours à la maison** : Réservez du temps pour des moments de détente et de rapprochement familial les jours où tout le monde est à la maison ensemble. Que ce soit une soirée cinéma, une session de jeux en famille, ou simplement partager un repas, privilégiez les moments de qualité passés ensemble en famille.

En vous préparant de manière proactive pour le retour à la maison, en naviguant dans le processus de réunion et de réintégration, et en vous adaptant aux changements à la maison, votre famille peut renforcer ses liens et prospérer en accueillant à nouveau votre proche déployé.