

# 7 CONSEILS POUR PARLER DU PROLONGEMENT DU DÉPLOIEMENT

Lorsque le déploiement est prolongé, cela affecte les plans, l'emploi du temps et les routines de votre famille. Vous attendiez avec impatience le retour de votre proche, pour découvrir que les plans de réunion doivent être reportés. Bien que ce soit difficile, il existe des moyens pour que les familles puissent gérer et traverser cette période ensemble. Voici quelques suggestions pour faire face à cette situation :



**Comprendre les émotions :** Il est normal de ressentir différentes émotions lorsque le déploiement dure plus longtemps que prévu, comme le stress ou le sentiment d'accablement. Il peut falloir du temps pour s'habituer à cette nouvelle, et c'est normal.



**Se sentir soutenu(e) :** Vous n'êtes pas seul(e). Parler avec d'autres personnes qui comprennent ce que vous traversez peut beaucoup aider. Rejoindre des ateliers et des activités pour les familles comme la vôtre peut vous aider à rester connecté.



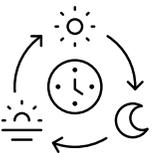
**Aider les enfants à comprendre :** Aidez vos enfants à gérer la nouvelle en en parlant et en offrant un amour et un soutien supplémentaires. Expliquez l'extension en termes simples et assurez-leur que vous les tiendrez informés.



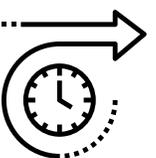
**Informers les éducateurs :** Informez les enseignants de votre enfant du prolongement du déploiement. Il est important de tenir les enseignants et les autres adultes dans la vie de votre enfant au courant.



**Partage des sentiments :** Partagez vos sentiments en famille. Laissez vos enfants parler de leurs sentiments et encouragez-les à poser des questions. Écoutez et essayez de comprendre.



**Retour à la routine :** Revenez à votre routine habituelle dès que possible. Les routines aident à retrouver un sentiment de normalité et de prévisibilité.



**Envisager l'avenir :** Vous aviez peut-être prévu des vacances, une réunion de famille ou une célébration avec des ami(e)s. Certaines choses peuvent être reportées, tandis que d'autres peuvent nécessiter de nouveaux plans. Quand vous serez prêt(e), organisez une nouvelle réunion avec votre proche pour offrir à votre famille quelque chose de positif à attendre avec impatience.