

6 CONSEILS SUR LA RÉUNION ET LA RÉINTÉGRATION

Réunion : La réunion marque le moment tant attendu de retrouver le membre de la famille déployé après une période de séparation. C'est un moment de joie et de soulagement lorsque les membres de la famille se retrouvent.

Réintégration : La réintégration est le processus graduel d'ajustement à la vie en tant qu'unité familiale cohésive après la réunion. Cette phase implique de recalibrer les routines, de renégocier les rôles et de relever les défis émotionnels, psychologiques et logistiques qui surgissent lorsque tout le monde se réinstalle dans la vie quotidienne ensemble.

1. Prioriser la communication et le soutien :

- **Dialogue ouvert :** Créez un espace sûr pour que les enfants puissent exprimer leurs pensées, leurs sentiments et leurs préoccupations concernant le processus de réunion et de réintégration.
- **Discussions adaptées à l'âge :** Ayez des conversations adaptées à l'âge sur ce à quoi s'attendre pendant la réunion et comment les routines peuvent changer pendant la réintégration.
- **Valider les émotions :** Valider les émotions des enfants et les rassurer en leur disant qu'il est normal de ressentir toute une gamme d'émotions pendant cette période.

2. Préparer les changements et les transitions :

- **Définir les attentes :** Aidez les enfants à anticiper les changements dans les routines et la dynamique familiale en discutant des ajustements potentiels qui peuvent se produire pendant la réintégration.
- **Réétablissement de la routine :** Travailler ensemble en tant que famille pour établir de nouvelles routines et de nouveaux rituels qui s'adaptent au retour du membre de la famille tout en maintenant la stabilité pour les enfants.
- **Période de transition :** Reconnaissez qu'il peut falloir du temps aux enfants pour s'adapter aux changements et aux transitions qui accompagnent le processus de réunion et de réintégration. Soyez patient(e) et compréhensif (ve) pendant qu'ils s'acclimatent.

3. Favoriser la connexion et la réassurance :

- **Temps de qualité :** Priorisez du temps en tête-à-tête et des moments en famille pour se reconnecter et rassurer les enfants sur leur place au sein de l'unité familiale.
- **Rassurer sur la sécurité :** Abordez les peurs ou préoccupations que les enfants peuvent avoir concernant la sécurité et le bien-être du membre de la famille de retour. Fournissez des explications rassurantes et adaptées à leur âge pour atténuer leurs angoisses.
- **Encourager l'expression :** Encouragez les enfants à exprimer leurs sentiments par des moyens créatifs tels que le dessin, l'écriture ou le récit, afin qu'ils puissent assimiler leurs expériences et leurs émotions.

6 CONSEILS SUR LA RÉUNION & RÉINTÉGRATION

4. Donner aux enfants le pouvoir de choisir :

- **Participation à la planification :** Faites participer les enfants dans les processus de prise de décision liés à la réunion et à la réintégration, tels que la planification des activités de bienvenue à la maison ou l'aménagement de l'espace de vie du membre de la famille de retour.
- **Offrir des choix :** Donnez aux enfants des choix et de l'autonomie chaque fois que possible pour les responsabiliser et les aider à ressentir un sentiment de contrôle pendant les périodes de changement.
- **Valider les préférences :** Respecter les préférences et les limites des enfants qui vivent des expériences et des réactions uniques face au processus de réunion et de réintégration.

5. Chercher un soutien supplémentaire si nécessaire :

- **Utilisez les réseaux de soutien :** Utilisez les réseaux de soutien au sein de la communauté militaire, tels que les services de counseling ou les groupes de soutien spécialement conçus pour les enfants de parents déployés.
- **Ressources scolaires :** Communiquer avec les enseignant(e)s, les conseiller(e)s scolaires ou d'autres professionnels de l'éducation pour s'assurer que les enfants bénéficient d'un soutien et d'une compréhension supplémentaires à l'école pendant la période de retrouvailles et de réintégration.

6. Prendre soin de soi en famille :

- **Activités familiales :** Participez à des activités qui favorisent le lien familial et la détente, comme les aventures en plein air, les soirées jeux ou les hobbies partagés.
- **Modéliser une adaptation saine :** Démontrez des stratégies d'adaptation saines et des pratiques d'autosoins en tant que famille, en soulignant l'importance de prendre soin de son bien-être émotionnel et mental pendant les périodes de transition et de changement.

En mettant en œuvre ces stratégies et en fournissant un soutien adapté aux besoins des enfants, les parents peuvent aider leurs enfants à naviguer dans le processus de réunion et de réintégration avec résilience et facilité.