

4 PRÉPARER LE RETOUR À LA MAISON

À mesure que la mission militaire de votre proche touche à sa fin, il est naturel de ressentir un mélange d'excitation et d'appréhension. Bien que l'anticipation de son retour soit palpitante, il est important de vous préparer en famille pour la transition vers la vie quotidienne. Voici quelques conseils pour vous aider à traverser cette période en douceur.

1. Préparation

Préparation physique : Assurez-vous que les tâches pratiques comme les tâches ménagères, les factures et les réparations nécessaires soient réglées avant le retour de votre proche. Cela vous permettra de vous concentrer sur les retrouvailles en famille sans stress inutile.

Préparation émotionnelle : Prenez le temps de discuter de vos sentiments en famille.

Reconnaissez toutes les anxiétés ou préoccupations que vous pourriez avoir concernant la réunion et encouragez une communication ouverte pour les aborder ensemble.

2. Communication

Discuter des attentes : Parlez en famille de vos attentes pour le retour à la maison. Cela inclut comment vous allez célébrer les plans spéciaux que vous avez, et comment vous envisagez de vous reconnecter avec votre proche.

Rester en contact : Maintenez une communication régulière avec votre membre déployé jusqu'à son retour. Partagez des nouvelles sur la vie quotidienne, les événements spéciaux, et tout ce qui peut aider à se sentir connecté à la maison.

3. Attentes vs. Réalité

Gérer les attentes : Bien que le retour à la maison soit une occasion joyeuse, il est essentiel de reconnaître que la transition peut également apporter des défis. Soyez prêt(e) à d'éventuels ajustements à mesure que votre proche se réintègre dans la vie familiale.

Flexibilité : Restez flexible et patient(e) pendant que vous traversez cette période ensemble. Comprenez qu'il peut falloir du temps pour que tout le monde se réadapte à être de nouveau ensemble, et c'est normal.

4. Se réjouir

Planifier des activités spéciales : Réfléchissez à des activités amusantes ou des sorties à faire en famille pendant la période de retrouvailles, que ce soit un repas préféré à la maison ou une excursion d'une journée vers une attraction locale. Créer des expériences positives ensemble peut aider à renforcer vos liens.

Célébrer ensemble : Prenez le temps de célébrer vos retrouvailles en famille. Partagez des histoires, des rires et des expressions d'amour pour réaffirmer votre connexion et créer des souvenirs durables.