

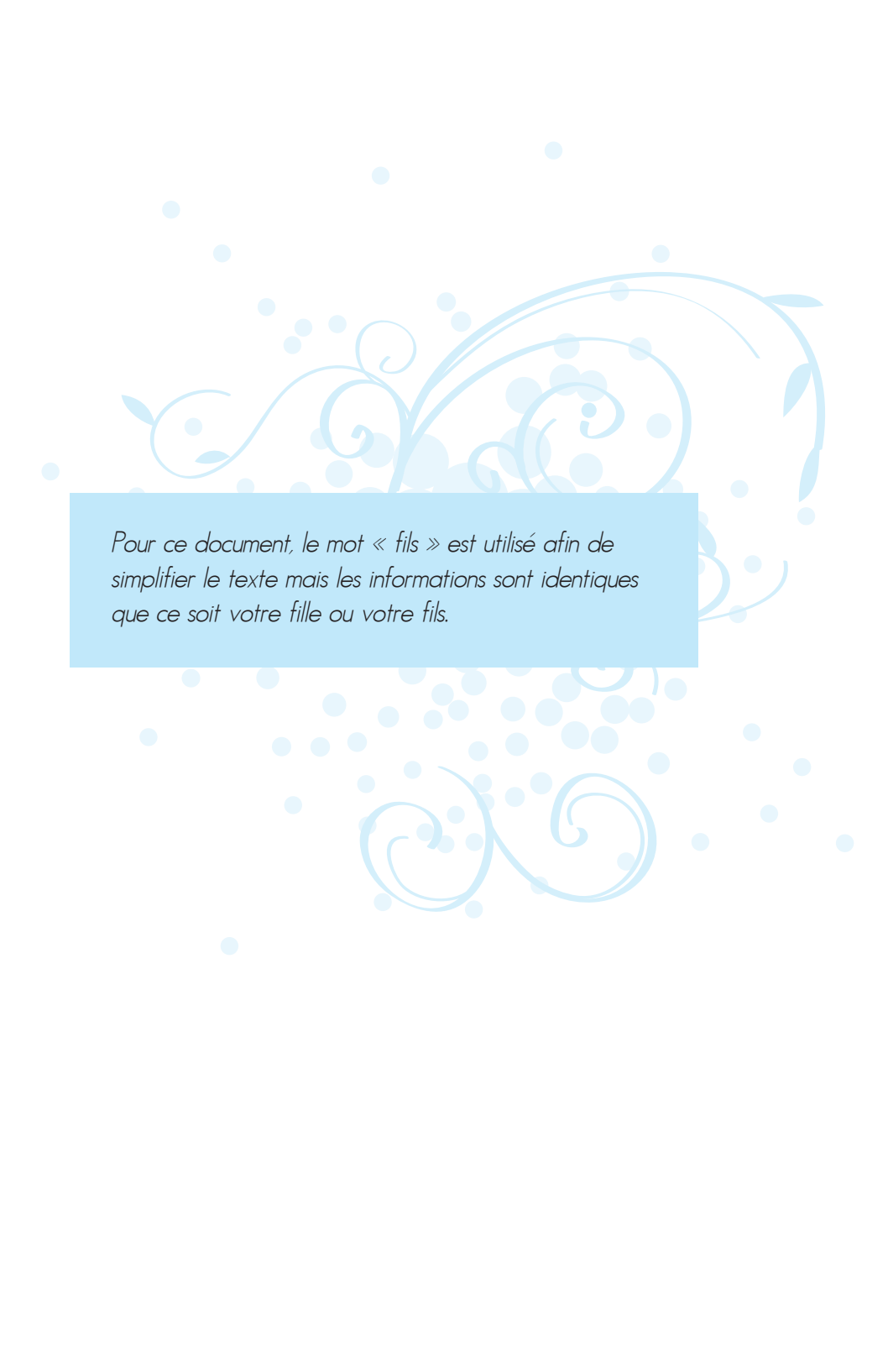
CENTRE DE LA FAMILLE VALCARTIER

Guide pour les PARENTS DE MILITAIRES vivant une absence prolongée



La famille, la force conjointe



The background of the page is decorated with light blue swirls and dots of varying sizes. A central light blue rectangular box contains the text.

Pour ce document, le mot « fils » est utilisé afin de simplifier le texte mais les informations sont identiques que ce soit votre fille ou votre fils.

Mot de la directrice générale

Le Centre de la famille Valcartier (CFV) est présent, depuis le début des années 90, auprès des familles militaires en ayant entre autres pour mandat d'aider les familles qui vivent une séparation due à un déploiement et qui doivent composer avec les difficultés qui y sont reliées.

Durant les déploiements vécus depuis 1993, incluant les opérations domestiques comme celle du verglas, le Centre de la famille a accompagné les familles à travers les étapes de l'absence, à travers cette expérience de vie. Une expérience qui touche tous les membres de la famille tant au niveau des émotions, des relations qu'à celui de l'organisation proprement dite de la routine familiale. Les nombreuses missions des dernières années des troupes de Valcartier ont eu un impact considérable sur le développement des services aux familles. En effet, le Centre de la famille Valcartier a vu ses services évoluer au rythme des opérations militaires afin de répondre aux besoins de tous les membres qui composent une famille incluant également les parents de militaires.

Le présent guide est un des nombreux outils du programme de soutien à l'absence prolongée du CFV. Ce guide, qui se veut simple et accessible, offre aux parents de militaires de l'information et des idées concrètes pour faciliter l'absence.

Nous souhaitons qu'il vous soit utile tant pour la préparation d'une absence prolongée que pour les mois où vous vivrez cette expérience et pour la période, tout aussi importante, du retour.

La directrice générale

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Marie-Claude Michaud'.

Marie-Claude Michaud

Les émotions qu'un déploiement peut provoquer

Le déploiement de votre fils peut évoquer en vous différentes émotions conflictuelles. Vous pouvez être fier de lui et inquiet pour sa sécurité. Même si votre fils est un adulte, il est normal que vous soyez inquiet pour sa sécurité et son bien-être, spécialement lorsque vous ne savez pas ce qu'il fait, quelle est sa routine, etc. Il est important de garder en mémoire que votre fils est entraîné (au niveau psychologique, physique, opérationnel) et équipé pour accomplir le mieux possible sa mission. Aussi rappelez-vous que la meilleure des choses que vous puissiez faire pour votre fils est de lui offrir votre support, votre encouragement et de prendre soin de vous.

Vous pouvez éprouver :

- de l'inquiétude
- de la peur
- de la colère
- de la fierté
- le besoin de chercher un sens à son départ

Ces émotions sont :

- Variables dans le temps
- Variables selon les individus
- Normales

Si vous ressentez des signes de stress ou de grands bouleversements et que cela persiste ou s'intensifie, n'hésitez pas à consulter les ressources disponibles.

Afin de faciliter le déploiement, il est important de :

Parler du déroulement de l'absence, des vacances et du retour. Laisser la possibilité d'un changement d'horaire et avoir des attentes réalistes.

Parler de la mission, de ses risques, ses dangers, les différentes tâches, sans s'alarmer (comme pour le métier de pompier ou de policier, il y a des risques mais cela n'est pas systématique).

Être conscient que le militaire peut avoir hâte de partir et de mettre en pratique ce qu'il a appris.

Favoriser l'opportunité de souvenirs chaleureux et mémorables qui pourront servir pour s'encourager.

Tenir compte que la personne qui part désire peut-être passer du temps avec d'autres personnes que vous avant le départ, pendant les vacances et au retour. Il délaisse tout son entourage.

Essayer de percevoir le déploiement comme étant un défi enrichissant qui vous permettra d'acquérir de nouvelles forces.

Prendre soin de soi et maintenir de saines habitudes de vie et se fixer des objectifs.

S'entourer d'amis, de membres de sa famille et de voisins qui sauront vous comprendre et non vous juger.

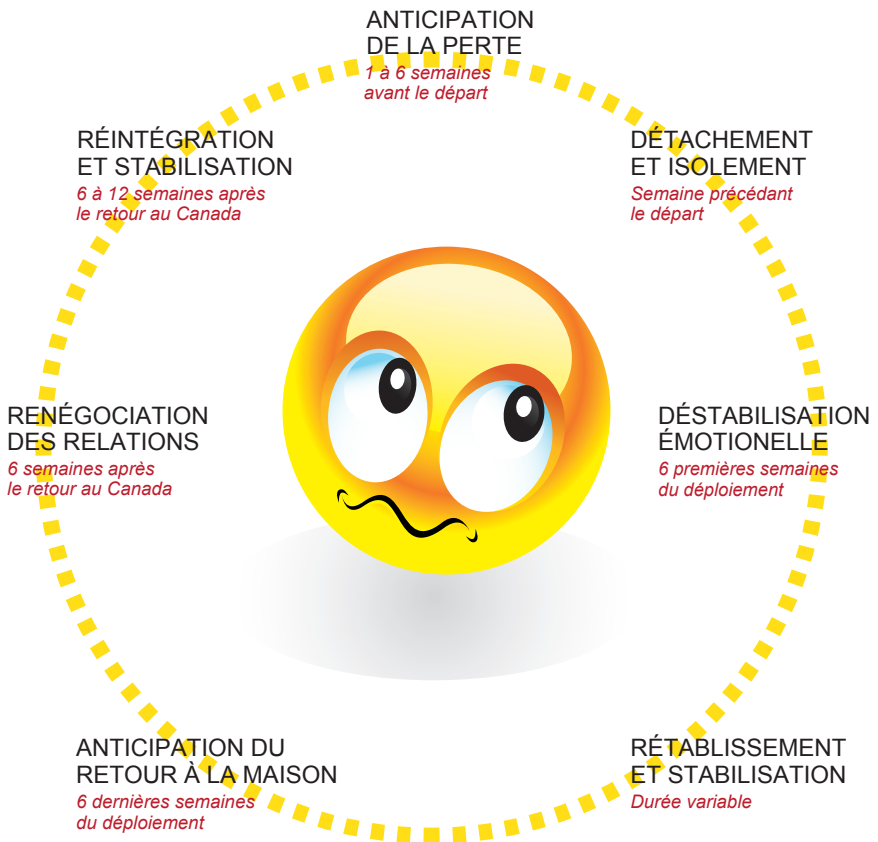
Valider l'information dispensée par les médias en appelant la Ligne d'information pour les familles ou simplement diminuer vos contacts avec les médias.

Impliquez-vous dans un groupe de support formel ou informel afin de pouvoir partager ce que vous vivez avec des personnes qui vivent la même situation.

Des listes de distributions sont créées afin de vous garder informées tout au long de l'absence, informez-vous auprès de votre Centre de ressources aux familles militaires (CRFM) ou du Groupe de Soutien au Déploiement (GSD).

Le cycle émotionnel du déploiement

Afin de vous sensibiliser aux émotions, voici le cycle émotionnel du déploiement qui illustre les différentes étapes habituellement vécues chez les familles de militaires.



Ce cycle émotionnel du déploiement a été développé à partir d'une étude réalisée auprès des conjointes de militaires. Avec les années, nous avons remarqué que les parents de militaires traversent aussi ces différentes étapes.

Chacune des étapes apporte une réalité différente.

Anticipation d'une perte: cette mission est peut-être votre première expérience de séparation à long terme avec votre fils, il est normale de ressentir de l'inquiétude.

Détachement et isolement: il se peut que le militaire commence à se distancer et cela peut vous faire prendre conscience que le départ arrive et cela peut augmenter votre stress et votre inquiétude.

Déstabilisation émotionnelle: une fois que votre fils est parti, vous devez retrouver votre routine, vos habitudes qui vous permettront de vous adapter et de mieux vivre ce déploiement.

Anticipation du retour à la maison: durant l'absence chacun a vécu des choses différentes et cela pourrait vous préoccuper à savoir si cela va avoir un impact sur le retour à la vie normale. Pour le militaire, le retour à la maison demande beaucoup d'adaptation.

Renégociation des relations: chacun doit reprendre sa routine. Peut-être qu'il va y avoir des changements maintenant que votre fils est revenu. Cette période est une période d'adaptation pour chacun.

Réintégration et stabilisation: les choses se replacent tranquillement, mais il peut y avoir encore certains comportements ou actions qui vous questionnent. Il se peut que votre fils ait besoin d'un peu plus de temps afin de s'adapter et il pourrait être intéressant de lui en parler.

Ces différentes étapes sont émotives, donc n'hésitez pas à venir rencontrer les intervenants du Centre de la famille Valcartier si vous en ressentez le besoin.

Le quotidien du militaire en mission: Une réalité bien différente de la nôtre!

L'horaire est chargé et le militaire est constamment à son lieu de travail où les tâches sont nombreuses.

Il est principalement centré sur des préoccupations d'ordre opérationnel.

Il se crée une vie de groupe et des liens solides avec ses compagnons.

Le militaire développe de l'hypervigilance afin de réagir de façon immédiate et ainsi assurer sa sécurité et celle des autres.

Cette réalité peut vous donner l'impression que parfois le militaire ne porte pas attention à ce que vous lui dites ou démontre peu d'intérêt à votre quotidien. Il se peut que vous souhaitiez tout savoir sur sa vie militaire, sur le déploiement. Soyez conscient que le militaire ne peut pas donner beaucoup d'informations sur les opérations en cours pour des raisons de sécurité. Toutefois, il peut sans problème vous partager ses loisirs, sa routine, sa vie sociale malgré que son temps de communication soit limité. Mais avec le temps, la routine s'installe et son quotidien lui semble moins intéressant à raconter.

Pour toutes informations relatives à la mission et aux conditions de vie des militaires, vous pouvez contacter le GSD, le programme de soutien lors d'absence prolongée du Centre de la famille Valcartier (CFV) et la Ligne d'information pour les familles. Vous pouvez aussi consulter le site Internet des Forces Canadiennes forces.gc.ca

En cas d'incident critique

SERVICES MÉDICAUX

Les militaires bénéficient d'un support médical et d'un soutien moral en mission (infirmier, médecin, aumônier, travailleur social, etc.). En cas de blessure, un soutien médical est offert sur chaque camp.

Par contre, si la situation médicale nécessite une spécialisation encore plus importante, le militaire pourra être transféré à un hôpital externe déjà identifié selon l'endroit de la mission. Lorsque possible, il est privilégié que le militaire contacte lui-même sa famille pour aviser de son état de santé. Dans le cas contraire, des représentants de la chaîne de commandement se déplaceront au domicile du plus proche parent (choisi par le militaire et inscrit à son dossier).

De plus, certains plus proches parents identifiés sur un formulaire spécifique à cet effet pourraient exceptionnellement avoir la possibilité d'aller rejoindre le militaire à l'hôpital externe où il est soigné. Dans le cas où vous n'avez pas de passeport, il est possible d'en obtenir un dans les 24 heures à condition d'avoir une copie de votre acte de naissance, provenant du directeur de l'état civil, émis après le 1^{er} janvier 1994.

Un officier désigné par l'unité pourrait vous offrir du soutien dans vos démarches, s'il y a lieu.

Si le militaire décède

Dans la grande majorité des cas, un aumônier et un représentant de l'unité se déplacent au domicile du plus proche parent (choisi par le militaire et inscrit à son dossier) pour l'aviser. Dans certaines situations d'exception, il se peut que l'annonce soit faite par le curé de la paroisse ou un policier civil.

Afin de faciliter les démarches, la famille sera accompagnée, le temps nécessaire, par un officier désigné.

Normalement après que la famille immédiate du militaire soit avisée, le nom du militaire décédé sera divulgué aux divers médias.

Au retour (vacances, fin de mission)

LE RETOUR EST SYNONYME DE CÉLÉBRATION. CEPENDANT, ESSAYEZ D'AVOIR DES ATTENTES RÉALISTES:

Votre fils a vécu différentes expériences et a peut-être changé. Donnez-lui le temps et l'espace nécessaire à son adaptation au retour.

Tenez compte du fait qu'il est possible que votre fils désire reprendre contact avec d'autres personnes. Il pourrait souhaiter fêter son retour avec plusieurs personnes ou tout simplement se reposer.

Si votre fils a une famille, discutez ensemble de l'organisation du retour. Il est primordial de demander l'avis du militaire et de prendre en considération ses choix.

Vous avez peut-être une foule de questions, mais il se peut que votre fils ne soit pas prêt à vous parler de son déploiement. Le respecter et rester disponible sont les meilleures choses à faire. Lorsque vous posez une question, soyez conscient que la réponse que vous allez obtenir ne sera pas nécessairement celle que vous attendiez.

Lors de la transition mission/maison, le militaire doit graduellement laisser de côté des comportements qui étaient utiles en mission (exemple: hypervigilance, détachement émotionnel, etc.) pour reprendre un rythme quotidien. Cela peut prendre quelques temps.

Durant les vacances, il peut arriver que votre fils ne décroche pas complètement de la mission, car il sait qu'il doit y retourner sous peu.

VOUS POUVEZ OBSERVER LES COMPORTEMENTS SUIVANTS LORS DE LA TRANSITION MISSION/MAISON:

Le militaire peut :

- Parler sous forme d'ordre et avoir de la difficulté à recevoir des consignes ;
- Manifester un détachement émotionnel ;
- Avoir une baisse de concentration ou des pertes de mémoire ;
- Être irritable ;
- Sursauter et être sur le qui-vive ;
- Avoir des troubles du sommeil ;
- S'isoler ;
- Avoir un sentiment de culpabilité ;
- Ressentir une fatigue physique et mentale ;
- Augmenter ou modifier sa consommation d'alcool ;
- Avoir une baisse d'intérêt pour les activités ou tente de trop en faire.

Si vous observez certains de ces comportements :

- Restez disponible et à l'écoute si votre fils désire parler. Soyez conscient qu'il va peut-être préférer en parler à quelqu'un qui a vécu la même chose ;
- Soyez attentif aux changements, lui mentionner sans dramatiser ;
- Respectez son rythme, car parfois l'adaptation ne se fait pas aussi vite que vous le souhaiteriez.

Par contre, si les comportements s'intensifient, persistent au-delà de trois à six mois ou nuisent à son fonctionnement quotidien, encouragez votre fils à consulter les ressources disponibles.

Rappel

Si votre fils est célibataire, vous a-t-il signé une procuration ?
Il est recommandé d'avoir une procuration civile, car elle facilite les démarches avec les institutions en dehors du milieu militaire.

Un mandat en cas d'inaptitude a-t-il été complété auprès d'un notaire ?

Connaissez-vous les noms inscrits comme étant « le plus proche parent » sur le formulaire d'urgence de l'unité ?

Dans le cas où vous seriez « plus proche parent » et que vous deviez vous absenter plus de 24 heures, pensez à en aviser le GSD afin que l'on puisse vous rejoindre au besoin.

Avoir l'original de votre certificat de naissance ou passeport valide dans le cas où vous devriez vous déplacer pour rejoindre votre fils en cas d'incident.

Connaître le grade, numéro de matricule, unité et section de votre fils.

Dans le cas d'une situation d'urgence au Québec (maladie grave, décès), vous pouvez contacter le GSD afin de rejoindre le militaire en mission.

Rappelez-vous que vous avez le droit de dire **NON** si les médias vous abordent. Un guide « Composer avec les médias, guide pour les familles militaires » est à votre disposition au GSD.

Comment garder le contact ?

LES DIFFÉRENTS MOYENS À LA DISPOSITION DES MILITAIRES

Le téléphone: En moyenne un accès de 30 minutes par semaine. Tout dépendant de l'endroit, le militaire peut utiliser le téléphone régulier ou satellite, ce qui influencera la qualité de la réception de l'appel.

Internet: Généralement lorsque les installations deviennent permanentes ou plus structurées, des ordinateurs munis d'Internet sont accessibles. Le temps d'utilisation est limité et variable d'un endroit à l'autre.

LES DIFFÉRENTS MOYENS À LA DISPOSITION DES FAMILLES

Internet: Des postes informatiques sont disponibles dans la majorité des Centre de ressources pour les familles de militaires.

Points de dépôt pour l'envoi de colis et lettres:

Groupe de soutien au déploiement – Édifice 93 – Valcartier

Centre de la famille Valcartier – Point de service à Ste-Foy – Avenue Wolfe

Salle du courrier – Édifice 200 – Valcartier

Unités de réserve de votre région

(Il est recommandé de les contacter avant de vous déplacer)

Bureau de Poste Canada, vous devez défrayer les coûts jusqu'à Belleville, Ontario.

NE PAS OUBLIER D'INDIQUER SUR VOTRE COLIS

Nom, grade, numéro de matricule, unité, section et adresse d'envoi.

Contenu, coordonnées de l'expéditeur.

Information supplémentaire et les règles à respecter pour les envois:

Groupe de Soutien au Déploiement (GSD), gsdv.ca

Ressources

CENTRE DE LA FAMILLE VALCARTIER (CFV)

418 844-6060 / sans frais: 1 877 844-6060

forcedelafamille.ca

Service de relation d'aide

Action bénévole / Activités communautaires

Agent d'information / références

Agent de liaison pour les familles de militaires en région

Programme de soutien lors d'absence prolongée

Services spécifiques pour les parents:

- Groupe de soutien (*peut être offert dans votre localité selon les demandes*)
- Déploiement en ligne
- Ateliers « Préparer le départ », « Préparer le retour »
et « Sensibilisation aux impacts post-déploiement »

GROUPE DE SOUTIEN AU DÉPLOIEMENT DE VALCARTIER (GSD)

1 877 844-5607 / 418 844-5607

Service 24/7, information, référence, courrier. gsdv.ca

LIGNE D'INFORMATION POUR LES FAMILLES

1 800 866-4546

Boîtes vocales portant sur les missions, accès à des intervenants.

PROGRAMME D'AIDE AUX MEMBRES (PAM)

1 800 268-7708

Service de relation d'aide court terme pour le militaire
et les membres de la famille.

AUMÔNIERS EN DEVOIR

418 844-5000, poste 5473 (heures régulières) - poste 5777 (heures creuses)

AUTRES RESSOURCES

Organismes communautaires locaux: CSSS, Maison de la famille,

Centre de crise de Québec, répertoire des ressources communautaires 211, etc.

N'oubliez pas,
nous sommes là pour vous!

CENTRE DE LA FAMILLE VALCARTIER

Édifice 93
C.P. 1000, succursale Forces
Courcellette (Québec) GOA 4Z0

418 844-6060
Sans frais: 1 877 844-6060
Télécopieur: 418 844-3959

info@crfmv.com

forcedelafamille.ca

