



## Appui des jeunes enfants pendant le déploiement



Voici quelques réactions courantes au déploiement chez les jeunes enfants :

- Des recherches ont révélé que les enfants dont les parents sont en déploiement ont tendance à être plus inquiets, craintifs et tristes. Pendant le déploiement, un enfant peut avoir l'impression que son monde est moins sûr et prévisible. Les enfants peuvent craindre la mort du parent ou d'un autre proche en déploiement. Même si aucun proche n'est touché, l'enfant peut ne pas se sentir en sécurité.
- Les très jeunes enfants peuvent se montrer craintifs ou fâchés d'être séparés de leur parent. Les nourrissons (12 mois et moins) peuvent réagir aux changements dans leur horaire, leur milieu physique ou l'humeur de la personne qui s'occupe d'eux. Ils peuvent manquer d'intérêt, refuser de manger ou même perdre du poids.
- Les tout-petits (1 à 3 ans) peuvent bouder, pleurer, faire des crises de colère ou avoir des problèmes de sommeil si la personne qui prend soin d'eux a des problèmes ou n'est pas disponible.
- Les enfants d'âge préscolaire (3 à 6 ans) peuvent penser que leur parent est parti en déploiement parce qu'ils n'ont pas été gentils. Ils peuvent réagir en suçant leur pouce, en présentant des problèmes d'élimination ou de sommeil, en s'accrochant et en présentant un état d'anxiété de séparation. Ils peuvent également être susceptibles, déprimés, agressifs, ou se plaindre de douleurs.
- Très souvent, les enfants d'âge préscolaire et scolaire s'inquiètent également de la sécurité du parent qui reste au foyer.
- Les enfants d'âge scolaire (6 à 12 ans) peuvent avoir un moins bon rendement scolaire. Ils peuvent devenir maussades, agressifs ou pleurnichards. Ils peuvent se plaindre de maux de cœur, de maux de tête, etc.

Adapté de [Children Coping with Deployment](#)

Voici quelques conseils pour appuyer les jeunes enfants tout au long du déploiement :

*Parler de la mission et de l'absence.* Il n'y a pas de moment précis pour parler de la mission et de l'absence d'un parent. Vous connaissez vos enfants. À vous de décider du meilleur moment pour en parler, mais évitez d'attendre à la dernière minute, afin de leur laisser le temps de se

faire à l'idée et de répondre à leurs questions. Les grands-parents et les parents peuvent faire équipe pour appuyer les enfants. Discutez-en ensemble.

*Exprimer ses sentiments.* Demandez à l'enfant ce qu'il pense de la mission et invitez-le à parler de ses sentiments. Les enfants peuvent exprimer des sentiments ambivalents : emballement, joie, déni, crainte, peur ou colère. Reconnaissez tous les sentiments, qu'ils soient positifs ou négatifs. Il est important de rassurer l'enfant et d'expliquer comment l'absence se passera. Les enfants peuvent refuser de parler de leurs sentiments. S'ils sont assez vieux, demandez-leur s'ils ont quelqu'un d'autre à qui parler. Passez en revue leurs ressources avec eux. Ils peuvent parler à un adulte en qui ils ont confiance ou à des amis. S'ils sont jeunes et ne veulent pas parler de l'absence, essayez de les amener à exprimer leurs sentiments par des jeux et des dessins. S'ils posent des questions sur le danger de la mission, essayez de leur répondre le plus clairement et le plus calmement possible. Gardez à l'esprit qu'il est normal dans le contexte d'une longue séparation d'éprouver certaines craintes. Vous pouvez aider les enfants à déterminer ce qu'ils peuvent faire pour réduire leurs peurs. Dites-leur de vérifier auprès de vous ce qu'ils entendent à l'extérieur de la maison (nouvelles, rumeurs, etc.).

*Nous ne pouvons pas protéger nos enfants de tous les malheurs, mais nous pouvons apprendre à leur parler de la guerre.* Utilisez des termes faciles à comprendre et ne cachez pas la vérité. Protégez les enfants des soucis et des préoccupations inutiles. Procurez-leur un sentiment de sécurité. Il faut assurer aux enfants que tout le nécessaire est fait pour ramener leur proche en toute sécurité à la maison et pour protéger les familles au pays.

*Les enfants font partie de la solution.* Essayez de faire participer les enfants en leur demandant comment ils peuvent aider pendant l'absence. Amenez-les à faire partie de la solution. Cependant, rappelez-vous de ne pas les surcharger avec des responsabilités de parent ou d'adulte. Les enfants ont des étapes à franchir dans leur développement (se faire des amis, développer leur sociabilité, aller à l'école) et s'ils se concentrent sur des rôles et des responsabilités d'adulte, ils ne pourront pas suivre ces étapes.

*Garder le contact avec le parent absent.* Discutez de la façon dont ils prévoient garder le contact, par exemple, des lettres, des images, des dessins, des cartes, des cassettes audio/vidéo; accueillez les autres idées qu'ils peuvent trouver.

*Rôle parental.* Vous faites déjà de votre mieux pour élever vos enfants. Comprenez que cette transition peut nécessiter des règles et des conséquences supplémentaires. Énoncez-les clairement et expliquez-en les raisons (avant le départ ou pendant l'absence) et, lorsque cela est possible, mettez graduellement les changements en œuvre dans les habitudes. Attendez-vous à ce qu'ils testent les limites. Si les enfants présentent des changements de comportement problématiques persistants, demandez conseil au personnel du CRFM. Ne tardez pas. Le CRFM fournit des outils pour soutenir le parent et les enfants (encadrement parental, groupe de

soutien des enfants et counseling individuel). Enfin, continuez simplement de les aimer - au bout du compte, c'est ce qui est important.