



*Un*

DÉPLOIEMENT

**moins**

*stressant*

## *Avant-propos*

La présente publication est destinée aux membres de la Force régulière et de la Réserve des Forces canadiennes ainsi qu'à leur famille.

L'information contenue dans cette publication est basée sur la recherche et l'expérience obtenues principalement auprès de communautés canadiennes, mais aussi selon des données américaines et européennes.

Tout commentaire ou suggestion pour les éditions ultérieures peuvent être adressés au :

*Directeur – Politique de santé (D Pol San)*

*Quartier général du Groupe médical des Forces canadiennes*

*1745, promenade Alta Vista*

*Ottawa (Ontario) K1A 0K6*

La D Pol San aimerait remercier toutes les personnes qui ont partagé leurs connaissances et leurs expériences dans le but de compléter cet ouvrage – dans sa version originale et dans la présente mise à jour – relié au projet de préparation au déploiement. Cette brochure est en grande partie le résultat d'un travail de collaboration entre les familles, les militaires impliqués dans le maintien de la paix, l'arrière-garde, l'unité, le personnel du programme de soutien à la famille et les individus à chaque niveau de commandement dont le métier est relié à la relation d'aide.

Une publication de la Direction de la politique de santé

*\* (À noter que le masculin est employé pour alléger le texte.)*

Janvier 2000

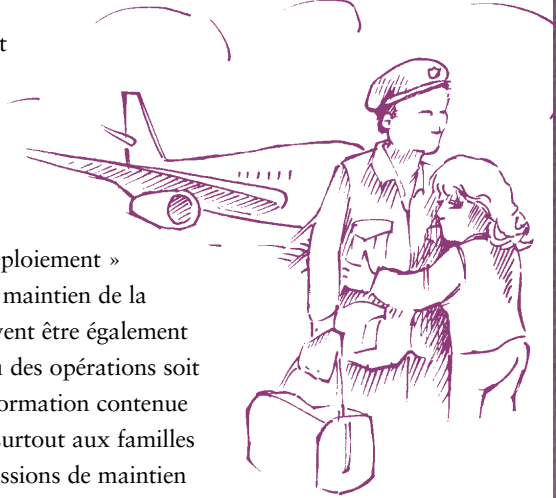
A-MD-007-144/JD-005

Art Direction par DGPA Services créatifs 99CS-0487

# « Déploiement »

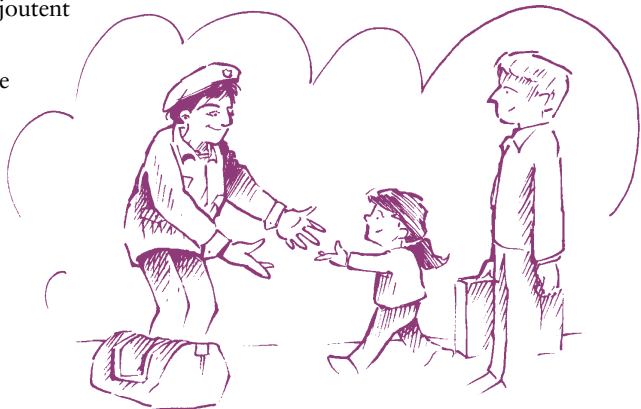
- l'assignation de personnel militaire pour devoir temporaire non accompagné

Tout au long de leur carrière et pour toutes sortes de raisons, les militaires peuvent se retrouver dans l'obligation de quitter leur famille pour des périodes de temps variables. Le terme « déploiement » laisse souvent sous-entendre « maintien de la paix », mais les militaires peuvent être également déployés pour des exercices ou des opérations soit au pays, soit à l'étranger. L'information contenue dans cette brochure s'adresse surtout aux familles de militaires déployés à des missions de maintien de la paix et à des missions de l'OTAN, mais peut être aussi utile pour toute séparation temporaire, qu'importe la raison.



## Le stress du déploiement

- Un fardeau additionnel autant physique qu'émotionnel relié à un déploiement. La séparation et la réunion liées à un déploiement ajoutent un fardeau supplémentaire aux familles.



# Les facteurs contribuant au stress du déploiement

## *Facteurs reliés à l'individu :*

- La santé personnelle
- L'habileté de faire face à la situation
- L'expérience d'un déploiement antérieur
- L'attitude reliée à l'assignation
- La confiance en soi et en l'unité
- Le sentiment de sécurité envers les relations familiales

## *Facteurs reliés à la séparation :*

- Le temps disponible pour la préparation
- L'expérience d'une séparation familiale antérieure
- L'attitude de la famille vis-à-vis l'assignation
- Les événements familiaux importants lors de la séparation
- La confiance envers le support disponible pour la famille

## *Facteurs reliés au déploiement :*

- La nature de la mission, spécialement si celle-ci est ambiguë
- La durée de la mission, spécialement si celle-ci est incertaine
- La facilité ou la difficulté à communiquer (le téléphone, le courrier et le courrier électronique)
- L'endroit (le terrain, la température)
- Les conditions de travail et de vie
- La confiance envers l'entraînement et le leadership

# Le cycle émotionnel du déploiement

Phase	Étape	Période de temps
Pré-déploiement	<b>1</b> Anticipation d'une perte	1-6 semaines avant le départ
	<b>2</b> Détachement et isolement	La dernière semaine avant le départ
Durant le déploiement	<b>3</b> Désordre émotionnel	6 premières semaines du déploiement
	<b>4</b> Rétablissement et stabilisation	Une durée variable (entre les étapes 3 et 5)
	<b>5</b> Anticipation du retour à la maison	6 dernières semaines du déploiement
Post-déploiement	<b>6</b> Renégociation de la relation	6 premières semaines à la maison
	<b>7</b> Réintégration et stabilisation	6-12 semaines

« Adapté à partir du cycle émotionnel du déploiement par Kathleen Vestal Logan »

# Anticipation d'une perte

## *Réactions usuelles*

- Humeur et niveau d'énergie instables
- Création de fantasmes
- Sentiments de peine, de rage, d'excitation, d'insomnie, d'anxiété, de tension, de frustration, de mépris, de dépression

## *Suggestions générales*

- Permettez-vous d'exprimer entièrement vos émotions
- Encouragez tous les membres de la famille à partager leurs sentiments
- Songez à tenir un journal intime pour exprimer vos sentiments
- Réitérez votre amour et votre fidélité à votre partenaire
- Impliquez toute la famille dans le processus de séparation
- Prenez le temps de vous remémorer des souvenirs chaleureux
- Essayez de percevoir le déploiement comme un défi enrichissant
- Souvenez-vous que ce déploiement n'est que temporaire
- Complétez la liste (pages 12, 13) avec votre partenaire

## *Pour l'époux(se) qui quitte*

- Partagez honnêtement tous les détails du déploiement
- Apportez vos photos favorites pour votre séjour
- Faites une liste des occasions familiales; apportez des cartes de souhaits
- Enregistrez des cassettes audio ou vidéo comprenant les histoires favorites de vos enfants
- Participez, vous-même et avec votre famille, aux activités pré-déploiement organisées par l'unité

## *Pour l'époux(se) qui reste*

- Prenez des photos de votre partenaire lors d'activités communes
- Formez un réseau de soutien pour vous-même à travers l'unité, la communauté, le centre de ressources à la famille militaire, etc
- Planifiez des objectifs réalistes pour la période de déploiement
- Formulez des plans écrits en cas de situations familiales critiques et imprévues



# Détachement et isolement

## Réactions usuelles

- Diminution d'interactions émotives et intimes
- Sentiment de désespoir, d'impuissance, d'impatience, de torpeur



## Suggestions générales

- Acceptez vos sentiments comme étant des réactions normales basées sur des circonstances difficiles plutôt que des signes de rejet
- Communiquez de façon honnête et ouverte
- Soyez patient avec vous-même, votre partenaire et vos enfants

## Pour l'époux(se) qui quitte

- Préparez vos valises le plus tôt possible pour profiter des dernières soirées avec votre famille
- Acceptez l'excitation à propos de votre assignation comme étant une réaction normale et naturelle, sans vous attendre à ce que votre famille comprenne vos sentiments

## Pour l'époux(se) qui reste

- Prenez bien soin de votre nutrition, sommeil, exercice, passe-temps, soutien social
- Évitez les rumeurs; essayez d'obtenir des nouvelles concernant le départ et l'assignation par l'entremise des autorités officielles

# Désorganisation émotionnelle

## Réactions usuelles

- Pensée irréaliste
- Dérangement de l'appétit et du sommeil
- Sentiments de soulagement, de culpabilité, d'engourdissement, de dépression, de confusion, de désorganisation, d'indécision, de solitude, de vulnérabilité, d'irritabilité et de manque d'ambition



## Suggestions générales

- Restez en contact avec les événements quotidiens et partagez vos sentiments pour maintenir un lien émotionnel
- Inscrivez la date et le numéro de vos lettres afin que votre époux(se) puisse les lire de façon chronologique
- Essayez de terminer une conversation téléphonique sur une note positive

## Pour l'époux(se) qui est déployé(e)

- Écrivez des lettres séparées à vos enfants
- Partagez le plus possible votre vie et travail quotidien

## Pour l'époux(se) à la maison

- Maintenez les soins de santé habituels que vous pratiquiez avant le départ
- Impliquez-vous dans un groupe de soutien formel ou informel
- Encouragez vos enfants à exprimer leurs sentiments et à conserver un contact avec le parent absent

# Rétablissement et stabilisation

## Réactions usuelles

- Impression que votre partenaire s'adapte si bien qu'il ou elle n'a plus besoin de vous
- Sentiments de confiance accrue, d'indépendance, de compétence, de liberté, de fierté, d'isolation, d'anxiété, de dépression



## Suggestions générales

- Profitez de vos nouvelles habiletés et de votre indépendance
- Reconnaissez et célébrez l'enrichissement personnel que tous les membres de la famille ont acquis durant la séparation
- Offrez de l'empathie et du soutien à la famille, aux amis et aux collègues qui en ont besoin

## Pour l'époux(se) qui est déployé(e)

- Maintenez un contact postal (lettres, cassettes audio ou vidéo, courrier électronique, cadeaux) et téléphonique avec la famille
- Participez à une séance de désamorçage ou de verbalisation si vous subissez un incident critique
- Confiez-vous à des personnes de confiance, à l'aumônier

## Pour l'époux(se) à la maison

- Partagez vos sentiments de fierté et de confiance tout en réaffirmant à votre partenaire que vous comptez les jours avant son retour
- Encouragez et aidez vos enfants à conserver le respect parental
- Partagez vos idées avec d'autres conjoint(e)s sur le contenu des colis que vous prenez soin de poster à votre partenaire

# Anticipation du retour à la maison

## Réactions usuelles

- Regain d'énergie et d'activités
- Dérangement du sommeil et de l'appétit
- Sentiments de joie, d'excitation, d'anxiété, d'appréhension, d'agitation, d'impatience

## Suggestions générales

- Partagez vos sentiments d'appréhension ainsi que ceux d'excitation et de joie
- Partagez vos attentes et vos désirs pour le retour à la maison
- Exprimez à votre partenaire votre amour et votre fidélité
- Impliquez vos enfants dans les préparatifs du retour
- Profitez du temps avec vos enfants avant la « lune de miel »



## Pour l'époux(se) qui est déployé(e)

- Transmettez seulement les détails officiels de votre retour à votre famille (date, heure, endroit)
- Participez aux rencontres de préparation à la réunion familiale

## Pour l'époux(se) à la maison

- Évitez les rumeurs et essayez d'attendre patiemment les détails officiels du retour de votre partenaire
- Participez aux activités de rencontre (ateliers, discussions) organisées par le centre de soutien à la famille militaire ou l'arrière-garde

# Renégociation de la relation

## *Réactions usuelles*

- Difficulté à rétablir l'intimité familiale et sexuelle
- Sentiments d'excitation, de désorganisation, de rancœur, de frustration
- Chagrin pour la perte de liberté et d'indépendance

## *Suggestions générales*

- Communiquez ouvertement et honnêtement – acceptez ces sentiments comme étant normaux et non comme étant une menace à votre relation
- Essayez d'être patient avec vous-même et votre partenaire
- Renégociez vos rôles et responsabilités – les corvées peuvent être partagées d'une nouvelle façon
- Célébrez ensemble l'enrichissement personnel dont vous avez tous deux bénéficié lors de votre séparation
- Continuez à participer au support de groupe et de réseau
- Recherchez les conseils professionnels (travailleur social, médecin, psychologue, aumônier) si vous ressentez des signes de stress relié à un incident critique ou à d'autres soucis

# Réintégration et stabilisation

## Réactions usuelles

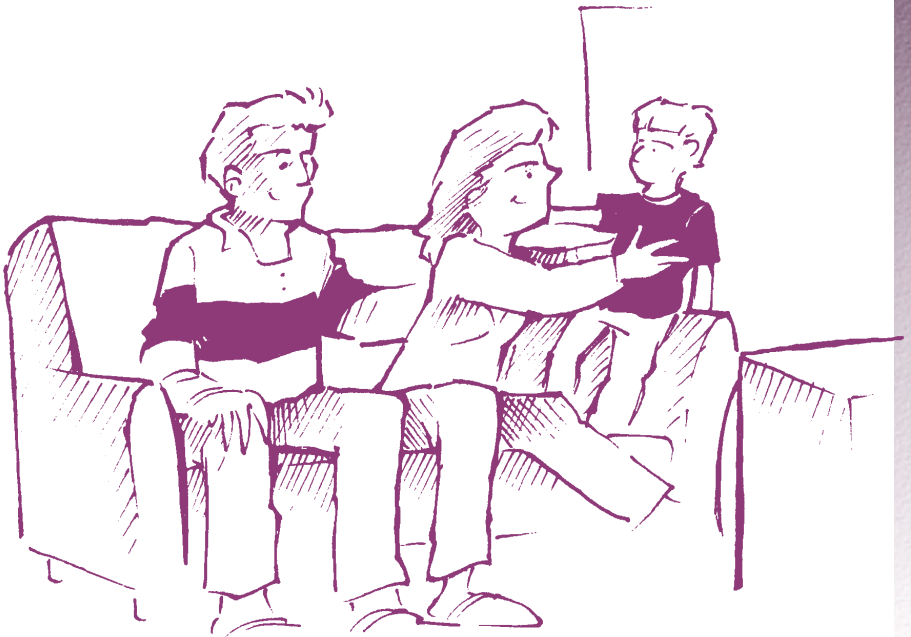
- Sentiments d'intimité, de rapprochement, de chaleur, de confiance dans la relation

## Suggestions générales

- Reposez-vous, amusez-vous et profitez de votre famille
- Préparez-vous pour le prochain déploiement

## Souvenez-vous

Les défis de séparation et de réunion offrent l'opportunité d'évaluer les changements survenus entre les partenaires lors d'une relation conjugale, de redéfinir les rôles, les responsabilités et de concrétiser tous ces changements pour une relation nouvelle, énergétique et captivante.



# Pré-déploiement – liste méthodique

La liste suivante a été formulée afin de vous préparer pour les événements inattendus ainsi que pour la vie routinière durant le déploiement. La transition du « travail d'équipe » à la « vie solitaire » peut être plus facile en s'assurant que chaque point mentionné sur cette liste soit dûment rempli tel que : les dates, les endroits, les politiques ou les numéros de compte, etc. D'autres listes plus détaillées sont aussi disponibles auprès de l'arrière-garde et/ou du centre de soutien à la famille militaire. Avoir le sentiment d'être organisé évitera sûrement un certain stress relié au déploiement.

## *Points légaux*

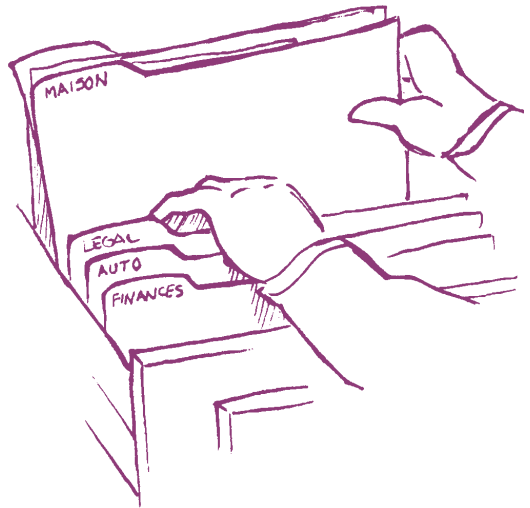
- Testament
- Procuration
- Tutelle légale
- Assurance-vie

## *Points financiers*

- Budget
- Compte de banque
- Investissements
- Délégations de solde
- Impôt

## *Points reliés à la santé*

- Assurance médicale
- Régime dentaire
- Dossiers médicaux
- Numéros de téléphone
- Procédures d'urgence



## Points reliés à la propriété

- Hypothèque/loyer
- Assurance
- Services publics
- Sécurité
- Entretien

## Points reliés à l'automobile

- Enregistrement
- Assurance
- Permis de conduire
- Entretien



## Points reliés au voyage

- Passeport
- Visa
- Permission de congé
- Immunisation

## Information/soutien\*

- Arrière-garde/parrainage/contact à l'unité
- Centre de ressources à la famille militaire
- Aumônier
- Travailleur social
- Parents/beaux-parents
- Contact d'urgence pour les enfants

\* Prenez note du nom, de l'adresse et du numéro de téléphone

# Ressources

## *Pour obtenir de l'information et du soutien additionnels :*

- Centre de ressources à la famille militaire
- Arrière-garde de l'unité
- Travailleur social
- Aumônier
- Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes  
1 800 268-7708
- Ligne d'information nationale pour les familles de militaires  
déployés pour le maintien de la paix 1 800 886-4546

## *Pour les cas uniques reliés aux enfants :*

(l'information précédente plus)

- L'école (enseignants, psychologue, conseiller pédagogique)
- L'unité locale de santé mentale
- Le bureau local de pédiatrie (hôpital, clinique)
- Le bureau local des services à l'enfance et à la famille
- La bibliothèque locale

# Les brochures dans cette série

A-MD-007-144/JD-001 Stress and You

A-MD-007-144/JD-002 Le stress et vous

A-MD-007-144/JD-004 Se préparer au stress provoqué par un incident critique/  
Preparing for Critical Incident Stress

A-MD-007-144/JD-005 Un déploiement moins stressant/  
Preparing for Deployment Stress

A-MD-007-144/JD-006 Retrouvailles moins stressantes/  
Preparing for Reunion Stress