



GUIDE POUR LE TRAVAIL AUPRÈS DES ENFANTS ET DES JEUNES

DES FAMILLES DES MILITAIRES

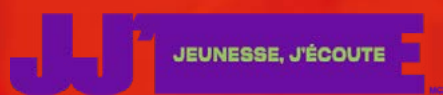


TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	4
APPRENDRE LE JARGON MILITAIRE	5
LA SENSIBILISATION À LA RÉALITÉ DES MILITAIRES COMPTE	7
PORTRAIT DES ENFANTS ET DES JEUNES DES FAMILLES DES MILITAIRES AU CANADA	8
QUELLES SONT LES IMPLICATIONS POUR LES ENFANTS QUI GRANDISSENT DANS LES FAMILLES DES MILITAIRES?	9
DÉMÉNAGEMENTS FRÉQUENTS	11
ABSENCE DU PARENT MILITAIRE	19
RISQUE	29
CONSEILS POUR SOUTENIR LES ENFANTS ET LES JEUNES DES FAMILLES DES MILITAIRES	32
RÉSILIENCE.....	34
RESSOURCES ET SOUTIEN AUX FAMILLES	36
REMERCIEMENTS	38
RÉFÉRENCES.....	39



Le ministère de la Défense nationale et les Forces armées canadiennes (FAC) ont à cœur d'appuyer la communauté des familles des militaires qui contribue directement à l'état de préparation et à l'efficacité opérationnelle des FAC.

INTRODUCTION

Cette ressource a été créée à votre intention par les Services de bien-être et moral des Forces canadiennes (SBMFC) en partenariat avec Jeunesse, J'écoute, pour soutenir votre travail au sein de la communauté auprès des enfants et des jeunes des familles des militaires. Voici un outil destiné à tous les fournisseurs de services qui se sont déjà demandé à quoi ressemblait la vie militaire au Canada pour les enfants qu'ils rencontrent. De plus amples renseignements, y compris des ressources, les références de ce guide et des liens vers nos fournisseurs des services de bien-être et de maintien du moral dans vos communautés, peuvent être consultés à l'adresse sbmfc.ca.

C'est au sein de la communauté que les familles des militaires actuelles trouvent leur appui. Aucun organisme ni aucun centre ou fournisseur ne dispose à lui seul du mandat, des ressources, de la présence géographique et des connaissances nécessaires à la prestation d'un soutien complet et définitif. Amener la communauté à mieux comprendre la réalité des familles des militaires peut augmenter les capacités à répondre à leurs besoins et renforcer le réseau de soutien dont elles disposent.

Ce guide est destiné aux adultes en mesure d'offrir du soutien. Les responsables des camps, les entraîneuses et entraîneurs, les fournisseurs de soins de santé, les organisatrices et organisateurs de groupes de jeunes, les responsables des loisirs, les guides spirituels, les éducatrices et éducateurs de la petite enfance, les travailleuses et travailleurs sociaux, les coordonnatrices et coordonnateurs de programmes, les thérapeutes et autres adultes dignes de confiance jouent un rôle important dans la vie et le bien-être des enfants et des jeunes des familles des militaires. Comprendre certains aspects de la vie des familles des militaires canadiens peut permettre à la communauté civile de mieux les accueillir et de s'assurer qu'elles disposent des ressources nécessaires pour s'épanouir.

Les enfants des familles des militaires canadiens vivent dans des communautés au pays ou dans des bases à l'étranger. Comme tous les enfants, ils pratiquent des sports et fréquentent des camps d'été. Leur participation à une multitude d'activités fait en sorte qu'ils ont recours à de nombreuses ressources de soutien allant des services de garde aux services de santé et de mieux-être. Au quotidien, les enfants et les jeunes des familles des militaires reçoivent le soutien de plusieurs organismes et prestataires de services communautaires. De plus, il y a de nombreuses similitudes entre eux et les autres enfants de leur communauté, lesquels ont un mode de vie en partie semblable sans pourtant faire partie d'une famille de militaires. En fait, les enfants des familles des militaires peuvent être considérés comme une catégorie d'enfants de la troisième culture (ETC). Les ETC passent la majeure partie de leur enfance et de leur adolescence en déplacement, au Canada ou à l'étranger, en raison de la profession ou de la formation d'un parent (p. ex. poste de militaire ou de diplomate, mission, éducation, activités commerciales internationales, etc.).

APPRENDRE LE JARGON MILITAIRE

Forces armées canadiennes (FAC) :

Les FAC sont les forces militaires du Canada et relèvent du ministère de la Défense nationale (MDN). Les FAC sont composées de trois éléments principaux : l'Armée canadienne, la Marine royale canadienne et l'Aviation royale canadienne. Les FAC participent actuellement à un large éventail d'opérations nationales et internationales.

Force régulière et Force de réserve :

Les membres des FAC peuvent faire partie soit de la Force régulière, soit de la Force de réserve (les réservistes). La Force régulière est constituée des membres qui travaillent à temps plein au sein de la communauté militaire et qui, pour remplir leurs fonctions, peuvent être amenés à déménager ou à participer à un déploiement en tout temps au cours de leur carrière. Les réservistes sont les membres des FAC qui ont volontairement choisi de consacrer une partie de leur temps au service militaire. Ils travaillent souvent les soirs et les fins de semaine, et n'ont pas à déménager ou à participer à un déploiement, à moins qu'ils ne se portent volontaires. Certains réservistes choisissent aussi d'exercer leurs fonctions militaires à temps plein.

Chaîne de commandement :

Il s'agit de la hiérarchie des fonctions en vertu de laquelle l'autorité est exercée, les pouvoirs sont délégués et les ordres sont donnés au sein des différentes unités militaires. La chaîne de commandement est la structure par laquelle s'exerce le commandement par l'entremise de commandantes et commandants supérieurs et subordonnés.

Officière ou officier :

Une officière ou un officier est une personne qui a reçu une commission d'officier de Sa Majesté (le roi ou la reine) ou du vice-roi ou gouverneur général, ou un membre des FAC qui occupe le rang d'élève-officière ou d'élève-officier.

Militaire du rang :

Une ou un militaire du rang est un membre du personnel non-officier.

Base ou escadre :

Une base des Forces canadiennes est une installation militaire qui facilite l'entraînement, la tenue des opérations et le déploiement des troupes. Elle est généralement associée à des unités de logement résidentiel et à des centres de ressources pour les familles des militaires (CRFM) destinés au personnel militaire et aux familles des militaires affectés à cet endroit.

Les bases sont sous le commandement de l'Armée canadienne ou de la Marine royale canadienne, tandis que les escadres sont sous le commandement de l'Aviation royale canadienne.

Restriction imposée :

Un enfant peut mentionner que son parent militaire est touché par une restriction imposée. Cela signifie que le parent a été affecté à un nouveau lieu de service et qu'en raison de circonstances hors de sa volonté, il n'a pas pu amener sa famille avec lui. Il s'agit d'une situation temporaire qui peut toutefois être très difficile pour les enfants.

Libération ou retraite :

La libération a lieu lorsqu'un membre des FAC quitte ses fonctions avant la fin de son service militaire. Différents motifs peuvent justifier une libération : problèmes de santé, demande volontaire, inconduite, service non satisfaisant, etc.

La retraite survient lorsque le contrat se termine, après un minimum de 20 ou 25 années de service. Une ou un militaire peut travailler jusqu'à ses 60 ans, ce qui correspond à bien plus de 25 années de service pour certains.



Services de bien-être et moral des Forces canadiennes (SBMFC) :

Les Services de bien-être et moral des Forces canadiennes (SBMFC) sont un organisme du MDN et des FAC qui offre toute une gamme de programmes et de services visant à soutenir le moral, le bien-être et la qualité de vie des membres des FAC, des vétérans et vétéranes et de leurs familles. Les principaux domaines de soutien sont les suivants :

- **Services aux familles des militaires (SFM) :** Les SFM soutiennent et proposent des programmes et des services aux familles des militaires qui doivent s'adapter au mode de vie militaire et aux défis liés aux déménagements fréquents, à l'absence des parents et aux risques.
- **Programmes de soutien du personnel :** Offrent des programmes de conditionnement physique, de sports, de loisirs et de promotion de la santé aux membres des FAC, aux vétérans et vétéranes et à leurs familles.
- **La Financière SISIP :** Offre des produits et services financiers de confiance aux membres des FAC, aux vétérans et à leurs familles.
- **Appuyons nos troupes :** L'œuvre de bienfaisance officielle des FAC qui répond aux besoins uniques et aux défis particuliers auxquels font face les membres de la communauté des FAC en raison du service militaire.
- **Sans Limites :** Contribue au rétablissement des membres et des vétérans et vétéranes malades et blessés des FAC en leur offrant des possibilités et des ressources grâce aux activités sportives, récréatives et créatives.
- **CANEX :** Le magasin militaire du Canada est situé de façon pratique sur la plupart des bases et escadres au Canada, et les produits sont offerts en tout temps en ligne au CANEX.ca.

Centres de ressources pour les familles des militaires (CRFM) :

Un CRFM est un organisme communautaire qui offre du soutien, des services et des programmes aux familles des militaires. Les CRFM sont situés dans ou à proximité des bases et des escadres militaires partout au Canada. Un CRFM virtuel est également disponible.

Sensibilisation à la réalité des militaires :

Prise de conscience de l'expérience des familles des militaires et des facteurs de stress qui les affectent comme les déménagements fréquents, la distance qui les sépare de leurs proches et les risques liés à la profession des armes.

Enfants de la troisième culture (ETC) :

Les ETC passent la majeure partie de leur enfance et de leur adolescence en déplacement, au Canada ou à l'étranger, en raison de la profession ou de la formation d'un parent (p. ex. poste de militaire ou de diplomate, mission, éducation, activités commerciales internationales, etc.).



LA SENSIBILISATION À LA RÉALITÉ DES MILITAIRES COMPTE

Pourquoi est-il important de bien comprendre la réalité des enfants et des jeunes des familles des militaires?

Travailler auprès des enfants et des jeunes implique d'établir un lien de confiance et de respect avec eux, lequel requiert une observation objective de leur vécu et des circonstances uniques qui s'y rattachent. Lorsque les fournisseurs de services parviennent à bien saisir le mode de vie des familles des militaires, ils peuvent aider les enfants et les jeunes des familles des militaires à mieux gérer le stress et à affronter des perturbations comme des déménagements fréquents ou la séparation d'avec un parent.

La sensibilisation à la réalité des militaires permet de mieux apprécier les forces des enfants et des jeunes des familles des militaires et de comprendre les problèmes auxquels ils font face en vue d'atténuer les facteurs de stress liés au mode de vie. C'est quand les enfants et les jeunes des familles des militaires, et leurs proches, sont épanouis et en bonne santé que les militaires canadiens peuvent bien faire leur travail, qui consiste à défendre courageusement les valeurs et les intérêts fondamentaux de notre pays et contribuer à la paix et à la sécurité à l'échelle internationale.

Transmettre l'information : sensibiliser les jeunes à la réalité des militaires

La plupart des enfants et des jeunes se font une idée de la réalité des militaires à partir de ce qu'ils voient à la télévision et dans les films; la réalité qui est dépeinte concerne souvent l'expérience militaire aux États-Unis. Ils n'ont habituellement qu'une piètre idée de ce que vivent les militaires canadiens et leur famille. Les enfants et les jeunes des familles des militaires s'adaptent mieux lorsque leurs pairs et les adultes de confiance qu'ils côtoient connaissent la réalité et le mode de vie militaire.

Selon la nature de votre travail, il est possible que vous puissiez intégrer les contextes militaires dans vos activités de groupe. Certains enfants saisiront la chance de parler de leur expérience, alors que d'autres préféreront le faire en privé. Le fait de discuter des circonstances qui poussent un parent à s'absenter ou qui obligent la famille à déménager peut procurer aux enfants des familles des militaires concernés par ces situations un sentiment de sécurité et d'appartenance. Cela peut également les aider à prendre conscience que d'autres enfants de leur groupe vivent la même chose, même si leurs parents ne sont pas des militaires.

La réalité des familles des militaires peut être intégrée aux différents sujets de discussion abordés dans le cadre du programme de manière à ne pas attirer l'attention sur un enfant en particulier. Par exemple, lorsque la situation le permet, choisissez des sujets qui peuvent interpeller à la fois les enfants et les jeunes des familles des militaires et leurs pairs : s'adapter à une nouvelle école, s'ennuyer d'un parent absent ou d'anciens amis, se sentir différent, s'inquiéter de l'avenir ou du bien-être d'un proche, être préoccupé par ce que l'on entend dans les nouvelles, etc. Vous pouvez aussi explorer les enjeux relatifs au déploiement et à d'autres aspects de la vie des militaires.



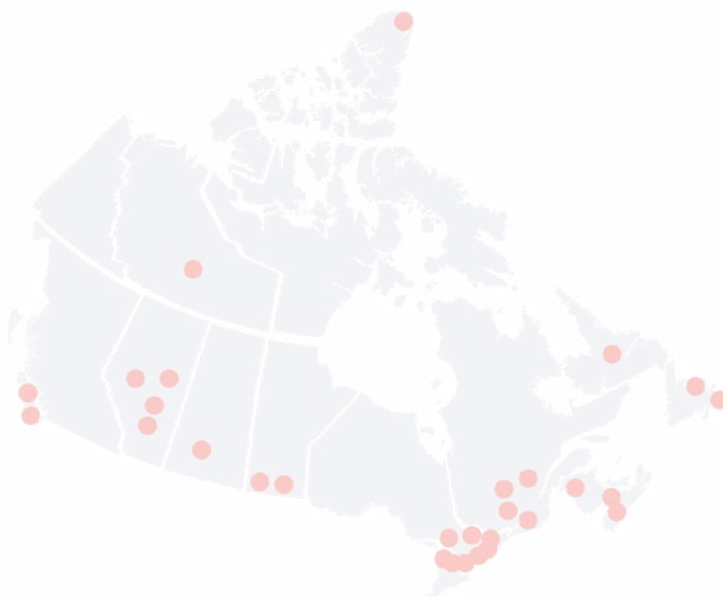
Auparavant, les familles des militaires établies dans les bases des FAC étaient nombreuses. Jusqu'à dans les années 1980, la moitié des familles des militaires canadiens vivaient dans des logements situés dans les bases. De nos jours, la majorité des familles des militaires (85 %) demeurent en dehors des bases, dans différents quartiers au pays et au sein de différentes classes socioéconomiques.

Certaines familles vivent dans des villes à proximité des bases militaires. Cependant, contrairement à la perception du public, de nombreuses familles s'établissent dans des endroits qui ne sont pas reconnus comme étant des communautés militaires. Un grand nombre d'entre elles habitent dans de grands centres urbains comme Halifax, Edmonton et Ottawa.

Bien que certaines régions soient reconnues pour accueillir de nombreux militaires, la plupart des familles des militaires vivent dans des lieux où elles sont minoritaires. Ainsi, de nombreux enfants des familles des militaires appartiennent à plus d'une culture et y grandissent (p. ex. aux États-Unis, en Nouvelle-Écosse, etc.) alors qu'elles ne correspondent pas à la culture de leurs parents (p. ex. de culture québécoise). Ces enfants vivent parfois une transition interculturelle à plusieurs reprises au cours de leur enfance.

Qu'est-ce que cela signifie?

Les familles des militaires déménagent souvent. Vivre en dehors des bases apporte son lot d'obstacles et de possibilités, puisqu'elles doivent souvent s'intégrer à une nouvelle communauté et recommencer après quelques années. Dans le passé, les familles comptaient souvent sur les communautés militaires, qui entretenaient des liens très serrés. De nos jours, elles ne côtoient que très peu de familles qui vivent une situation semblable à la leur. Éloignées les unes des autres, elles n'ont plus le sentiment d'appartenir à la communauté militaire, ce qui renforce le sentiment d'isolement. Ce n'est pas facile pour les familles des militaires de s'intégrer pleinement dans une communauté, puisqu'elles doivent parfois déménager tous les trois ou quatre ans. La plupart des gens qu'elles côtoient ne comprennent pas bien le mode de vie particulier des militaires et les raisons qui font qu'un parent doit s'absenter plusieurs mois de suite ou que la famille ne dispose pas des réseaux de soutien familial ou social nécessaires en cas de problèmes de service de garde ou de situations d'urgence.



Si les expériences des enfants des familles des militaires à grande mobilité résidentielle (c.-à-d. qui ont habité à de nombreux endroits et ont vécu une foule de choses) peuvent sembler intéressantes pour certains pairs, elles peuvent toutefois être perçues comme de la vantardise ou une vie démesurément privilégiée par d'autres. Cela peut même pousser certains enfants à cacher leur vécu aux autres par peur des jugements.

Pour les familles qui vivent dans les bases militaires canadiennes, les CRFM leur offrent des programmes et services de soutien adaptés à leurs besoins (p. ex. des services de garde, de santé mentale et d'aide à l'emploi), de même qu'un sentiment d'appartenance à la communauté qu'elles peuvent partager avec d'autres familles. D'un autre côté, l'environnement dans les bases peut aussi être source d'isolement, puisque les familles vivent à l'écart de la communauté civile. De plus, cela peut faire en sorte que les enfants n'ont pas l'occasion de s'intégrer pleinement à la culture locale au-delà de la base et sentent constamment qu'ils vivent en marge des autres. Par contre, puisque les services des CRFM ne reproduisent pas ceux offerts dans les communautés, les familles sont appelées à faire appel aux deux types de services et, avec le temps, deviennent à l'aise avec ce chevauchement.

*Sauf indication contraire, toutes les données démographiques proviennent de : Manser, L. *Portrait des familles des militaires au Canada : Données sociodémographiques de la Force régulière 2017, Services de bien-être et moral des Forces canadiennes*, Ottawa, 2018.

QUELLES SONT LES IMPLICATIONS POUR LES ENFANTS QUI GRANDISSENT DANS LES FAMILLES DES MILITAIRES?

Outre la profession de militaire, peu d'emplois amènent les familles à composer avec des difficultés comme les déménagements fréquents, les absences prolongées d'un membre de la famille et de hauts niveaux de risque tout au long de la carrière. Le stress des réinstallations répétées, de l'éloignement d'un ou des deux parents, des déploiements dans des régions instables et des horaires de travail irréguliers peuvent affecter le bien-être des familles des militaires.

Au-delà de l'impact émotionnel de ces circonstances particulières (y compris les problèmes liés à l'identité et au sentiment d'appartenance), les problèmes d'ordre pratique comme faciliter la transition lors d'un déménagement et trouver un professionnel de soins de santé, un service de garde, un emploi et un établissement scolaire pour que chacun puisse poursuivre ses études deviennent un véritable combat pour les familles des militaires.

Les études et les sondages démontrent que ce mode de vie particulier a des répercussions sur le bien-être des enfants et des jeunes des familles des militaires en dépit de leur santé globale et de leur résilience. Parmi les facteurs de stress, on note des problèmes à l'école et avec des amis, de l'anxiété et le sentiment de ne pas être bien compris par les autres enfants et les adultes en qui ils ont confiance. Encore une fois, notez que ce sont des problèmes également vécus par d'autres ETC qui ne proviennent pas nécessairement de familles comptant un ou des militaires.

Trois contraintes ressortent du mode de vie des familles des militaires. Celles-ci ont une incidence sur bien des enfants des familles des militaires et sont au cœur des préoccupations liées à la vie familiale. Toutefois, de nombreuses familles civiles (p. ex. de diplomates ou de premiers intervenants), peuvent également vivre une ou plusieurs de ces contraintes. Il est important de reconnaître ces recoupements pour prévenir l'impression d'unicité extrême qu'ont les enfants ou les adolescents des familles des militaires, lorsqu'ils perçoivent leur expérience comme étant si différente que personne, sauf celles et ceux provenant d'une famille comme la leur, ne peut les comprendre ou les soutenir. Cette impression peut empirer le sentiment d'isolement.

Déménagements fréquents

Les familles des militaires sont appelées à déménager souvent. Ces réinstallations sont des décisions prises par les FAC en vue de répondre à leurs besoins organisationnels et opérationnels. Cette contrainte est également vécue par diverses familles civiles, dont celles des diplomates, des gens d'affaires qui travaillent à l'étranger, des missionnaires ou des personnes travaillant dans le domaine de l'aide humanitaire.

Absence du parent militaire

Les membres des FAC sont amenés à s'éloigner de leur famille à de nombreuses reprises au cours de leur carrière. Ils peuvent s'absenter pour des périodes allant d'une journée à la fois à 15 mois d'affilée.

Risque

La notion de risque, y compris la possibilité de blessures ou de maladies permanentes ou même de décès, est acceptée par les militaires et leur famille comme un principe fondamental de la profession des armes. Même si une ou deux de ces contraintes peuvent aussi peser sur les familles des travailleurs d'autres domaines, les membres des FAC se retrouvent dans une classe à part puisque leur métier combine ces trois éléments auxquels s'ajoutent le caractère imprévisible et le manque de choix et de contrôle propres à la profession de militaire.

Cette contrainte est également vécue par diverses familles civiles, dont celles dont les parents interviennent en santé publique ou en situation d'urgence (p. ex. services policiers, de lutte contre les incendies, ambulanciers, etc.) ou travaillent à l'étranger ou dans le domaine humanitaire (p. ex. correspondantes ou correspondants de guerre, travailleuses et travailleurs humanitaires, diplomates, etc.). Cela dit, il est important de reconnaître que de nombreuses familles civiles vivent une ou plusieurs de ces contraintes, car cela élargit le cercle des personnes avec qui les enfants des familles des militaires peuvent tisser des liens et sentir qu'ils ont des affinités, donc pas seulement avec les enfants des militaires, et contribue à réduire l'impression d'unicité extrême.



DÉMÉNAGEMENTS FRÉQUENTS

L'une des caractéristiques évidentes du mode de vie militaire est le fait que les familles sont amenées à changer souvent d'emplacemement. Chaque année, au sein de la Force régulière, une famille sur quatre doit déménager dans une nouvelle base ou escadre.

Qu'est-ce qu'une affectation?

Les membres des FAC doivent déménager souvent pour parfaire les compétences et l'expérience requises dans leurs fonctions. L'affectation est la mutation d'une ou d'un militaire d'un effectif à un autre pour remplir de nouvelles fonctions au Canada ou dans d'autres pays. Une affectation peut durer de quelques mois à plusieurs années, selon les fonctions, les compétences et l'expérience du ou de la militaire.

Les recherches indiquent qu'un certain nombre d'enfants et de jeunes des familles des militaires canadiens ont indiqué qu'une réinstallation peut avoir une incidence positive lorsqu'elle permet de se familiariser avec d'autres cultures et de visiter des endroits que la plupart des enfants et des jeunes n'ont pas la chance de voir. Certains enfants trouvent que voyager est palpitant et préfèrent que tous les membres de leur famille puissent habiter au même endroit. Toutefois, même si les déménagements fréquents peuvent être une source de croissance et d'apprentissage, ils peuvent aussi nuire aux études, briser des liens sociaux et accroître le risque de problèmes de santé mentale.

Il est important de bien comprendre l'incidence que peuvent avoir les déménagements fréquents sur la vie des enfants et des jeunes des familles des militaires. C'est d'autant plus vrai que bien des enfants et des jeunes ne sont pas en mesure d'expliquer clairement, ni même de vraiment comprendre, en quoi ces déplacements fréquents ont des répercussions sur leur vie.

« Avoir une mère militaire m'a permis d'habiter dans trois provinces. Se faire de nouveaux amis quand on arrive dans une nouvelle école n'est jamais facile, mais ma sœur et moi sommes devenues plutôt douées pour nous intégrer dans de nouvelles communautés. Parfois, j'aimerais qu'on puisse rester plus longtemps dans un quartier, mais je me considère aussi très chanceuse d'avoir pu voir autant de régions de notre pays. »

Services de garde

Les programmes d'apprentissage et de garde des jeunes enfants sont essentiels pour favoriser la sécurité physique, sociale et psychologique des enfants et assurer leur développement global et leur bien-être. Ces programmes peuvent soutenir les familles à faible revenu, les familles monoparentales et les familles avec des enfants ayant des besoins spéciaux. L'accès à des services d'apprentissage et de garde des jeunes enfants offre à ces derniers des conditions de départ équitables et des trajectoires de développement saines, qui peuvent souvent être perturbées par les défis du mode de vie militaire (p. ex. réinstallations fréquentes, heures de travail irrégulières et séparation prolongée entre les enfants et les parents).

Dans la plupart des familles des militaires, les deux parents travaillent à l'extérieur de la maison. Malheureusement, changer d'affectation souvent fait en sorte qu'il est difficile de trouver un service pour la garde régulière des enfants. À chaque déménagement, les familles des militaires se retrouvent souvent au bas de la liste d'attente des services de garde. Lorsque des services de garde sont offerts, ils sont habituellement conçus pour accueillir des enfants dont les parents ont un horaire de travail régulier, ce qui ne répond pas toujours aux besoins des familles des militaires. Pour les familles des militaires monoparentales ou dont les deux parents sont des militaires, trouver un service de garde fiable est encore plus ardu.

Si trouver un bon service de garde n'est pas simple pour beaucoup de familles au pays, bien des familles des militaires ne peuvent pas faire appel à un système de soutien, comme des proches ou des amis, pour de l'aide. Le défi que pose l'accès à un service de garde peut compromettre le mieux-être des enfants et permet difficilement aux conjointes et conjoints d'occuper un emploi à l'extérieur du foyer.

Les recherches indiquent que lorsqu'un parent est en mission, les enfants connaissent une diminution de leur mieux-être, des changements dans leurs habitudes de sommeil et des changements dans leurs résultats scolaires. La demande de soutien auprès des enseignantes et enseignants et des pairs est bénéfique pour les enfants et accroît leur résilience lorsque leur parent participe à un déploiement. Cela démontre l'importance des programmes d'apprentissage et de garde des jeunes enfants pour le mieux-être des familles des militaires, qui offrent un environnement stable et stimulant aux enfants pendant que leurs parents sont en mission au service de notre nation.

Personnel professionnel des services d'apprentissage et de garde des jeunes enfants

Le personnel professionnel des services d'apprentissage et de garde des jeunes enfants joue un rôle crucial et s'avère une ressource inestimable pour les familles des militaires et des vétérans et vétérans qui s'adaptent à un nouveau programme de service de garde. Grâce à sa compréhension du mode de vie militaire, le personnel professionnel est plus apte à soutenir les enfants des familles des militaires et à reconnaître leurs perspectives et expériences uniques.

Le personnel professionnel peut collaborer avec les enfants et les familles afin de leur offrir des conseils et du soutien pour s'adapter à leur nouvelle situation. Il facilite activement le processus d'adaptation en établissant des relations avec les enfants et leur famille et en favorisant les liens avec les autres enfants du programme. L'établissement de liens entre les enfants des familles des militaires, qui vivent les défis de la réinstallation et de l'absence des parents, les aide à normaliser leurs émotions douloureuses. De plus, l'établissement de liens avec des pairs provenant de familles civiles qui vivent les mêmes défis peut également les aider.

Le personnel professionnel peut fournir un environnement flexible et sûr qui aide les enfants à développer des aptitudes d'adaptation et de résilience. Cela est particulièrement utile lors de l'absence des parents et des déménagements, car ces situations peuvent souvent entraîner des changements de comportement chez les enfants et les jeunes des familles des militaires. Pour apporter un meilleur soutien aux enfants des familles des militaires, il est important de bien comprendre le cycle émotionnel du déploiement.

Le personnel professionnel des services d'apprentissage et de garde des jeunes enfants devrait encourager les parents à communiquer tout changement à venir, ce qui permettrait d'observer les enfants et de mettre en place des stratégies pour des transitions réussies. Une relation de soutien entre le personnel professionnel et les familles des militaires est cruciale pour le mieux-être des enfants et favorise leur développement sain.

Des ressources et des outils sont également offerts aux enfants des familles des militaires. L'utilisation de livres d'histoires et d'activités sur le mode de vie militaire permet d'aider les enfants à faire preuve d'empathie et à mieux comprendre leurs émotions.

Éducation

Les familles des militaires ont recours aux mêmes ressources communautaires que les autres familles, y compris les établissements scolaires, les organismes sociaux et les hôpitaux.

Les enfants et les jeunes des familles des militaires doivent s'adapter constamment à de nouveaux programmes scolaires qui, souvent, diffèrent d'une école à l'autre selon la province, le territoire ou le pays d'affectation. Les différences en matière de programmes éducatifs, de méthodes d'évaluation, de transfert de crédits, d'exigences nécessaires à l'obtention d'un diplôme et de langue d'enseignement ne sont que quelques exemples des défis que rencontrent les familles des militaires dont les enfants doivent fréquenter une nouvelle école.

Dans certains cas, les enfants peuvent avoir une avance sur les autres élèves de la classe, puisqu'ils ont déjà couvert la matière dans une autre école. Cela peut les amener à se lasser et à perdre leur motivation. Dans d'autres cas, les enfants et les jeunes qui proviennent d'un autre système éducatif ne sont pas bien préparés et ont besoin de soutien pour rattraper le retard qu'ils accusent par rapport aux autres élèves. Tirer de l'arrière par rapport aux autres peut être très difficile pour les enfants et les jeunes, et ce, tant sur le plan scolaire que sur le plan social. La langue et les attentes culturelles peuvent aussi faire en sorte que les jeunes traversent une période de transition difficile.

Par exemple, les déménagements fréquents, parfois même à l'étranger, ne permettent pas d'avoir une éducation bilingue. Parfois, les enfants et les jeunes des familles des militaires sont placés dans des pensionnats au Canada ou dans un pays voisin lorsque leur parent militaire est affecté à l'étranger. Il peut s'agir d'une expérience positive, mais cela peut engendrer un stress émotionnel important pour les jeunes et toute la famille.

Un déménagement peut être particulièrement difficile pendant l'adolescence, puisque sur le point d'obtenir leur diplôme, les jeunes doivent songer à leurs options postsecondaires. Les exigences pour l'obtention du diplôme varient selon les provinces et territoires, et certains jeunes doivent parfois suivre un programme d'enseignement à distance ou faire une année scolaire supplémentaire pour obtenir leur diplôme. Les critères d'admission des universités et des collèges, comme les cours suivis et la résidence, varient aussi selon les établissements. Les jeunes peuvent donc difficilement faire des plans en ne sachant pas où leur famille sera établie dans les années à venir.

Ce n'est pas étonnant qu'une étude canadienne portant sur les enfants et les jeunes des familles des militaires ait révélé que les enfants plus âgés sont davantage préoccupés par les défis qu'un déménagement représente pour leur scolarité que les plus jeunes. Les élèves de niveau secondaire doivent consacrer davantage de temps à étudier et à faire leurs devoirs, et les différences de parcours scolaires ont une plus grande incidence sur les notes à mesure que les enfants grandissent.

En tant que professionnelle ou professionnel travaillant avec des enfants et des jeunes des familles des militaires, vous devez absolument connaître les services spécialisés de soutien à l'éducation qui leur sont proposés. L'équipe de l'éducation des SFM des SBMFC aide les familles des militaires avec des enfants et des jeunes au Canada et à l'étranger à s'orienter dans les transitions scolaires vers une province ou un territoire canadien.

Elle constitue un service complémentaire aux consultations d'orientation et au soutien scolaire proposés par les écoles. Elle fournit aux familles des militaires les connaissances, l'encadrement et les outils nécessaires pour gérer les transitions en éducation, tout en sensibilisant la communauté à la réalité unique des FAC.

L'équipe de l'éducation des SFM veille à ce que les familles :

- reçoivent un soutien pour surmonter les obstacles à l'éducation dus au mode de vie militaire, qui repose sur la mobilité;
- profitent de conseils pour s'y retrouver dans les nouveaux systèmes et programmes scolaires;
- aient accès à des guides de ressources éducatives adaptés au mode de vie militaire, ainsi qu'à une planification individualisée du parcours et à de la consultation d'orientation virtuelle;
- reçoivent des conseils lors de l'inscription à des programmes postsecondaires ou lors de l'enrôlement dans les FAC depuis l'extérieur du Canada;
- aient accès à une formation gratuite en langue seconde ou dans la langue de leur communauté à l'étranger;
- puissent faire une demande de remboursement de frais liés à l'éducation pour soutenir leurs besoins d'apprentissage uniques et les aider à accéder aux programmes d'études.

Pour obtenir de plus amples renseignements ou avoir accès aux formulaires permettant d'obtenir les services offerts par l'équipe de l'éducation des SFM, veuillez communiquer avec cette dernière à l'adresse suivante : education@sbmfc.com.

En outre, la Gestion de l'éducation des enfants (GEE) fournit un soutien complémentaire à celui des SFM relativement à l'éducation des enfants des militaires, qu'ils soient au Canada ou à l'étranger.

Les services de la GEE garantissent que les familles :

- reçoivent une compensation pour les dépenses liées à l'éducation administrées par les politiques publiques fédérales;
- ont accès à des écoles compatibles ou à des écoles outre-mer des FAC (écoles internationales de l'AFNORTH et du SHAPE) par le biais d'un processus de sélection pédagogique lors de la sélection pour une affectation à l'étranger.

Pour obtenir de plus amples renseignements ou avoir accès aux formulaires permettant d'obtenir des services offerts par la GEE, veuillez communiquer avec cette dernière à l'adresse suivante : CEMGEE@forces.gc.ca.

Éducatrices et éducateurs

Les éducatrices et éducateurs jouent un rôle important dans la vie des familles des FAC. Les environnements scolaires inclusifs et la flexibilité pendant les transitions sont des aspects bénéfiques et essentiels du soutien aux élèves provenant des familles des militaires. Les éducatrices et éducateurs ainsi que le personnel professionnel en éducation sont encouragés à prendre conscience des facteurs de stress uniques auxquels font face les enfants et les jeunes des familles des militaires.

Nous reconnaissons qu'il peut être difficile de cerner au premier abord quels enfants font partie des familles des militaires lorsqu'on se retrouve devant une toute nouvelle classe d'élèves en début d'année scolaire. Cependant, nous savons que les éducatrices et éducateurs sont doués pour apprendre à connaître leurs élèves par le biais de questions, d'activités ou d'interactions avec les parents.

Une fois ce stade de repérage atteint, nous espérons qu'une meilleure compréhension des ressources offertes aux familles des FAC aidera les éducatrices et éducateurs à se sentir outillés pour répondre aux besoins particuliers de ces élèves.

Les enfants et les jeunes des familles des militaires bénéficient de la compréhension de leur mode de vie unique par leurs pairs et par des adultes de confiance. Les éducatrices et éducateurs peuvent intégrer des contextes militaires dans les activités de groupe, afin de permettre aux enfants et aux jeunes de témoigner de leurs expériences à tout le monde ou à des personnes ciblées. Le fait d'aborder des sujets comme la réinstallation et l'absence d'un parent favorise un sentiment de sécurité et d'appartenance.

Ces activités pourraient également faire appel aux élèves de familles civiles qui vivent eux aussi des réinstallations fréquentes, des absences parentales prolongées et des risques, pour aider les enfants et les jeunes des familles des militaires à donner un sens aux difficultés qu'ils vivent et à avoir une perspective plus large. Une telle approche pourrait aider ces élèves à voir d'un bon œil leurs expériences uniques tout en comprenant leur place dans un contexte social élargi.

Les éducatrices et éducateurs devraient garder à l'œil les changements liés au comportement et aux résultats scolaires, car les enfants et les jeunes des familles des militaires peuvent présenter un risque accru de détresse psychologique par rapport à ceux qui n'ont jamais vécu de réinstallations fréquentes, d'absences parentales prolongées ou de risques. Avoir des échéances flexibles ou participer à des activités parascolaires peut atténuer les difficultés liées aux déménagements fréquents et permettre à ces enfants et à ces jeunes de participer pleinement à la vie de l'école.

Participation à des activités sportives et parascolaires

« Notre fils jouait dans une équipe de football depuis plusieurs années en Alberta. Quand notre famille a dû déménager au Québec, nous étions tristes d'apprendre que les essais pour faire partie de l'équipe locale de football avaient eu lieu avant notre arrivée. En conséquence, il a été contraint de rester à l'écart pendant toute une saison. »

Pour les enfants et les jeunes nouvellement établis dans une communauté, participer à des activités peut être une expérience très positive, mais le chemin pour y parvenir est parfois parsemé d'obstacles. Lorsqu'un enfant grandit au sein d'une communauté, il apprend systématiquement à en connaître les activités sportives, les horaires et les attentes en côtoyant des amis, des voisins et d'autres élèves de son école.

Les organismes sociaux, les occasions favorables à la créativité et les activités locales font partie de la culture du quartier où l'on habite. Selon les abonnements, les formations, les essais, les entraînements et l'inscription à des cours qui surviennent à des moments précis dans l'année, les enfants de la communauté peuvent choisir leurs activités favorites et y participer pleinement.

Par l'intermédiaire des services de loisirs, les SBMFC élaborent des programmes de loisirs plus souples qui répondent aux besoins des familles des militaires. Les essais, par exemple, ont lieu tout au long de l'année et les inscriptions aux camps de jour couvrent une plus longue période, ce qui donne aux nouvelles familles déployées la possibilité d'y faire participer les enfants.

Avec l'aide de leurs parents et l'appui des prestataires de services communautaires, la plupart des enfants et des jeunes parviennent facilement à s'intégrer à la communauté. Néanmoins, lorsque leurs activités sont perturbées en raison de déménagements fréquents, les désavantages s'accumulent. Se consacrer à une passion athlétique ou artistique sans bénéficier de l'engagement continu qu'habiter à un même endroit permet devient difficile pour les enfants et les jeunes des familles des militaires.

Amitiés

Les enfants des familles des militaires reconnaissent souvent les déménagements fréquents comme étant la principale source de stress. Cette constatation fait écho aux recherches sur le sujet qui révèlent qu'une grande mobilité résidentielle pendant l'enfance peut avoir des répercussions sur la santé physique et mentale. Les liens d'amitié sont un besoin humain fondamental : chacun ressent le besoin de compter aux yeux des autres ou d'appartenir à un groupe.

« Il n'y a rien de pire que d'abandonner mes amis. »

Établir des liens avec les autres contribue à forger l'identité et à donner du sens et un but à sa vie, en plus de faciliter une adaptation positive. Le sentiment d'appartenance revêt une plus grande importance à mesure que les enfants et les jeunes grandissent. Toutefois, lorsque les enfants atteignent la puberté, les liens d'amitié se complexifient et deviennent plus difficiles à gérer. Les adolescentes et les adolescents passent le tiers de leur temps d'éveil avec des amis et font face à une forte pression de nouer et d'entretenir des amitiés.

Les situations qui perturbent les liens d'amitié ou qui nuisent à la capacité de se faire de nouveaux amis, comme l'arrivée dans une nouvelle école ou communauté, peuvent entraîner un sentiment de solitude. En général, les adolescentes et les adolescents sont plus touchés par la solitude que les autres groupes d'âge. Ils sont malheureusement moins outillés pour faire face au sentiment d'isolement que les adultes qui, souvent, apprennent à miser sur la réflexion et l'acceptation.

Les jeunes risquent davantage de s'isoler. Certains diront que dans le monde numérique d'aujourd'hui, les enfants et les jeunes des familles des militaires relocalisés n'ont plus à se sentir seuls ou isolés, car ils peuvent communiquer en temps réel avec leurs anciens amis par l'entremise des réseaux sociaux. Cependant, il faut savoir que si cette technologie peut effectivement adoucir la transition émotionnelle d'un déménagement, l'impression qu'elle donne, celle de faire partie d'une communauté alors que la personne n'y est plus et n'y contribue plus, n'est qu'une illusion. Paradoxalement, cela peut même empêcher la personne de faire face à la réalité de son déménagement et de gérer les émotions difficiles qui en découlent. En effet, pour créer des liens au sein de leur nouvelle communauté, les enfants et les jeunes doivent tourner la page sur leur ancien milieu.

En plus de la solitude qui pèse, perdre des amis chers peut aussi engendrer un deuil. Le deuil est une expérience très personnelle qui est vécue différemment par chaque personne. Certaines personnes sont envahies par un sentiment de tristesse profonde alors que d'autres vivent des émotions contradictoires et un sentiment de torpeur. Le deuil peut frapper tel un ouragan ou aller et venir comme la marée en nous laissant quelques périodes de répit. De plus, il ne s'agit pas uniquement d'émotions.

Le deuil peut entraîner des symptômes physiques (p. ex. fatigue, perturbations du sommeil), cognitifs (p. ex. difficultés de concentration, pensées intrusives), etc. En fait, chez certaines personnes, ces manifestations du deuil sont plus perturbantes que celles liées aux émotions négatives.

Cela peut être une rude épreuve pour n'importe quel enfant et, pour beaucoup d'enfants des militaires, il s'agit d'une expérience qu'ils vivent plusieurs fois. Dans bien des cas, avant même de pouvoir vivre pleinement un deuil, ils vivent d'autres pertes subséquentes, donnant lieu à des deuils non résolus à l'âge adulte.

Ils peuvent en venir à croire que ces émotions difficiles qu'ils vivent sont un problème pour leur famille, car leurs parents ont besoin qu'ils soient forts pour pouvoir remplir leurs obligations professionnelles, ce qui complique davantage la situation. Par conséquent, ces enfants choisissent parfois de cacher leur deuil à leurs parents pour les aider en quelque sorte. En outre, ils peuvent ne pas se rendre compte que leurs parents aussi gèrent difficilement leurs propres deuils.

D'après une étude récente, chez les enfants des familles des militaires, la douleur de perdre leurs amis et la peur de ne pas parvenir à s'en faire des nouveaux sont les principaux facteurs de stress liés aux déménagements. Pour la plupart des enfants et des jeunes, la phase de transition représente la période la plus difficile, lorsqu'ils doivent quitter leur maison et leurs amis et ne sont pas encore intégrés à leur nouvelle communauté ou à un nouveau groupe d'amis. Ils s'inquiètent d'être exclus ou d'être victimes d'intimidation avant même de fréquenter leur nouvelle école.

Plus ils sont âgés, plus ces enfants trouvent les déménagements fréquents difficiles. Cette étude confirme que le rôle de l'amitié dans la vie des enfants et des jeunes prend de l'importance à mesure qu'ils grandissent. Les enfants affrontent la perte de leurs amis de différentes manières. Certains trouvent qu'il est bénéfique de demeurer en contact avec leurs anciens amis et de se rappeler

« À mesure que je vieillis, je trouve les déménagements difficiles et plus stressants. »

« Il y a une question à laquelle je ne sais jamais comment répondre : d'où viens-tu ? »

que d'autres enfants et d'autres jeunes des familles des militaires vivent la même chose. D'autres ont mentionné que les ressources de soutien des SBMFC, comme les groupes de mentorat ou les camps d'été réservés aux enfants et aux jeunes des familles des militaires, étaient utiles.

Les enfants et les jeunes qui ont eu du mal à nouer de nouvelles amitiés sont aussi ceux qui ont eu le plus de difficulté à composer avec le déménagement. D'autre part, les enfants les plus extravertis et expérimentés sont ceux qui ont trouvé le déménagement le moins intimidant. En général, les enfants ont fait preuve d'une grande capacité de résilience dans leurs réactions à long terme relativement aux réinstallations fréquentes.

Aide possible

Les adultes de confiance dans la communauté peuvent aider les enfants et les jeunes des familles des militaires nouvellement arrivés à s'intégrer en reconnaissant les répercussions qu'un déménagement peut avoir sur leur vie et en participant activement à leur intégration.

« Le premier jour d'école l'an dernier, mon enseignant m'a jumelée à une autre élève de la classe qui elle aussi avait été nouvelle l'année précédente. Elle était responsable de me montrer où se trouvent les choses et de m'expliquer comment elles fonctionnent. Cela m'a grandement aidée, car elle savait comment on se sent quand on est la nouvelle dans une école. »

Flexibilité

Lorsqu'il est question des activités scolaires et parascolaires, prenez en considération l'incidence des déménagements fréquents sur la continuité et l'expérience. Par exemple, les enfants et les jeunes des familles des militaires peuvent arriver à l'école une fois que les périodes d'essais pour les équipes sportives et les périodes d'inscription pour les camps, cours et autres activités parascolaires sont terminées. Parce qu'ils ont souvent déménagé ou qu'ils habitaient à l'étranger, ils n'ont peut-être pas eu la même chance que les autres enfants de participer à des activités. Il faut faire preuve de souplesse et permettre à ces jeunes de prendre part aux activités afin qu'ils puissent pleinement s'intégrer à la communauté.

Engagement

Autant que possible, il faut non seulement s'entretenir individuellement avec les enfants nouvellement arrivés, mais aussi encourager et faciliter leur participation aux activités et à la vie communautaires. Il existe souvent des moyens d'apporter un soutien supplémentaire dans certaines situations, en désignant par exemple au sein d'un groupe un mentor ou une personne-ressource pour orienter les nouveaux enfants et les présenter aux autres. De plus, les vastes programmes communautaires disposent de ressources pour créer des groupes d'entraide pour les enfants des familles des militaires. De tels groupes peuvent procurer un sentiment de sécurité et d'appartenance. N'oubliez pas que ces enfants peuvent également tisser des liens avec des enfants de familles civiles dont le mode de vie familial est semblable, c'est-à-dire qu'il se caractérise par la présence de risques, par les réinstallations fréquentes ou par l'absence parentale.

Une fois qu'ils se sont familiarisés avec leur environnement et qu'on leur a permis, au même titre que les autres enfants, de participer pleinement à tous les aspects de la vie scolaire et sociale, la plupart des enfants des familles des militaires réussissent à s'adapter et à s'intégrer à la communauté.

Sensibilisation et intervention

Pour soutenir le faible pourcentage d'enfants et de jeunes des familles des militaires qui ont de sérieuses difficultés à s'adapter, il peut être utile de reconnaître que les déménagements fréquents peuvent avoir un effet sur leur comportement. Ils peuvent en effet provoquer des lacunes et des perturbations dans le parcours scolaire, de même que de la méconnaissance culturelle et de l'isolement social, ce qui peut donner lieu à des situations qui, en surface, se manifestent comme une forme d'intimidation, un manque de motivation ou d'intérêt, ou même une absence de certaines compétences ou aptitudes. Il faut alors interroger l'élève (et ses parents, le cas échéant) pour savoir s'il a vécu des situations ou des expériences semblables par le passé et travailler ensemble pour régler la situation. La clé de la réussite est de collaborer avec les parents et les intervenantes et intervenants de la communauté pour évaluer les besoins de chaque enfant en se montrant encourageant et amical.

« Mon père sert dans l'Aviation royale canadienne et j'ai passé la plupart de mes années au primaire à Moose Jaw, en Saskatchewan. Lorsque nous avons déménagé à Toronto, j'ai eu beaucoup de difficulté à m'intégrer. Tout me semblait si grand et mouvementé. Ma nouvelle école secondaire comptait des centaines d'élèves dans chaque niveau. J'ai fini par me faire des amis, mais cela n'a pas été facile. Il y avait des jours où je me sentais tout simplement invisible. »

Enfants et jeunes difficiles d'approche

Pour les enfants et les jeunes solitaires, il suffit parfois d'une présence bienveillante et apaisante pour que leurs émotions deviennent plus supportables. La présence réconfortante d'une autre personne peut les aider à mieux se sentir dans leur peau et à accepter leurs émotions.

Lorsqu'on travaille avec des enfants nouvellement arrivés dans la communauté et qui ressentent de la solitude, insister sur le fait que leurs émotions sont tout à fait normales et légitimes peut être bénéfique, de même que parler des stratégies qui pourraient les aider à mieux s'adapter à leur nouvel environnement et à tisser des liens avec les autres. Si un enfant est devenu réticent à s'ouvrir aux autres et à se faire connaître, lui démontrer les désavantages à faire preuve de retenue dans nos relations et les avantages de prendre des risques peut être une excellente idée.

En outre, vous pouvez aborder ce processus de manière douce et progressive. En effet, vous pourriez d'abord l'inciter à tenter une première approche sans devoir d'emblée se lier d'amitié à long terme avec la personne (p. ex. poser des questions à une ou un camarade de classe au sujet d'un devoir, se trouver de la compagnie pour dîner, etc.). Vous pouvez également aider l'enfant à contrôler dans quelle mesure il s'ouvrira à l'autre dans ses relations (p. ex. en l'aidant à comprendre qu'il est possible de connaître quelqu'un sans se dévoiler entièrement).

Vous pouvez lui rappeler que nous avons tous besoin de nous sentir acceptés et de compter aux yeux des autres, et qu'il est loin d'être le seul à aspirer à créer des liens. Puisque le soutien social est perçu comme l'élément qui permet de lutter contre la solitude, il convient de mentionner aux adolescents les ressources de soutien qui s'offrent à eux et qu'ils ont peut-être oublié de considérer (p. ex. lieux de culte, équipes sportives, etc.) et les encourager à y avoir recours au besoin.

Curieusement, les recherches indiquent qu'il y a des avantages à passer un peu de temps seul. Il y a même une corrélation entre un isolement modéré, des taux de prévalence plus faibles de la dépression et l'amélioration des résultats scolaires. Cela peut s'expliquer par le fait que passer du temps avec soi-même favorise l'auto-exploration, une étape clé de la formation identitaire. À court terme, les moments de solitude peuvent remonter le moral, conduire à des changements d'attitude et augmenter la confiance en soi. La vie privée et les moments en solitaire sont importants. Cependant, la solitude au point de couper les liens avec autrui peut être un signe de dépression.

Pour un enfant, rebâtir son réseau social et rétablir des liens d'amitié étroits demeurent l'un des moyens les plus efficaces pour surmonter la solitude, puisque cela suscite un sentiment d'appartenance et lui permet de se sentir à la fois aimé et valorisé. Les liens d'amitié, anciens ou nouveaux, sont une source de soutien social. Des études démontrent que l'expérience acquise par les enfants qui s'adonnent à des activités récréatives et sportives dès leur jeune âge a une incidence tout au long de leur vie. Les expériences positives les aident à devenir des adultes compréhensifs et attentionnés, en mesure de contribuer efficacement à leur communauté.

« Lorsque nous avons emménagé, notre fille était constamment sur Internet à parler avec ses amis de son ancienne école. Même si cela a permis de faciliter la transition en lui donnant l'impression qu'elle ne perdait pas entièrement ses amis, mon mari et moi redoutions que cela l'empêche de se faire des amis dans notre nouvelle communauté. Suivant la suggestion d'un conseiller scolaire, nous avons limité les périodes où elle était autorisée à bavarder avec ses amis sur Internet et l'avons encouragée à participer à une pièce de théâtre organisée par l'école. Elle a beaucoup aimé participer à cette activité et a noué de belles amitiés. »

Conseils à l'intention des professionnels en santé mentale

Lorsque des enfants et des jeunes des familles des militaires s'installent dans votre communauté ou se joignent à votre programme ou établissement :

- Prenez le temps d'établir une relation positive avec l'enfant la première fois que vous le rencontrez.
- Vérifiez les antécédents et décelez les changements par rapport aux données de référence.
- Pensez à organiser des séances en petits groupes en adoptant une approche basée sur les forces pour aider les jeunes à s'intégrer, à profiter du soutien dont ils ont besoin et à créer de nouveaux liens d'amitié.
- Dressez la liste des organismes et fournisseurs de services locaux qui pourraient aussi leur apporter du soutien.
- Organisez une cérémonie ou un rituel de bienvenue pour présenter officiellement les enfants et les adolescents des familles des militaires nouvellement arrivés à leurs nouveaux pairs du programme ou de votre établissement.

Lorsque des enfants et des jeunes des familles des militaires quittent votre communauté :

- Faites suivre le dossier et fournissez des références.
- Si cela s'avère approprié, obtenez la permission du jeune (et de la famille, selon le contexte) pour communiquer l'information pertinente à la personne qui prendra en charge le dossier dans la nouvelle communauté.
- Organisez une cérémonie ou un rituel d'au revoir au cours duquel les enfants et les jeunes des familles des militaires peuvent faire leurs adieux à leurs amis de manière pertinente, rendre hommage à tout ce qu'ils doivent laisser derrière eux et commencer à passer à autre chose.
- Invitez-les à faire appel au CRFM ou à d'autres ressources locales dans leur nouvelle communauté. Une liste des ressources offertes par le CRFM et d'autres ressources proposées par les SBMFC se trouve à l'adresse sbmfc.ca.





ABSENCE DU PARENT MILITAIRE

Pour la plupart des familles, les plus longues périodes de séparation ont lieu lors d'un déploiement. Le déploiement est une affectation temporaire à l'extérieur de l'unité d'attache. Même si le mot est souvent employé dans le cadre de mission à l'étranger, il peut aussi désigner des opérations et des exercices au pays. Puisque la nature de ces opérations varie, certaines familles doivent vivre des absences prolongées, mais peu fréquentes, alors que d'autres doivent faire face à des absences répétées de courte durée. Dans certains cas, elles doivent composer plusieurs fois avec l'une et l'autre de ces situations. En général, les déploiements sont des périodes difficiles dans la vie des enfants des familles des militaires.

Les militaires n'ont pas de contrôle sur la plupart de leurs périodes d'éloignement; la séparation de leur milieu familial fait partie de leurs conditions de service. Les absences fréquentes des militaires sont souvent imprévisibles et sujettes à changement, et cette incertitude a une incidence profonde sur les familles. Les périodes de séparation fréquentes et prolongées peuvent avoir des répercussions sur la santé et le bien-être de chacun des membres de la famille, y compris les enfants.

Les absences et les déploiements fréquents ont toujours fait partie du mode de vie militaire, mais la réalité des familles des militaires est en quelque sorte devenue plus exigeante au cours des dernières décennies. Cela s'explique entre autres par la participation plus importante des FAC à des missions humanitaires et de maintien de la paix internationales.

Les familles des militaires doivent donc composer avec l'éloignement du ou des parents militaires. Le contexte géopolitique actuel occasionne également un stress supplémentaire pour les militaires et leur famille.

Le service au sein des FAC est une occupation qui nécessite un entraînement continu en vue d'acquérir des compétences de combat et de soutien au combat, ce qui amène les membres à s'éloigner de leur foyer et de leur famille pendant des périodes prolongées. De nombreuses raisons expliquent l'éloignement, y compris les entraînements et les tâches, les services temporaires, les affectations avec restriction imposée* et les déploiements.

** Consultez les définitions dans la section « Apprendre le jargon militaire ».*



Déploiements et absences : expériences d'enfants et de jeunes des familles des militaires

Les FAC prennent le bien-être des familles des militaires très au sérieux. Des efforts pour mieux comprendre la réalité des enfants et des conjointes et conjoints des militaires sont déployés depuis des décennies. Les experts ont une idée assez claire de la nature du stress lié au déploiement, et des mesures qui doivent être prises pour que les enfants puissent y faire face.

Chaque enfant et jeune vit l'absence d'un parent à sa façon.

Même si tous les enfants des familles des militaires sont uniques, des études ont révélé que certains facteurs ont une incidence plus marquée que d'autres sur la manière dont ils s'y prennent pour faire face au déploiement. Ces facteurs ne dépendent pas seulement de l'enfant, mais de tous les membres de la famille et du type de déploiement avec lequel ils doivent composer.

Les recherches ont démontré que le stress lié au déploiement diminue lorsqu'on met en place des stratégies d'adaptation actives et des réseaux de soutien social.

Les enfants sont plus durement touchés par les effets négatifs du déploiement lorsque :

- la famille est jeune et inexpérimentée;
- la ou le militaire fait partie de la Force de réserve;
- la famille éprouve déjà du stress et des difficultés.

Facteurs influant sur le stress des enfants et des jeunes lié au déploiement

Enfant

- L'âge et le développement émotionnel, y compris la capacité à exprimer ses émotions et à faire face à la séparation
- L'expérience antérieure de l'absence d'un parent
- Le sentiment de sécurité dans les relations avec la famille et la communauté
- Le niveau d'attachement avec le parent absent et la fréquence des moments passés ensemble

Parent déployé

- L'attitude de la ou du militaire à l'égard de son affectation
- Le niveau d'interaction, d'intérêt et de proximité avec l'enfant pendant l'éloignement

Parent au foyer

- L'attitude à l'égard de l'absence de la ou du militaire
- La capacité d'adaptation et le bien-être
- Le soutien émotionnel offert (p. ex. son attention, sa capacité d'écoute, sa disponibilité pour jouer et le temps passé avec l'enfant)

Famille

- L'expérience antérieure vécue par la famille lors d'une séparation
- Les efforts déployés pour préparer l'enfant à l'absence, l'information donnée et l'implication de l'enfant dans les préparatifs
- La stabilité du couple et l'harmonie de la famille
- Le respect des règles et des routines établies

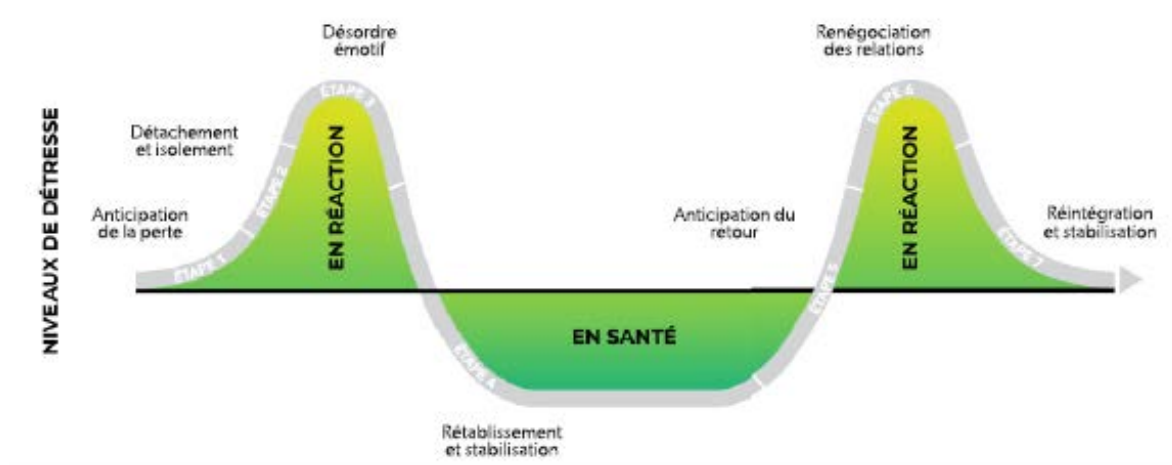
Situation

- La durée de l'absence
- La nature de la mission (dangereuse ou non)
- L'emplacement géographique et la facilité de communication
- Le temps de préparation accordé à la famille

Le cycle émotionnel du déploiement

Déploiements de longue durée

Le cycle émotionnel du déploiement s'appuie sur l'expérience des familles des militaires qui ont dû composer avec un déploiement de longue durée traditionnel et sur la recherche effectuée auprès d'elles. Les familles trouvent dans ce modèle et les moyens d'adaptation qu'il propose un certain réconfort, sachant que d'autres familles vivent la même chose lors de ces périodes difficiles.



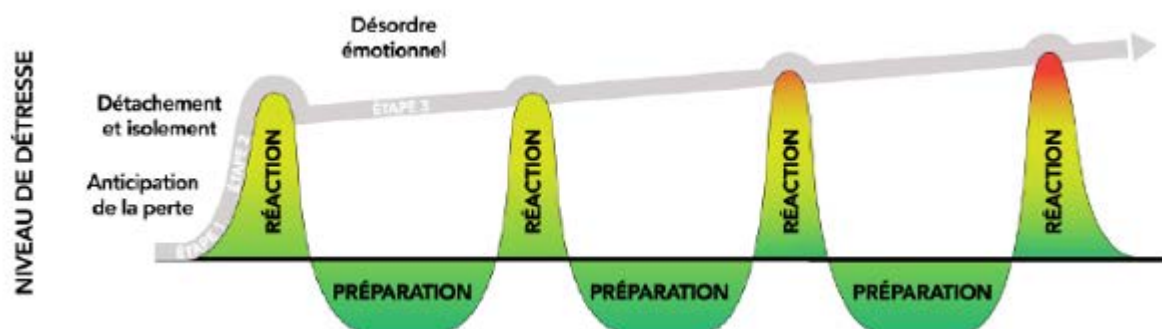
Source : Centre de ressources pour les familles des militaires de Yellowknife

Déploiements de courte durée

Bien des gens ne se rendent pas compte que des déploiements de courte durée, fréquents et imprévisibles peuvent avoir le même effet perturbateur sur la famille que les longs déploiements prévisibles et peu fréquents. Les périodes successives de séparation et de retrouvailles peuvent devenir un fardeau, étant donné que la famille a peu de temps pour s'ajuster d'une absence à l'autre.

De nombreuses familles qui vivent de courtes périodes de séparation et de retrouvailles fréquentes ressentent un déséquilibre émotionnel qui nuit à leur capacité d'agir et de réagir adéquatement.

Le grand défi pour les familles qui doivent faire face à ces types de déploiement est de traverser le cycle émotionnel du déploiement rapidement tout en ayant peu de temps pour se ressaisir émotionnellement.



Source : Kathleen Vestal Logan

Il n'y a pas deux personnes, même au sein d'une famille, qui réagiront de façon identique au déploiement d'un parent. Cependant, il suscite presque toujours une réaction. Cela est tout à fait normal. Pour apporter un meilleur soutien aux enfants des familles des militaires, il est important de bien comprendre les phases du cycle émotionnel du déploiement.

Avant le déploiement

Étape 1 – Anticipation de la perte

Une à six semaines avant le départ du parent, l'anticipation de la perte commence à se faire ressentir chez l'enfant ou le jeune. Chez les jeunes enfants, l'anticipation de la séparation peut susciter de la confusion, de la surprise, de la culpabilité et parfois de la colère envers le parent qui s'apprête à s'en aller, ou même le parent qui restera auprès de la famille. Ces émotions peuvent aussi se traduire par de l'irritabilité, de la dépendance ou d'autres comportements visant à attirer l'attention. Certains enfants peuvent aussi avoir de la difficulté à dormir, perdre l'appétit ou présenter des symptômes physiques comme des maux de tête et d'estomac.

Pendant cette période, les jeunes enfants, qui ont de la difficulté à comprendre la notion de temps, peuvent être troublés de ce qui se passe. Les enfants plus âgés ont aussi besoin de temps pour s'adapter à la nouvelle situation. Ils peuvent poser des questions comme « dois-tu vraiment partir ? » Certains enfants commencent à prendre une distance émotionnelle en guise de préparation à la période de séparation. Les enfants et les jeunes peuvent mieux surmonter l'étape de l'anticipation de la perte lorsqu'ils sont encouragés à vivre et à exprimer leurs émotions.

Étape 2 – Détachement et isolement

La semaine précédant le départ du parent militaire, les membres de la famille peuvent éprouver du détachement et de l'isolement. À l'approche de la date du départ, le parent doit préparer sa mission et il se peut qu'il commence à prendre ses distances des autres membres de la famille. Eux aussi commencent à se distancer du parent et, lorsqu'il est question de la routine quotidienne, agissent parfois comme s'il était déjà parti.

Faute de communication, les relations peuvent alors devenir très tendues. Dans certains cas, les disputes deviennent plus fréquentes, puisque chaque personne se forge une carapace pour se protéger de la séparation.

Pour certaines personnes, il s'agit de l'étape du cycle de déploiement la plus difficile. Les adultes peuvent ressentir du désespoir et de l'impatience. Le parent qui reste au foyer est parfois porté à éprouver de la colère et du ressentiment et le parent militaire, de la culpabilité et de l'inquiétude. Lorsque les enfants perçoivent le stress de leurs parents, il est normal qu'ils réagissent. Par exemple, faire des crises et adopter des comportements régressifs sont des réactions typiques.

Encore une fois, la communication est la clé pour aider les enfants et les jeunes à comprendre que leurs émotions sont des réactions normales dans ce genre de situation difficile.

« Je n'arrivais pas à me concentrer à l'école. C'était difficile parce qu'il risquait sa vie et qu'il pouvait mourir. »

Pendant le déploiement

Étape 3 – Désordre émotionnel

Une fois que le parent militaire est parti, un désordre émotionnel chez la famille peut immédiatement s'ensuivre. L'absence du parent peut perturber la dynamique familiale pendant un certain temps. Les autres membres de la famille notent la présence de troubles du sommeil et d'appétit, d'irritabilité accrue et d'un sentiment général d'incertitude et de désorganisation. Certains décrivent cette étape comme étant une période d'agitation.

L'absence d'un parent entraîne des changements du point de vue de la routine, et chacun doit assumer des responsabilités supplémentaires. Il n'est pas rare que les membres de la famille se sentent dépassés et qu'ils passent par toute une gamme d'émotions. Les enfants et les jeunes peuvent ressentir de la tristesse, de l'abandon, de l'anxiété, de la confusion et même une baisse de l'estime de soi. Parfois, en tentant de s'accoutumer à une situation, ils peuvent devenir irritables et avoir de la difficulté à se concentrer. Ces réactions sont tout à fait normales et se dissipent généralement avec le temps.

« Mon enfance a été tout sauf normale. J'ai dû faire preuve de maturité à un très jeune âge pour être en mesure d'apporter mon soutien à ma mère et à mon frère dans les moments de tristesse et de deuil vécus par ma famille. Chaque fois que mon père quittait la maison, une partie de moi se brisait à l'idée qu'il s'agissait peut-être de notre dernière accolade ou de nos derniers moments ensemble. »

À l'étape du désordre émotionnel, respecter le plus possible la routine habituelle peut être grandement bénéfique. Même si ce n'est pas toujours possible, s'appuyer sur les liens d'amitié et les activités parascolaires pour créer un environnement familial peut être rassurant pour les enfants et les jeunes. On peut aussi les encourager à exprimer leurs émotions et à rester en contact avec le parent absent par l'échange de messages, de cartes et de photos.

« Quand j'étais plus jeune, je portais le chandail de mon père pour aller au lit. »

« Ma meilleure amie avait une petite poupée sur laquelle elle avait placé une photo. Je m'en suis choisi une moi aussi, et je dors beaucoup mieux parce que j'y ai placé une photo de mon père. C'est comme s'il était là. »

L'adaptation au déploiement

Le déploiement est une source de stress à bien des égards. En général, un intense sentiment de perte se manifeste chez les enfants et les jeunes qui doivent composer avec l'éloignement d'un parent, et ce, peu importe les efforts de soutien déployés par l'autre parent et les adultes de confiance dans l'entourage. Il est important de bien comprendre les réactions des enfants et d'y répondre.

De plus, lorsqu'une ou un militaire est déployé, la conjointe ou le conjoint :

- assume une charge de travail supplémentaire à la maison;
- s'inquiète de la sécurité de la ou du militaire et des répercussions que pourrait avoir le déploiement sur sa personne;
- redoute les conséquences du déploiement sur les enfants;
- prend des décisions importantes en l'absence de la conjointe ou du conjoint militaire;
- gère seul les urgences familiales, comme les maladies ou les accidents.

De son côté, le parent militaire s'inquiète des mêmes choses et peut se sentir impuissant du fait que sa famille ne peut pas compter sur lui pour faire face à ces situations stressantes. Les enfants et les jeunes perçoivent les inquiétudes de leurs parents et ont tendance à absorber leur stress pour ensuite l'ajouter au leur.

Enfants d'âge scolaire

Du point de vue du développement, les enfants d'âge scolaire (6 à 12 ans) sont particulièrement vulnérables lorsque l'un de leurs parents est déployé. Intellectuellement, ils ont la capacité de raisonnement nécessaire pour comprendre ce qui se passe. Cependant, ils n'arrivent pas toujours à saisir les nuances et à bien faire les liens. Une mauvaise compréhension du déploiement militaire peut favoriser la crainte et la confusion. Par exemple, un enfant qui regarde les nouvelles à la télévision peut mal interpréter une situation et penser qu'elle s'applique au déploiement de son parent, ce qui risque d'accroître sa peur.

Les enfants d'âge scolaire peuvent aussi exprimer des sentiments contradictoires comme de la tristesse et de la peur à l'égard de la séparation, mais aussi de la rancune et de la colère devant l'absence du parent déployé. Les jeunes enfants dont l'un des parents a été déployé peuvent aussi se mettre à craindre que l'autre parent les abandonne. Lorsque le déploiement suscite beaucoup de réactions négatives chez la conjointe ou le conjoint de la ou du militaire, les enfants craignent parfois que leurs parents se séparent. Certains enfants et jeunes adoptent même une attitude d'adulte pour essayer de remédier à la situation.

Sous l'effet du stress, les enfants peuvent présenter de nouveaux problèmes de comportement; s'ils présentaient déjà des comportements problématiques, ceux-ci peuvent s'aggraver. Certains semblent régresser alors que d'autres sont victimes de sautes d'humeur, passant de la frustration à la recherche d'attention.

« Pendant mon premier déploiement, mon fils traversait des moments difficiles à l'école. Ses résultats étaient insatisfaisants en mathématique et malgré les efforts de mon mari pour l'aider, il a échoué à ses examens de fin d'étape. Même si je pouvais le consoler lors de nos discussions hebdomadaires sur Internet, je me sentais impuissante, puisque je ne pouvais pas l'aider à traverser cette épreuve. Je ne me suis jamais sentie aussi attristée que la fois où il m'a avoué qu'il souhaitait parfois que ses deux parents soient là pour l'appuyer quand les choses devenaient difficiles. » – Une membre des FAC

Adolescentes et adolescents

En général, les adolescentes et adolescents comprennent mieux les raisons et la durée du déploiement. Toutefois, comme les jeunes enfants, ils peuvent ressentir toute une gamme d'émotions, y compris de la tristesse, de l'anxiété, de la peur et de la colère. Ils peuvent même souffrir de dépression, et leurs proches peuvent avoir de la difficulté à comprendre leurs réactions.

Les adolescentes et adolescents peuvent avoir des réactions similaires à celles qu'auraient des adultes et, parallèlement, régresser sur le plan du développement. Certains se détachent de la famille et deviennent totalement dépendants de leurs amis. Ils essaient d'éviter les sentiments inconfortables à la maison et, quelquefois, dirigent même leur colère vers les autres membres de la famille. Les relations d'amitié sont très importantes pour les adolescentes et adolescents, mais les adultes de confiance qui les entourent doivent superviser de près leurs activités et les personnes qu'ils côtoient.

Les jeunes sont particulièrement vulnérables lorsque le déploiement survient pendant l'adolescence. Sans aucun soutien, les adolescentes et adolescents risquent de graves conséquences comme des difficultés à l'école, une perte ou une prise de poids importante ou des mécanismes compensatoires négatifs comme l'automutilation ou l'abus d'alcool ou de drogues. À l'occasion, une intervention professionnelle est requise pour aider à minimiser les symptômes ou les comportements négatifs.

Étape 4 – Rétablissement et stabilisation

À un certain moment pendant un déploiement de longue durée, les familles commencent à s'adapter à leurs nouveaux rôles et à leurs nouvelles responsabilités, et parviennent à prendre les choses en main pendant que la ou le militaire est à l'extérieur. Même si les membres de la famille de la ou du militaire en déploiement continuent de s'ennuyer et de s'inquiéter, ils commencent à prendre le dessus et à s'adapter à la situation. À cette étape, la famille aborde une étape qui se caractérise par un rétablissement et une stabilisation.

La situation appelle des réactions qui peuvent à la fois être positives et stimulantes. Certains enfants et jeunes commencent à apprécier leurs nouvelles responsabilités et acquièrent un sentiment d'indépendance, puisqu'ils sont soulagés de voir que la famille se débrouille bien avec la situation. D'autres ont plus de difficultés à s'adapter aux changements.

Les adultes de confiance dans l'entourage de l'enfant peuvent s'attendre à ce qu'il délaisse un peu ses activités normales comme ses devoirs ou les entraînements. Il faut alors faire preuve d'écoute et se montrer ouvert à la discussion. De temps en temps, les enfants et les jeunes s'emportent vivement, mais ils devraient toujours être encouragés à exprimer leurs émotions de façon appropriée, en employant des stratégies saines.

Les jeunes et le déploiement à l'ère des médias

Pendant le déploiement d'un parent, les enfants soutirent de l'information de leur quotidien, des discussions intentionnelles avec leurs parents et d'autres adultes bienveillants, des propos tenus par inadvertance par des adultes ou des pairs, des bulletins de nouvelles et des images qui attirent leur regard.

Dans le cas de déploiements dans des régions instables ou des zones de conflits à haut risque, même si un parent essaie de protéger son enfant des informations et des images troublantes véhiculées dans l'actualité, il assimilera des renseignements à propos de la situation parfois erronés, parfois exacts. Dans les médias sociaux, à la télévision et dans les familles des militaires d'une même unité, l'information peut circuler librement. Rappelez aux enfants de ne pas tirer de conclusions hâtives et de ne pas écouter les rumeurs. Si un enfant a des inquiétudes, il faut l'encourager à communiquer avec les membres de sa famille afin d'éviter tout malentendu.

**Consultez la section « L'aide professionnelle pour les enfants et les jeunes des familles des militaires » du présent guide.*

Étape 5 – Anticipation du retour

Quelques semaines avant la fin du déploiement, un mélange d'appréhension et d'enthousiasme anime les enfants et les jeunes. Cette période correspond à l'anticipation du retour. La famille peut sentir un regain d'énergie alors qu'elle commence à se préparer au retour du parent en déploiement.

Il n'est pas rare qu'elle se sente dépassée par toutes les choses qui doivent être faites avant le retour de la ou du militaire. Encore une fois, il peut s'agir d'une période d'émotions partagées. Les enfants et les jeunes peuvent se sentir soulagés à l'idée que leur parent soit enfin à la maison, mais aussi se soucier de savoir si l'atmosphère sera comme avant et si le fait d'être réunis sera à la hauteur de leurs attentes. Si le parent militaire est revenu pour visiter sa famille en cours de déploiement, cette expérience peut influencer les réactions de la famille par rapport à son retour.

Pendant cette période d'appréhension et d'émotions partagées, il est possible d'appuyer les enfants et les jeunes des familles des militaires :

- en discutant avec eux de ce qui se passe au sein de la famille et en écoutant attentivement ce qu'ils ont à dire à propos du retour de leur parent;
- en leur rappelant que leurs émotions sont normales et qu'elles constituent des réactions aux grands changements, et que les retrouvailles ne sont jamais parfaites. Puisque le parent en déploiement et les membres de la famille restés à la maison auront changé pendant la séparation, il faudra un certain temps pour que chacun s'adapte à ces changements;
- en les encourageant à être optimistes, en leur donnant l'occasion de réfléchir aux attentes qu'ils peuvent avoir à l'égard des retrouvailles, et en déterminant lesquelles sont réalistes et lesquelles nécessitent un ajustement.

Après le déploiement

De nombreuses familles trouvent que les premières semaines suivant le retour du militaire sont au moins aussi stressantes que son départ.

Les jeunes enfants peuvent démontrer de la joie et de l'excitation en réponse aux retrouvailles, mais peuvent aussi ressentir le besoin de punir le parent pour sa longue absence. Selon l'âge, un enfant peut craindre de ne pas reconnaître son parent à première vue. Un enfant qui se montre plus dépendant qu'à l'habitude, qui se replie sur lui-même ou qui se cache a besoin d'être rassuré. L'enfant qui a un besoin accru d'attention peut faire des crises ou se sentir en compétition avec les autres membres de la famille.

Les enfants d'âge scolaire auront davantage tendance à donner un accueil chaleureux au parent qui s'est absenté si leur relation était très solide avant le déploiement. Les enfants de cet âge sont généralement très enthousiastes à l'idée du retour de leur parent

et parfois, ils essaient de retenir toute l'attention. Cependant, si la relation entre l'enfant et le parent qui s'est absenté était tendue avant la séparation, l'enfant peut s'inquiéter de ne pas s'être bien comporté durant le déploiement, se sentir gêné ou se replier sur lui-même en présence du parent militaire.

Pour les adolescentes et adolescents, les retrouvailles sont, comme tout autre moment de stress, une période où les sautes d'humeur sont fréquentes. De plus, ils se montrent souvent réservés lorsqu'il s'agit de dévoiler leurs émotions en public. Ils ont tendance à être très sensibles à la critique et à ce que pensent les autres, et chercher à avoir l'air « cool » devant leurs amis ou leurs frères et sœurs. Ils peuvent aussi vouloir impressionner le parent qui s'est absenté en se montrant mature.

Les parents qui reviennent d'un déploiement gagnent à être patients et gentils, et à se montrer accueillants plutôt que d'exiger de l'affection. Ils peuvent montrer de l'intérêt pour ce que l'enfant a accompli pendant leur absence et les féliciter de leurs réussites.

Étape 6 – Renégociation des relations

Il est tout aussi difficile de s'adapter au retour d'un parent que de s'habituer à une nouvelle routine quand survient un déploiement. Une renégociation des relations est donc nécessaire. Les familles s'accoutument à leurs nouvelles tâches quotidiennes et hésitent à déroger de celles-ci.

Le sentiment d'excitation ressenti initialement lors des retrouvailles se dissipe dans les jours et les semaines qui suivent, car il s'agit d'une période d'ajustement pour tous les membres de la famille qui doivent mettre à nouveau de l'ordre dans les rôles, les responsabilités et les relations de chacun. Cette étape s'avère très stressante pour la plupart des familles. Le parent qui avait pris en charge le foyer pendant l'absence de la conjointe ou du conjoint est devenu plus autonome.

Les règles au foyer peuvent avoir changé. Les parents qui se sont absentés souhaitent souvent rétablir leur rôle au sein de la nouvelle structure familiale, et la famille commence à s'apercevoir que le déploiement a provoqué un changement pour chacun. Les membres de la famille doivent unir leurs efforts pour retrouver un semblant de « normalité ».

Il faudra en effet un certain temps (normalement de quatre à six semaines) pour que la famille retrouve un sentiment de proximité. Essayer de rétablir les liens les uns avec les autres peut parfois s'avérer pénible, et les enfants auront besoin de temps et d'espace pour s'adapter. Il peut être bon de rappeler aux enfants et aux jeunes que s'approprier à nouveau se fait graduellement, et qu'il est normal de rencontrer des obstacles. On ne peut pas forcer les relations, et certaines nécessitent qu'on leur accorde un peu plus de temps.

« J'avais souvent du mal à dormir la nuit. Je faisais parfois des cauchemars à propos de ce qui arrivera quand mon père repartira. »

Étape 7 – Réintégration et stabilisation

À mesure que la routine revient, les membres de la famille sont de plus en plus détendus et sont prêts à franchir l'étape finale de la réintégration et de la stabilisation.

Cette étape du cycle du déploiement survient habituellement dans les deux à six mois qui suivent le retour du parent militaire. La famille retrouve un semblant de « normalité » pour ce qui est de la routine et des attentes de chacun. Un sentiment de sécurité s'installe et, détendus, les membres de la famille sont à nouveau à l'aise les uns avec les autres. Les enfants deviennent plus confiants par rapport aux relations familiales et retrouvent un sentiment de proximité avec le parent qui s'est absenté.

Toutefois, même si les membres de la famille rétablissent les liens qui les unissaient, certains sentiments peuvent demeurer partagés, et il est possible que des problèmes surviennent. Il faut demeurer à l'affût, car certains enfants et jeunes peuvent avoir de la difficulté à s'adapter à la nouvelle réalité et nécessiter un soutien supplémentaire. Il est important d'encourager les familles à aller chercher de l'aide auprès du personnel enseignant, de la Ligne d'information pour les familles (LIF) des SBMFC, des fournisseurs de services de garde, du personnel des CRFM et d'autres adultes d'importance dans l'entourage de leur enfant.

La perspective des enfants et des jeunes des familles des militaires

« Je suis fier de dire qu'il est militaire : je suis fier et content à 60 %, et l'opposé à 40 %. »

« Je suis heureuse qu'il soit militaire parce qu'il protège beaucoup de pays, mais en même temps, tout ce que je souhaite c'est qu'il soit toujours à la maison. Ça me rend très triste et ça me stresse beaucoup, alors je ne suis pas de bonne humeur. »

Selon une étude qualitative de petite envergure faisant appel à des groupes de discussion, les enfants et les jeunes des familles des militaires canadiens ont désigné le déploiement d'un parent comme l'une des expériences les plus stressantes ou sinon l'expérience la plus stressante qu'ils ont vécue. Les principaux facteurs de stress liés au déploiement soulevés par l'étude sont l'absence de soutien parental, les préoccupations au sujet de la sécurité du parent en déploiement, et l'absence de connaissances ou le manque de compréhension au sujet du déploiement du parent. Pour la plupart des enfants à qui on avait demandé d'évaluer leur bien-être global sur une échelle de 10 points, les chiffres sont passés de huit ou neuf pour les journées ordinaires à quatre ou cinq lors du déploiement.

« Je me sens différent parce que nos parents sont presque toujours absents alors que les parents des autres sont là. »

Certains enfants ont aussi mentionné qu'ils se sentaient différents des autres enfants, surtout lorsqu'ils habitaient dans des communautés où il y avait peu d'enfants et de jeunes des familles des militaires. Ils ont aussi relevé les répercussions physiques et psychologiques que suscite le déploiement d'un parent :

- des comportements qui leur attirent des ennuis;
- de la difficulté à se concentrer et une baisse des résultats scolaires;
- un sentiment constant de chagrin et de peur;
- de l'insomnie;
- des maux de tête.

« Je suis stressé à l'école et j'ai beaucoup de maux de tête quand mon père n'est pas là. »

Certaines de ces répercussions sont liées aux changements dans la vie de tous les jours des enfants. Ils ont raconté comment leur routine a été perturbée de bien des façons :

- une réduction de leurs activités (en raison des coûts ou de la question des services de garde et du transport);
- une hausse des responsabilités à la maison;
- une hausse des disputes et du stress à la maison;
- des changements au sein du cercle d'amis de la famille.

Certains ont aussi reconnu des signes de dépression et de repli sur soi chez le parent au foyer.

« Maman doit être plus responsable; elle est plus stressée parce qu'elle doit tout faire, gérer et cuisiner. »

Les jeunes enfants avaient tendance à ne pas bien comprendre le sens et la raison d'être du déploiement ni à bien connaître la durée de l'absence de leur parent. Ils semblaient plus négativement touchés par la séparation que les enfants plus âgés. Apporter des précisions sur le déploiement aux enfants d'une manière qui, bien entendu, est adaptée à leur âge ou à leur stade de développement, peut faire en sorte qu'ils parviennent à mieux comprendre les raisons de l'absence, à accepter la situation et à s'y adapter plus facilement.

« Mon enseignant savait que mon père était en déploiement; quand j'ai éclaté en sanglots, il a été très attentionné et compréhensif. »

Questionnés sur les mesures prises pour composer avec le stress lié au déploiement, les enfants ont relevé les éléments suivants :

- l'aide obtenue auprès d'amis et de groupe de soutien;
- les communications avec le parent en déploiement;
- le resserrement des liens affectifs avec le parent au foyer;
- les activités comme source de distraction (p. ex. les sports et les loisirs);
- le maintien de la routine et des responsabilités habituelles.

Il est de bon augure que plusieurs de ces enfants aient mentionné la compréhension et le soutien positif des adultes de confiance de leur entourage, c'est-à-dire les enseignantes et enseignants, les personnes fournissant des services de garde ou autres.

« Il faut se rappeler qu'il y a d'autres enfants et jeunes qui vivent la même chose. Je dois constamment me le répéter. »

« Nous étions toutes les deux bouleversées et ma petite sœur pleurait. Elle s'est approchée et je l'ai calmée. C'est presque comme si j'avais mûri; comme si j'étais plus âgée qu'en réalité. C'est un peu comme ça que ça arrive. »

La perspective des parents

Les conjointes et conjoints des militaires ont relevé les réactions positives et négatives que le déploiement a suscitées chez leurs enfants. Par exemple, plus de la moitié des répondantes et répondants ont dit avoir remarqué la fierté que leur enfant éprouvait à l'égard du parent en déploiement, alors que les autres ont plutôt trouvé que l'enfant exigeait plus d'attention.

D'autres réactions positives relevées comprenaient

- la prise en charge de plus de responsabilités chez l'enfant;
- une contribution accrue aux tâches domestiques;
- une hausse de l'autonomie.

Parallèlement, les conjointes et conjoints des militaires ont aussi remarqué des réactions négatives, y compris :

- un sentiment général de tristesse;
- des changements de comportement et des crises;
- de l'anxiété et de la peur;
- de la colère;
- une hausse des disputes entre frères et sœurs;
- une diminution des résultats scolaires.

« J'étais déçue, triste, effrayée, scandalisée, malheureuse, inquiète et fâchée. »

La majorité des répondantes et répondants estimaient que l'absence du parent membre des FAC contribuait aux problèmes rencontrés par les enfants des familles des militaires.

Les familles monoparentales des militaires

Une étude récente portant sur les effets du déploiement sur les familles monoparentales des militaires canadiens a démontré que leurs enfants et leurs jeunes, tout comme ceux des familles biparentales, démontraient des signes de confusion, d'insécurité et d'anxiété, de même que des troubles de comportement et des difficultés scolaires.

Certains parents ont aussi eu l'impression que le déploiement avait eu une incidence négative sur la qualité de leur relation avec leur enfant. Ils ont observé que leur enfant ou leur jeune s'était distancié avant le déploiement et qu'il avait eu de la difficulté à se réhabituer à la présence du parent qui s'était absenté.

Lors d'une autre étude portant sur les familles monoparentales des militaires, les équipes de recherche ont constaté que les enfants plus âgés renouaient plus facilement avec le parent après le déploiement et que l'expérience avait eu une incidence plus positive puisqu'elle permet, entre autres, d'accroître leur maturité, leur autonomie et leur confiance en soi. Les équipes de recherche ont aussi signalé que les jeunes enfants étaient plus à risque de connaître un amoindrissement de leur bien-être, puisque leur modèle d'attachement est en voie de développement, alors que les enfants plus âgés sont en mesure de mieux comprendre la nature temporaire de la séparation.

La « parentification » de l'enfant est un autre problème souvent observé chez les familles monoparentales des militaires. En général, les enfants et les jeunes des militaires en déploiement prennent davantage de responsabilités sur leurs épaules à la maison, en accomplissant par exemple un nombre accru de tâches domestiques comparativement à leurs frères et sœurs moins âgés.

Ces changements peuvent avoir un effet positif sur les enfants et l'ensemble de la famille. Cependant, il arrive que les enfants soient amenés à assumer des responsabilités qui ne correspondent pas à leur stade de développement, ou même qu'un parent compte sur son enfant ou son jeune pour lui procurer un soutien affectif.

Les effets à long terme du déploiement

Il a été démontré que le déploiement peut avoir à la fois des effets à long terme négatifs et positifs sur les enfants et les jeunes. Même si la plupart des enfants gagnent en résilience lorsqu'ils font face aux défis que pose le mode de vie des familles des militaires, certains enfants et jeunes éprouvent des difficultés.

Les déploiements de longue durée et les séparations fréquentes peuvent altérer la relation de l'enfant avec le parent qui s'absente, et ce, de manière parfois permanente. Certaines études ont démontré que le déploiement peut entraîner des troubles affectifs, comportementaux et disciplinaires chez des enfants qui pourtant n'avaient jamais présenté de tels problèmes auparavant. La recherche dans le domaine indique aussi qu'il résulte un risque accru de difficultés scolaires et une diminution de la qualité des liens qui unissent le parent et l'enfant. En général, il existe aussi une corrélation entre l'ampleur des effets négatifs et le nombre de déploiements qui serait attribuable aux facteurs de stress de la réinsertion (p. ex. militaire revenant malade ou blessé, ou privé de ses responsabilités).

Il existe d'autre part des enfants dont le développement est influencé positivement par le déploiement d'un parent. Une recherche effectuée aux États-Unis laisse entrevoir que le déploiement peut accroître les compétences et la confiance en soi des enfants puisqu'il les amène à assumer des tâches et des responsabilités supplémentaires adaptées à leur âge. Les jeunes peuvent tirer une grande fierté du soutien qu'ils apportent à leur famille et forger leur caractère en agissant comme des modèles pour leurs jeunes frères et sœurs.

Grâce au partage des tâches et aux efforts communs pour gérer les situations stressantes pendant l'absence d'un parent, les enfants apprennent à comprendre l'importance de la solidité des liens familiaux. Parfois, le déploiement favorise de meilleurs liens entre les enfants et le parent au foyer et diminue les conflits qui opposent les frères et sœurs. Selon une étude récente, certains enfants des familles des militaires canadiens estiment que le déploiement permet de tisser des liens étroits avec le parent qui reste à la maison.

« J'évacue mon stress et je m'exprime par la danse. Ça me permet d'apaiser ma colère et mon stress sans blesser qui que ce soit. »



RISQUE

Le risque est un autre facteur qui différencie les familles des militaires des familles civiles. Les membres des FAC qui doivent participer à des missions opérationnelles sont pleinement conscients des risques potentiels d'un déploiement dans une région instable. Ils acceptent cette notion de risque, y compris la possibilité de blessures ou de maladies permanentes voire de décès, puisqu'elle fait partie des exigences de la profession des armes.

Contrairement aux idées reçues, le risque n'est pas uniquement lié aux missions. Les militaires doivent par exemple se soumettre à un entraînement intensif pour se préparer au combat en utilisant des systèmes d'armement létaux, des munitions réelles et de la machinerie puissante dans toute sorte d'environnements, de conditions et de mises en situation.

Les militaires sont formés de manière à acquérir une endurance mentale et physique qui leur permettra de remplir leur devoir militaire en zones de guerre. Ce type d'entraînement n'est pas sans danger et, à l'occasion, un décès ou des blessures graves peuvent survenir malgré toutes les précautions et les mesures de sécurité mises en place. Dans le cas d'un parent qui revient à la maison malade ou blessé, ou qui meurt dans l'exercice de ses fonctions, même l'enfant le plus résilient aura de la difficulté à surmonter la situation.

L'élément de risque est une autre raison qui explique pourquoi le soutien des enfants des militaires dans la communauté est si essentiel.

« Ce qu'il fait n'est pas toujours sécuritaire et j'ai peur qu'il se blesse. »

Troubles mentaux et blessures chez le parent

Des études révèlent que la prévalence de la majorité des maladies mentales chez les membres des FAC est sensiblement la même que celle observée dans la population en général. Toutefois, pour des raisons qui ne sont pas entièrement expliquées, le risque de dépression est presque deux fois plus élevé chez les militaires que chez leurs homologues civils.

Les opérations de déploiement se sont révélées être un facteur de risque pouvant mener à des problèmes de santé mentale. Le trouble de stress post-traumatique (TSPT) et les autres blessures de stress opérationnel (BSO) peuvent être un sujet de préoccupation pour les familles des militaires canadiens. Différentes études ont d'ailleurs démontré que le TSPT d'un parent peut avoir des effets néfastes sur les

membres de la famille, se manifestant par exemple par de la violence psychologique envers la conjointe ou le conjoint, de la dépression, de l'anxiété et des problèmes de comportement chez les enfants.

Qu'est-ce qu'une BSO?

Une BSO est une blessure pouvant se manifester sous forme d'anxiété, de dépression, de TSPT et de consommation excessive d'alcool ou d'autres drogues. Les symptômes peuvent apparaître lors d'une mission de combat, après avoir servi dans une zone de guerre, pendant une mission de maintien de la paix ou à la suite d'un événement traumatisant ou difficile qui n'est pas nécessairement lié à une situation de combat, comme la mort d'un proche, un deuil ou une autre situation de stress élevé.

La BSO peut se manifester de différentes manières :

- un changement dans la façon d'exprimer les émotions, dont la colère;
- une perte de vivacité d'esprit;
- une perte d'intérêt;
- un repli sur soi ou de l'angoisse sociale;
- des changements sur le plan de l'intimité et de la démonstration d'affection;
- des troubles du sommeil, y compris des cauchemars et de l'insomnie;
- un sentiment d'épuisement;
- de l'impatience;
- une tendance à se fâcher contre sa conjointe ou son conjoint et les autres membres de la famille;
- une consommation inhabituelle ou accrue d'alcool ou de drogues;
- une conduite automobile dangereuse;
- des sautes d'humeur.

Malheureusement, les enfants qui vivent avec un parent atteint d'une maladie mentale sont trois fois plus à risque de développer eux aussi des troubles de santé mentale.

Vivre avec un parent qui a des problèmes de santé mentale peut être pénible et épuisant sur le plan émotif. Lorsqu'ils font face à ces situations, les enfants font passer les besoins de leur parent en premier. Ils ont donc tendance à cacher leur douleur et à refouler leur tristesse, leur colère et leur souffrance. Pour neutraliser leur détresse, les enfants essaient de s'adapter à leur nouvelle réalité en prenant différentes mesures qui, selon eux, pourraient peut-être diminuer les symptômes de la maladie de leur parent. Par exemple, ils offrent du réconfort, misent sur l'humour, essaient de prendre le moins de place possible, multiplient les efforts pour nettoyer la maison et réduisent les sources d'irritation en aidant les autres membres de la famille.

« Mon père a reçu un diagnostic de BSO en 2009. Ma belle-mère est sa principale aidante et mon frère et moi avons appris à vivre avec ses symptômes. Je suis reconnaissant des jours où il va bien et où il peut participer à notre quotidien. Ce sont des moments précieux. Lorsqu'il est instable et absent, je me sens frustré et en colère de voir que mon père portera ce fardeau pour le reste de ses jours. Je suis souvent sur mes gardes et j'essaie de le protéger des éléments déclencheurs. »

Pour faire face aux défis de la vie quotidienne en présence d'un parent malade ou blessé, les enfants tâchent souvent d'étudier attentivement ses comportements et sa routine. Ils observent et restent à l'affût du moindre signe ou symptôme qui pourrait signaler le début d'un épisode, et ce, même si le parent essaie tant bien que mal de dissimuler ses faiblesses. Plus les enfants sont renseignés sur la blessure de leur parent, mieux ils peuvent interpréter et anticiper ses comportements pour qu'ils soient moins susceptibles de causer de fortes émotions. Il faut garder à l'esprit que l'hypervigilance est une possibilité. L'enfant qui connaît bien les enjeux de la maladie mentale de son parent peut prendre des mesures saines et adéquates pour s'adapter à la situation.

Malgré les changements de comportement de leur parent, les enfants trouvent souvent le moyen de maintenir les liens qui les unissent à lui. Lorsqu'ils n'y parviennent pas, il arrive qu'ils prennent des mesures pour se protéger eux-mêmes en évitant leur parent, en se repliant sur eux-mêmes, en accordant plus de temps à leurs amis et à leurs passe-temps, en abordant les problèmes seuls ou en se montrant sélectifs dans leurs échanges avec autrui. Lorsqu'une adolescente ou un adolescent renonce à sa relation avec un parent, il est dangereux qu'elle ou il adopte un comportement nocif comme la consommation de drogues ou d'alcool.

Certains comportements d'un parent peuvent constituer des symptômes de BSO. Il est important de rappeler aux enfants et aux jeunes des familles des militaires que si leur parent vit avec une BSO, il existe des ressources de soutien supplémentaire et que ce n'est pas de leur faute si leur parent :

- a de la difficulté à dormir et fait souvent des cauchemars;
- crie;
- ne leur parle presque pas et ne les écoute pas toujours;
- fait peu d'activités avec eux;
- les protège toujours ou a toujours peur qu'il leur arrive quelque chose;
- parle souvent de ce qui est arrivé lorsqu'il était en déploiement;
- pose des gestes brusques, agressifs ou violents;
- se met brusquement en colère;
- pleure souvent;
- boit beaucoup d'alcool;
- est très autoritaire;
- ne semble pas capable d'éprouver des émotions.

Chagrin et deuil

Soutien des enfants et des jeunes des familles des militaires lors d'un décès ou d'une perte

Il n'est jamais facile de parler de la mort et du deuil, mais pour les enfants et les jeunes des familles des militaires, la complexité de ces expériences peut s'avérer unique. Comme vous êtes là pour offrir votre soutien, votre présence et vos conseils sont essentiels pour aider les jeunes non seulement à surmonter la douleur de la perte, mais aussi à renforcer leur résilience pour faire face aux difficultés futures.

Le deuil est profondément personnel. L'expérience de chaque famille est différente et ses besoins peuvent évoluer au fil du temps. Il est important d'aborder chaque situation avec sensibilité, souplesse et compassion.

Pour les familles, mais surtout pour les enfants et les jeunes des familles des militaires, le deuil peut se manifester de différentes manières, dont certaines passent souvent inaperçues. Les réinstallations fréquentes, les adieux aux amis proches et les changements d'écoles et de communautés peuvent causer un profond sentiment de perte. Ces transitions, bien que courantes dans la vie militaire, sont rarement reconnues comme étant des expériences de deuil valides. Pourtant, certains enfants ont le cœur brisé à chaque déménagement et voient leur sentiment d'appartenance et leur stabilité ébranlés.

Les FAC honorent les sacrifices de toutes les familles des militaires, en particulier celles qui ont perdu un être cher pendant son service. Bien que l'accès à certains services puisse dépendre du lien de parenté avec la personne décédée, un large éventail de mesures de soutien est offert aux familles des militaires pour les aider à surmonter leur deuil, quelles que soient les circonstances du décès.

De nombreux CRFM locaux offrent une variété de programmes de soutien en cas de deuil pour les enfants et les jeunes des familles des militaires. En tant que professionnelle ou professionnel, vous devez absolument connaître les ressources disponibles.

** Consultez les ressources de ce guide pour en savoir plus sur les soutiens offerts.*



CONSEILS POUR SOUTENIR LES ENFANTS ET LES JEUNES DES FAMILLES DES MILITAIRES

Chaque enfant s'y prend différemment pour s'adapter à la vie militaire. Son expérience, sa personnalité, la dynamique familiale et sociale, son stade de développement et les enjeux auxquels il a dû faire face ont tous une influence sur ses réactions. Les adultes de confiance peuvent épauler les enfants en reconnaissant le caractère unique de leur situation et en tenant compte de leur perspective individuelle.

La sensibilisation à la réalité des familles des militaires peut aider à reconnaître les changements d'humeur et les symptômes physiques liés à l'absence d'un parent ou à la transition dans une nouvelle école ou une nouvelle communauté. La prise de conscience est la clé pour aider les enfants et les jeunes à comprendre, à anticiper et à gérer les réactions courantes aux facteurs de stress auxquels ils font face avant, pendant et après des situations difficiles comme un déménagement ou un déploiement.

En posant les bonnes questions, en montrant de l'intérêt et en étant sensibles aux moments de stress accru, les membres de la communauté peuvent aider les enfants et les jeunes des familles des militaires et contribuer à la résilience, à une attitude positive face à la résolution de problèmes et au maintien d'un environnement de communication ouvert dont les enfants ont besoin pour traverser des périodes transitoires difficiles.

Outre les suggestions proposées dans ce guide, voici quelques conseils supplémentaires pour aider les enfants et les jeunes des familles des militaires :

- Tenez-vous au courant des autres organismes communautaires de votre secteur, des programmes et des services qu'ils offrent ainsi que de leurs champs d'expertise, puisque les familles des militaires nouvellement arrivées ne connaîtront pas nécessairement les ressources à leur disposition.
- Nouez des liens avec les fournisseurs de services destinés aux militaires de la communauté et sollicitez leur aide au besoin.
- Aidez les enfants et les jeunes nouvellement arrivés au sein de la communauté :
 - en participant activement à leur intégration;
 - en communiquant avec chacun individuellement, et en encourageant et en facilitant leur participation à la vie communautaire et aux activités (p. ex. dans un contexte de groupe, désigner une personne qui leur servira de guide et qui les présentera à d'autres enfants de leur âge).
- Créez de petits groupes d'entraide pour les enfants et les jeunes des familles des militaires lorsque possible, dans le cadre de vastes programmes communautaires.

- Prenez en considération l'incidence des déménagements fréquents sur la continuité et l'expérience lorsqu'il est question des activités scolaires et parascolaires. Cherchez également des occasions de tisser des liens avec des jeunes dont la vie familiale se caractérise elle aussi par la présence de risques, les réinstallations fréquentes ou l'absence parentale.
- Faites preuve de souplesse en ce qui a trait aux délais et aux critères d'admissibilité afin de permettre aux enfants et aux jeunes des familles des militaires de participer pleinement aux activités.
- Reconnaissez que les déménagements fréquents peuvent causer de la méconnaissance culturelle et de l'isolement social, lesquels peuvent à leur tour avoir des répercussions sur le comportement des enfants. Si un comportement pose problème, intervenez auprès de l'enfant (et de la famille si nécessaire) en faisant preuve de compréhension afin de trouver la meilleure façon d'aller de l'avant.
- Créez un environnement qui permettra à l'enfant ou au jeune de se sentir en sécurité et de s'exprimer ouvertement.
- Lorsque les enfants et les jeunes se replient sur eux-mêmes, encouragez l'ouverture grâce à des activités amusantes et des stratégies actives pour soulager leur tristesse, pallier l'immobilité, favoriser la rencontre de nouvelles personnes et leur donner un sentiment de contrôle.
- Encouragez l'entretien de vieilles et de nouvelles amitiés.
- Lors du déploiement d'un parent :
 - demandez aux parents comment vous pouvez aider et montrez que vous vous souciez du bien-être de l'enfant;
 - reconnaissez qu'il s'agit d'une situation difficile et laissez savoir à l'enfant qu'il peut vous parler ouvertement de ce qu'il vit;
 - incitez l'enfant ou le jeune à s'impliquer ou à demeurer engagé dans la communauté, à continuer de participer aux activités parascolaires et à maintenir la routine établie dans la mesure du possible. Attendez-vous à ce qu'il délaisse un peu les activités normales comme les devoirs et les entraînements;
 - encouragez l'enfant à exprimer ses émotions et à rester en contact avec le parent absent;
 - encouragez l'enfant ou le jeune à parler du déploiement avec ses pairs;
 - soutenez l'enfant ou le jeune en l'écoutant et en vous montrant ouverte ou ouvert à la discussion;
 - encouragez l'enfant ou le jeune à exprimer ses émotions de façon appropriée, en employant des stratégies saines;

- à l'approche du retour du parent militaire, rappelez à l'enfant ou au jeune qu'il est normal de rencontrer des obstacles, que les relations ne peuvent pas être forcées et qu'il faut parfois du temps pour apprivoiser à nouveau une personne qui s'est absentée;
- montrez-vous présente ou présent, prévisible et réceptive ou réceptif quand l'enfant a de la difficulté à gérer ses émotions, peu importe ses réactions, et encouragez-le à accepter l'aide qui lui est offerte.

➤ Lorsque l'enfant vit avec un parent qui a un problème de santé mentale :

- au besoin et en tenant compte de l'âge de l'enfant, renseignez-le sur le problème de santé mentale;
- soyez empathique et reconnaissez que la peur, l'inquiétude et la culpabilité sont des réactions courantes chez les enfants et les jeunes qui vivent avec un parent atteint de troubles de santé mentale.

➤ Sachez reconnaître lorsqu'un soutien supplémentaire est requis et encouragez les familles à aller chercher de l'aide auprès du personnel enseignant, de la LIF, des fournisseurs de services de garde, du personnel des CRFM et d'autres adultes de confiance dans la communauté.

L'aide professionnelle pour les enfants et les jeunes des familles des militaires

Les familles des militaires doivent souvent patienter sur des listes d'attente pour avoir accès à différents types de services de santé. En raison des déménagements fréquents, elles peuvent devoir passer d'une liste d'attente à une autre, que ce soit pour des soins primaires, des services psychologiques ou la consultation de spécialistes. Dans certains cas, les enfants et les jeunes ne voient pas de médecin de famille pendant plusieurs années, ce qui nuit grandement aux processus de suivi et d'aiguillage.

Lorsqu'un enfant déménage souvent, personne outre les membres de sa famille ne le côtoie assez régulièrement pour remarquer que quelque chose ne va pas. Les problèmes de santé physique ou mentale ne peuvent alors souvent pas être traités ou suivis de façon contrôlée et continue.

Il est donc important pour les travailleuses et travailleurs communautaires, qui agissent à titre de professionnels de première ligne, de demeurer à l'affût des changements relatifs au comportement, au rendement scolaire ou aux activités sociales qui pourraient être des signes de problèmes graves. Il faut prêter une attention particulière aux enfants et aux jeunes des familles des militaires dont les difficultés perturbent le fonctionnement normal. Les adultes de confiance doivent être conscients du risque accru de détresse psychologique liée au déménagement chez les enfants plus âgés. En connaissance de cause, ils pourront possiblement intervenir avant que ne se manifestent des signes cliniques de dépression.

La différence entre une réaction normale et une réaction excessive dépend parfois seulement de l'intensité et de la durée. Par exemple, lorsque les réactions normales face à un événement stressant comme le déploiement d'un parent perdurent pendant plus de six semaines, une conversation avec le parent pour lui recommander l'aide d'un professionnel est de mise. Voici quelques signes qui peuvent indiquer que l'enfant a besoin d'un soutien supplémentaire :

- niveaux élevés de réaction émotionnelle, comme des pleurs constants et une tristesse intense;
- déprime, repli sur soi et incapacité à communiquer;
- expression de sentiments violents ou de dépression dans des dessins ou des écrits sombres;
- automutilation ou comportements potentiellement dangereux pour autrui;
- variation importante de poids (gain ou perte);
- négligence de l'apparence;
- abus d'alcool ou de drogues.

Ces signes peuvent être une réponse à l'intensité du stress éprouvé par la famille ou des symptômes d'un trouble mental sous-jacent. Il vaut mieux recommander à la famille de consulter quand l'enfant manifeste une grande détresse. Voici quelques signes d'une réaction excessive au stress :

- agitation, manque de concentration et hystérie;
- diminution des interactions avec les pairs et les adultes;
- dépression grave et repli sur soi;
- hallucinations auditives ou visuelles;
- idées suicidaires (pensées, plans, moyens, etc.).

Lorsque l'enfant présente peu à peu des signes qui laissent croire à une grande détresse et que l'aide supplémentaire d'un professionnel est requise, soutenez les parents en leur recommandant des ressources de soutien et en leur indiquant vers quels services de counseling et de soins de santé mentale ils peuvent se tourner. Faites un suivi pour vous assurer que la famille a été en mesure d'obtenir l'aide dont elle a besoin. Pour ce qui est des problèmes liés à la santé mentale, à l'éducation et au développement qui relèvent de votre domaine et qui ne dépassent pas vos compétences, prenez rapidement en charge les besoins de l'enfant.

RÉSILIENCE

La résilience est la capacité à vivre, à réussir et à se développer en dépit des situations stressantes et des changements constants qui surviennent dans la vie.

Les adultes de confiance qui travaillent auprès des enfants doivent retenir que les approches axées sur les forces sont la clé du succès dans la plupart des situations. Que vous fassiez la promotion du mieux-être et de la santé mentale en général ou que vous travailliez auprès des jeunes dans un contexte social, sportif ou éducatif, vous pouvez améliorer le soutien offert aux enfants et aux jeunes des familles des militaires en combinant vos connaissances et compétences professionnelles à des initiatives de sensibilisation à la réalité des familles des militaires. Vos efforts contribueront à l'amélioration de la vie de toutes les familles des militaires.

Les enfants et les jeunes des familles des militaires ont tendance à se montrer résilients, à être en bonne santé physique et mentale et à vivre dans un environnement familial propice à l'épanouissement. Dans le passé, la recherche portait davantage sur les effets négatifs des déménagements fréquents et du déploiement sur les enfants. Malgré les défis que pose un déménagement ou l'absence d'un parent, ces enfants ont des choses positives à dire au sujet de la réalité des familles des militaires. Un petit échantillon d'enfants de familles des militaires canadiens ont relevé plusieurs aspects positifs du mode de vie militaire.

Certains ont exprimé de la fierté envers leur parent militaire qui contribue à la sécurité du Canada et des autres pays. Parmi les familles des militaires affectés à l'étranger, certains enfants se trouvaient chanceux d'habiter dans d'autres pays et de les visiter. En général, les enfants se disaient heureux tant que le mode de vie militaire rendait aussi leurs parents heureux.

Les personnes qui travaillent auprès des enfants et des jeunes des familles des militaires commencent à observer les effets positifs potentiels des déménagements fréquents chez ces enfants. La recherche commence à se concentrer davantage sur la notion de résilience.

Malgré les nombreux défis qu'il pose, le mode de vie militaire peut avoir des effets positifs sur les enfants. Par exemple, la mobilité associée au mode de vie militaire donne la chance aux jeunes d'apprendre d'autres langues et d'explorer de nouvelles cultures. Déménager à l'étranger peut permettre de renforcer l'identité personnelle et de diminuer la peur de l'inconnu, en plus de consolider les liens qui les unis à leurs parents.

Les chercheurs parlent du concept du stress positif, qui constitue un degré de stress gérable pouvant favoriser l'épanouissement, ainsi que la maîtrise et le contrôle de soi chez les enfants. Les expériences typiquement stressantes comme la longue absence d'un parent peuvent aider l'enfant ou le jeune

à développer des stratégies d'adaptation et à surmonter de manière positive les autres situations difficiles qu'il rencontrera. Aussi, faire partie de la communauté militaire peut favoriser un sentiment d'appartenance grâce au partage d'expériences communes.

En général, le mode de vie militaire ouvre la voie à de nombreuses possibilités de développement positif. Comme leurs pairs, les enfants et les jeunes des familles des militaires composent avec le mode de vie militaire à leur manière, selon leur âge, leur niveau de résilience, leur personnalité, la présence d'adultes bienveillants dans leur vie et leurs expériences passées.

Les membres du personnel des SBMFC savent que les communautés veulent et peuvent aider les enfants et les jeunes des familles des militaires à mener une vie enrichissante et positive, et à se prévaloir des mêmes occasions et services qui sont offerts aux autres. Avec les bons outils et en unissant nos efforts, nous pouvons y arriver. Nous vous remercions de vous intéresser au bien-être des enfants et des jeunes des familles des militaires, et au mode de vie militaire.

« Je suis également fier que mon père soit militaire et je suis content parce que j'ai eu la chance d'aller dans d'autres pays et de pouvoir dire en revenant que j'ai vu ceci, ceci et cela. »



RESSOURCES ET SOUTIEN AUX FAMILLES

Intimidation et cybersécurité

Pensez cybersécurité - Site du Gouvernement du Canada

[Pensez cybersécurité](#)

Promoting Relationships and Eliminating Violence Network (Promouvoir les relations et éliminer la violence en réseau, en anglais)

www.prevnet.ca

Services de garde et éducation

Centres de ressources pour les familles des militaires

[Centres de ressources pour les familles des militaires | CRFM | SBMFC](#)

Gestion de l'éducation des enfants

CEMGEE@forces.gc.ca

[Gestion de l'éducation des enfants - Canada.ca](#)

Services de bien-être et moral des Forces canadiennes

education@sbmfc.com

[SBMFC | Études | SBMFC](#)

[Familles et services de garde | SBMFC et CRFM | SBMFC](#)

Déploiement et réinstallation

Centres de ressources pour les familles des militaires

[Centres de ressources pour les familles des militaires | CRFM | SBMFC](#)

Formation autodirigée en langue seconde

mfssecondlanguage-languessecondesfm@sbmfc.com

[SBMFC | Formation en langue seconde | SBMFC](#)

Services de bien-être et moral des Forces canadiennes

[SBMFC | Déploiement | SBMFC](#)

[SBMFC | Déménagement et logement chez les FAC | SBMFC](#)

[Livres d'histoires pour les enfants des militaires | SBMFC et CRFM | SBMFC](#)

Sesame Street for Military Families (programme pour les familles des militaires)

sesamestreetformilitaryfamilies.org

Aide financière et en cas d'urgence

Appuyons nos troupes

[Obtenir du soutien - Appuyons nos troupes](#)

Centres de ressources pour les familles des militaires

[Centres de ressources pour les familles des militaires | CRFM | SBMFC](#)

Directive sur le service extérieur

[Directive sur le service extérieur - CNM](#)

Financière SISIP (SBMFC)

[SBMFC | Finances et assurance | SBMFC](#)

Ligne d'information pour les familles

FIL-LIF@sbmfc.com

1-800-866-4546 (Amérique du Nord)

00-800-771-17722 (international)

[Ligne d'information pour les familles | SBMFC](#)

Rémunération et avantages de la Défense nationale

[Directives sur la rémunération et les avantages sociaux - Canada.ca](#)

Une FC (SBMFC)

[SBMFC | Une FC Reconnaissance des membres | Remises et achats | SBMFC](#)

Chagrin et deuil

Anciens Combattants Canada

[Programmes de décès et deuil | Anciens Combattants Canada](#)

AWC Grief Support and Education

[AWC Grief Support - YouTube](#)

Camps pour enfants endeuillés

[Camps de deuil pour les enfants | SBMFC](#)

Canadian Alliance for Grieving Children and Youth

[Canadian Alliance for Grieving Children and Youth](#)

Centres de ressources pour les familles des militaires

[Centres de ressources pour les familles des militaires | CRFM | SBMFC](#)

Fondation Myra's Kids

[Ressources - Fondation Myra's Kids](#)

Ligne d'information pour les familles

FIL-LIF@sbmfc.com
1-800-866-4546 (Amérique du Nord)
00-800-771-17722 (international)
[Ligne d'information pour les familles | SBMFC](#)

Programme ESPOIR

HOPE-ESPOIR@forces.gc.ca
[Le programme ESPOIR | Chagrin et deuil | SBMFC](#)

Services de bien-être et moral des Forces canadiennes

[Ressources pour le deuil | SBMFC](#)

The Children's Grief Foundation

[Find support – The Children's Grief Foundation of Canada](#)

Wounded Warriors

[Wounded Warriors Canada – Fournisseur national de services en santé mentale](#)

Santé mentale et bien-être

Appuyons nos troupes

[Obtenir du soutien – Appuyons nos troupes](#)

Association canadienne pour la santé mentale

[cmha.ca/fr](#)

Centre canadien de protection de l'enfance

[protectchildren.ca/fr/](#)

Centres de ressources pour les familles des militaires

[Centres de ressources pour les familles des militaires | CRFM | SBMFC](#)

Institut des familles solides

[Militaires, vétérans et leurs familles – Institut des familles solides](#)

Jeunesse, J'écoute

Texte 686868
[jeunessejecoute.ca](#)
[Service d'aide en cas de crise par textos | SBMFC](#)

La Patrie gravée sur le cœur

[Accueil – Fondation La Patrie gravée sur le cœur](#)

Ligne d'information pour les familles

FIL-LIF@sbmfc.com
1-800-866-4546 (Amérique du Nord)
00-800-771-17722 (international)
[Ligne d'information pour les familles | SBMFC](#)

Mental Health Literacy

[Toolbox – Mental Health Literacy](#)

Ombudsman des Forces armées canadiennes

[Ombudsman de la Défense nationale et des Forces armées canadiennes – Canada.ca](#)

Programme de soins de santé virtuels pour les familles des militaires

[SBMFC | Programme de soins de santé virtuels pour les familles des militaires \(PSSVFM\) | SBMFC](#)

Programmes de soutien du personnel (SBMFC)

[SBMFC | Loisirs pour les enfants et les jeunes | SBMFC](#)

Répertoire en ligne sur la santé mentale

[esantementale.ca](#)

Services aux familles des militaires (SBMFC)

[Services de soutien des SBMFC et des CRFM | SBMFC](#)

Services de bien-être et moral des Forces canadiennes

[SBMFC | Santé et bien-être | SBMFC](#)
[SBMFC | Conditionnement physique, sports et loisirs | SBMFC](#)

Trouble de stress post-traumatique et autres blessures de stress opérationnel

Post-Traumatic Stress Disorder Association of Canada

[ptsdassociation.com](#)

Soutien social aux blessés de stress opérationnel

[Soutien social aux blessés de stress opérationnel – Canada.ca](#)

REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier sincèrement **Jeunesse, J'écoute** pour son soutien précieux dans la recommandation des pratiques exemplaires et de la documentation fondées sur des données probantes qui ont orienté la rédaction du présent guide.

Remerciement spécial aux **Services aux familles des militaires des SBMFC**, à **Jeunesse, J'écoute** et à **BGC Canada** pour leur collaboration et leur contribution. Nous tenons également à présenter nos sincères remerciements à **Mathieu Gagnon, Ph. D.**, professeur adjoint au département de psychologie militaire et leadership du Collège militaire royal, pour sa contribution et son expertise précieuses.

Contenu original par **Kelley Lewis**.

Merci à toutes les personnes qui ont contribué à l'élaboration de ce guide.



RÉFÉRENCES

Les références suivantes ont été consultées lors de l'élaboration de ce guide, ce qui garantit que les renseignements fournis sont fondés sur la recherche et étayés par des sources crédibles. Toutes les citations s'inspirent de conversations réelles ou sont des adaptations de travaux de recherche effectués auprès de membres des FAC et d'enfants et de jeunes des familles des militaires.

1. Alfano, C. A., S. Lau, J. Balderas, B. E. Bunnell et D. C. Beidel. « The impact of military deployment on children: Placing developmental risk in context », *Clinical Psychology Review*, 2016, vol. 43, p. 17-29. DOI : <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2015.11.003>.
2. Association canadienne de counseling et de psychothérapie. *Les conseillers et conseillères en milieu scolaire travaillant auprès des familles des militaires et des vétérans*, en collaboration avec le Cercle canadien du leadership pour les familles des militaires et des vétérans, (s.d.).
3. Blaisure, K. R., T. Saathoff-Wells, A. Pereira, S. MacDermid Wadsworth et A. L. Dombro. *Serving Military Families in the 21st Century*, New York, Routledge, 2012.
4. Bullock, A. et A. Skomorovsky. « Children's positive experiences growing up in Canadian military households », *Journal of Military, Veteran and Family Health*, 2016, vol. 2, no 2, p. 21-28. DOI : 10.3138/jmvfh.3837.
5. Card, N. A., L. Bosch, D. M. Casper, C. B. Wiggs, S. A. Hawkins, G. L. Schlomer et L. M. Borden. « A meta-analytic review of internalizing, externalizing, and academic adjustment among children of deployed military service members », *Journal of Family Psychology*, 2011, vol. 25, no 4, p. 508-520.
6. Chandra, A., R. M. Burns, T. Tanielian, L. H. Jaycox et M. M. Scott. *Understanding the Impact of Deployment on Children and Families*, RAND Corporation, Santa Monica (Californie), 2008.
7. Chandra, A., L. T. Martin et S. A. Hawkins. « The impact of parental deployment on child social and emotional functioning: Perspectives of school staff », *Journal of Adolescent Health*, 2010, vol. 46, no 3. DOI : <http://dx.doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.10.009>.
8. Department of Defense Chairman of the Joint Chiefs of Staff. *Instruction (CJCSI) 3405.01: Chairman's Total Force Fitness Framework*, 2011.
9. Dursun, S. et K. Sudom. *Impacts of Military Life on Families: Results from the Perstempo Survey of Canadian Forces Spouses*, DGRAPM TR 2009-001, avec l'appui du Directeur général – Recherche et analyse (Personnel militaire) et de Recherche et développement pour la défense Canada, Ottawa, 2009.
10. Easterbrooks, M. A., K. Ginsburg et R. M. Lerner. « Resilience among military youth », *Future Child*, 2013, vol. 23, no 2, p. 99-120. DOI : <http://dx.doi.org/10.1353/foc.2013.0014>.
11. Flake, E. M., B. E. Davis, P. L. Johnson et L. S. Middleton. « The psychosocial effects of deployment on military children », *Journal of Developmental and Behavioural Pediatrics*, 2009, vol. 30, no 4, p. 271-278. DOI : <https://doi.org/10.1097/DBP.0b013e3181aac6e4>.
12. Groupe des Services de santé des Forces canadiennes. *Stratégie du médecin général en matière de santé mentale : une évolution de l'excellence*, 2013. Tiré de : https://www.canada.ca/content/dam/dnd-mdn/migration/assets/FORCES_Internet/docs/fr/a-propos-rapports-pubs-sante/strategie-med-gen-sante-mentale.pdf.
13. Herzog, J. R., R. B. Everson et J. D. Whitworth. « Do secondary trauma symptoms in spouses of combat-exposed National Guard soldiers mediate impacts of soldiers' trauma exposure on their children? », *Child and Adolescent Social Work Journal*, 2011, vol. 28, no 6, p. 459-473.
14. Huebner, A. J. et J. A. Mancini. *Adjustment among adolescents in military families when a parent is deployed: A final report submitted to the Military Family Research Institute and the Department of Defense Quality of Life Office*, Department of Human Development, Virginia Tech, Falls Church (Virginie), 2005.
15. Huebner, A. J., J. A. Mancini, K. E. Wade, S. J. McElhaney, B. B. Wiles et J. L. Ford. *Resilience and vulnerability: The deployment experiences of youth in military families*, Final report submitted to the Army Child, Youth, and School Services, and the National Institute of Food and Agriculture, 2010. Tiré de : www.fcs.uga.edu/cfd/docs/resilience_and_vulnerability.pdf.

16. Ickovics, J. R. et C. L. Park. « Paradigm shift: why a focus on health is important », *Journal of Social Issues*, 1998, vol. 54, no 2, p. 237-244. DOI : <http://dx.doi.org/10.1111/j.1540-4560.1998.tb01216.x>.
17. Institut Vanier de la famille. *Professionnels et praticiens de l'apprentissage et de la garde des jeunes enfants travaillant auprès des familles des militaires et des vétérans*, 2019. Accessible au lien suivant : <http://institutvanier.ca/annonce/professionnels-et-praticiens-de-l'apprentissage-et-de-la-garde-des-jeunes-enfants-travaillant-aupres-des-familles-des-militaires-et-des-veterans/>.
18. Jordan, K. A. *Identity formation and the adult third culture kid*, cité dans *Military Brats and Other Global Nomads: Growing Up in Organization Families* de M. Ender (éd.), Londres, Praeger, 2002, p. 211-228.
19. Jurkovic, G. J. *Lost Childhoods: The Plight of the Parentified Child*, New York, Brunner/Mazel, 1997.
20. Kelley, M. L., L. B. Finkel et J. Ashby. « Geographic mobility, family, and maternal variables as related to the psychosocial adjustment of military children », *Military Medicine*, 2003, vol. 168, no 12, p. 1019-1024.
21. Knobloch, L. K., K. B. Pusateri, A. T. Ebata et P. C. McGlaughlin. « Experiences of military youth during a family member's deployment: changes, challenges, and opportunities », *Youth and Society*, 2015, vol. 47, no 3, p. 319-342. DOI : <http://dx.doi.org/10.1177/0044118X12462040>.
22. Kwan-Lafond, D., D. Harrison et P. Albanese. « Parental military deployments and adolescents' household work », *The Journal of Social, Political, and Economic Studies*, 2011, vol. 88, no 1. DOI : <http://dx.doi.org/10.1080/19187033.2011.11675013>.
23. Lester, P. et E. Flake. « How wartime military service affects children and families », *Future Child*, 2013, vol. 23, no 2, p. 121-141.
24. Lester, P., K. Peterson, J. Reeves, L. Knauss, D. Glover, C. Mogil et W. Beardslee. « The long war and parental combat deployment: Effects on military children and at-home spouses », *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 2010, vol. 49, no 4, p. 310-320.
25. Lyle, D. S. « Using military deployments and job assignments to estimate the effect of parental absences and household relocations on children's academic achievement », *Journal of Labor and Economy*, 2006, vol. 24, no 2. DOI : <http://dx.doi.org/10.1086/499975>.
26. Manser, L. *Portrait des familles des militaires au Canada : Données sociodémographiques de la Force régulière 2017*, Services de bien-être et moral des Forces canadiennes, Ottawa, 2018.
27. Manser, L. *State of Military Families in Canada: Issues Facing Regular Force Members and Their Families*, Services de bien-être et moral des Forces canadiennes, Ottawa (Ontario), 2018.
28. Mathieu Gagnon, Ph. D., professeur adjoint au département de psychologie militaire et leadership, Collège militaire royal du Canada.
29. Masten, A. S. « Ordinary magic: Resilience processes in development », *American Psychology*, 2001, vol. 56, no 3, p. 227-238. DOI : <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>.
30. Moyses, K. *The Emotional Cycle of Deployment – Stages 1-7*, Michigan State University Extension, 2013. Adaptation du programme En route vers la préparation mentale (RVPM) des FAC et du matériel du U.S. Naval Institute.
31. Mustillo, S., S. M. Wadsworth et P. Lester. « Parental deployment and well-being in children: Results from a new study of military families », *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 2016, vol. 24, no 2, p. 82-91. DOI : <http://dx.doi.org/10.1177/1063426615598766>.
32. Pittman, J. F. et G. L. Bowen. « Adolescents on the move: Adjustment to family relocation », *Youth and Society*, 1994, vol. 26, no 1, p. 69-91. DOI : <http://dx.doi.org/10.1177/0044118X94026001004>.
33. Préfontaine, A. Adaptation du programme E=MC3 et de « Signs of Operational Stress Injury (OSI) and the Family », programme des Centres de ressources pour les familles des militaires de la région de Montréal et de Valcartier, 2008.
34. Programme En route vers la préparation mentale (RVPM) des Forces armées canadiennes, U.S. Naval Institute et K. Moyses. *The Emotional Cycle of Deployment – Stages 1-7*, Michigan State University Extension, 2013. Tiré de : <http://msue.anr>.

35. Psychoanalytic Couple and Family Institute of New England, Inc. *The "So Far" Guide for Helping Children and Youth Cope with the Deployment of a Parent in the Military Reserves*, en collaboration avec le programme SOFAR (Strategic Outreach to Families of all Reservists), 2005.
36. Services aux familles des militaires. *The Canadian Forces Family Experience: There Truly is No Life Like It*, ministère de la Défense nationale, 2013.
37. Services aux familles des militaires. *L'expérience militaire : un guide pour la famille*, 2015.
38. Services aux familles des militaires et Centre de la famille Valcartier. *La boîte à outils pour les parents d'enfants de 5 ans et moins qui vivent l'absence prolongée d'un membre de la famille*, s.d.
39. Shonkoff, J. P. *The Timing and Quality of Early Experiences Combine to Shape Brain Architecture: Working Paper No. 5*, National Scientific Council on the Developing Child, Cambridge (Massachusetts), 2007. Tiré de : <http://developingchild.harvard.edu/resources/the-timing>.
40. Skomorovsky, A. *Children in Military Families: The Impact of Relocation on Child Well-Being*, DRPFS 2, avec l'appui du Directeur général – Recherche et analyse (Personnel militaire), Ottawa, 2013.
41. Skomorovsky, A. et A. Bullock. *Impact of Deployment and Relocation on Adolescents from Military Families*, DRDC-RDDC-2015-R9999 [Rapport scientifique du Directeur général – Recherche et analyse (Personnel militaire) publié à l'interne], avec l'appui de Recherche et développement pour la défense Canada, Ottawa, 2015.
42. Skomorovsky, A et S. Dursun. *Children in Military Families: The Impact of Deployment on Child Well-Being*, DRPSF 2, avec l'appui du Directeur général – Recherche et analyse (Personnel militaire) et de Recherche et développement pour la défense Canada, Ottawa, 2013.
43. Skomorovsky, A., D. Norris, A. Bullock et K. Smith Evans. « The impact of military life on the well-being of children in single-parent military families », *Journal of Military, Veteran and Family Health*, 2016, p. 29-36.
44. Sudom, K. *Quality of Life among Military Families: Results from the 2008-2009 Survey of Canadian Forces Spouses*, DGMFRA TM 2010-017, avec l'appui du Directeur général – Recherche et analyse (Personnel militaire) et de Recherche et développement pour la défense Canada, Ottawa, 2010.
45. Thériault, F. L., K. Gabler et K. Naicker. *Sondage sur la santé et le style de vie du personnel des Forces armées canadiennes – 2013-2014 – Rapport de la Force régulière*, avec l'appui du ministère de la Défense nationale, Ottawa, 2016. Accessible au lien suivant : http://publications.gc.ca/collections/collection_2017/mdn-dnd/D2-293-2016-fra.pdf.
46. Tronick, E. « The inherent stress of normal daily life and social interaction leads to the development of coping and resilience, and variation in resilience in infants and young children: Comments on the papers of Suomi and Klebanov & Brooks-Gunn », *Annals of the New York Academy of Sciences*, 2006, vol. 1094, no 1, p. 83-104. DOI : <http://dx.doi.org/10.1196/annals.1376.008>.
47. U.S. Department of Defense Educational Opportunities Directorate. *Educator's Guide to the Military Child during Deployment*, s.d. Tiré de : <http://www.ed.gov/about/offices/list/os/homefront/home-front.pdf>.
48. Wang, Z. et N. Aitken. *Impacts of Military Lifestyle on Military Families: Results from the Quality of Life Survey of Canadian Armed Forces Spouses*, avec l'appui de l'équipe de recherche sur les questions familiales, du Directeur général – Recherche et analyse (Personnel militaire) et du Directeur de recherche – Recherche sur le soutien au personnel et aux familles, Ottawa, 2016.
49. Wong, L. et S. Gerras. *The Effects of Multiple Deployments on Army Adolescents*, Strategic Studies Institute, Carlisle (Pennsylvanie), 2010. DOI : <http://dx.doi.org/10.1037/e660862010-001>.