

# SOUTIEN AU DÉPLOIEMENT



CR  
FM

ESQUIMALT

SOUS-MARINS



# Table des matières

## Un mot de bienvenue

Utiliser le guide.....	iv
Le CRFM : aperçu, comment nous vous aidons, communiquer avec nous.....	v
Un mot sur le programme RVPM.....	vii

## Conjoint d'un sous-marinier des Forces armées canadiennes (FAC) ..... 1

\* C'est vous : copine, copain, épouse, époux, conjoint de fait ou toute personne engagée dans une relation établie avec un sous-marinier des FAC

Se préparer au déploiement.....	1
Le déploiement.....	7
Retour à la maison et post-déploiement .....	9

## Soutenir les enfants et les adolescents..... 13

Se préparer au déploiement.....	13
Le déploiement.....	17
Retour à la maison et post-déploiement .....	23

## Parents d'un sous-marinier des Forces armées canadiennes (FAC)..... 25

Se préparer au déploiement.....	25
Le déploiement.....	29
Retour à la maison et post-déploiement .....	32

## Ressources supplémentaires – déploiement ..... 36

Mail.....	36
Messages urgents .....	37
Incidents graves.....	37
Programme d'aide aux membres (PAM).....	38
Ligne d'information pour les familles (LIF).....	38
Outils du programme RVPM.....	38
Contact avec les médias.....	39
Vie militaire 101.....	42
Navigateur familial.....	42
Quelques acronymes décodés et FAQ.....	43
Codes QR .....	44

## Notes ..... 49



# Un mot de bienvenue

## Utiliser le guide

Si un proche est déployé sur un sous-marin, le guide VOUS est destiné.

Que vous ayez des enfants ou non, que vous habitiez à Victoria, à Halifax ou ailleurs au Canada et même ailleurs au monde, que vous soyez un conjoint, une personne à charge ou un parent d'un sous-marinier des FAC déployé, vous pouvez compter sur le CRFM pour vous aider.

- Le chapitre 2 s'adresse au conjoint du sous-marinier des FAC.
- Le chapitre 3 explique comment aider les enfants et les adolescents pendant un déploiement.
- Le chapitre 4 s'adresse plus particulièrement aux parents d'un sous-marinier des FAC.

Dans la mesure du possible, des liens Web et des codes QR correspondant aux ressources proposées sont fournis dans le guide. Les codes QR se trouvent de la page 40 à la page 48 du guide. Suivez les liens ou balayez les codes QR avec votre téléphone pour obtenir des renseignements supplémentaires.

Vous pouvez également communiquer avec le CRFM de l'unité de déploiement 24 heures sur 24 pour obtenir des précisions sur les ressources proposées dans le guide.

- BFC Esquimalt 250-363-2640 ou 1-800-353-3329
- BFC Halifax 902-427-7788 ou 1-888-753-8827

À noter : Il est possible que certains liens aient changé depuis la création du guide. Pour obtenir les renseignements les plus à jour, rendez-vous sur le site du CRFM Esquimalt [www.esquimaltmfrc.com](http://www.esquimaltmfrc.com) ou du CRFM Halifax [www.halifaxmfrc.ca](http://www.halifaxmfrc.ca)

## Le Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM)

### Aperçu

Le CRFM est un organisme à but non lucratif dont le mandat est d'assurer le bien-être de la personne, de la famille et de la communauté en offrant des services et des soutiens adaptés aux particularités de la vie militaire. Le CRFM est administré par un conseil d'administration formé d'au moins 51 % de membres des familles de militaires à temps plein des Forces armées canadiennes. Le conseil, le personnel et les bénévoles du CRFM se consacrent tous à veiller à votre mieux-être et vous aident à composer avec les aléas des déploiements et le caractère unique de la vie militaire.

### Programmes et services du CRFM

Le CRFM offre des services dans trois grandes catégories.

#### Déploiement

Le déploiement désigne toute séparation attribuable au travail. Il peut s'agir d'un essai en mer, d'une croisière d'endurance, d'un déploiement traditionnel, d'un cours ou de tout autre événement qui oblige le membre des FAC à partir. Le guide décrit les différents programmes et services que vous offre le CRFM pour vous aider vous et votre famille à bien vivre un déploiement.

#### Déménagement

Le déménagement est une réalité que la plupart des familles de militaires vivront à un moment donné et parfois même à plusieurs reprises. Le CRFM offre aux familles des programmes et services pour les aider à cheminer au travers de la transition et à s'établir dans la nouvelle localité. Le CRFM s'associe aux services communautaires pour fournir de l'aide à l'emploi et à l'éducation.

#### Mieux-être social et mental

Le bien-être de la famille joue un rôle primordial dans l'état de préparation opérationnelle du membre des FAC. Le CRFM offre des programmes et des services pour vous aider vous et votre famille à faire du bien-être de toute la famille une priorité.

### Comment nous vous aidons

Lorsqu'un proche est en déploiement, l'accès aux services du CRFM peut faire toute la différence. Un déploiement ou une séparation attribuable au travail est une expérience unique qui exige de la préparation et des efforts tant de la part du membre des FAC que de ses proches. Nous espérons que le guide vous fournira des réponses à vos questions, qu'il vous permettra de découvrir les richesses que vous offre le CRFM. Nous vous encourageons à vous servir du guide, à consulter les sites Web proposés par le CRFM et à consulter le per-

sonnel et les bénévoles du Centre pour vous aider à cheminer au travers d'un déploiement.

### **Communiquer avec nous**

Vous avez besoin d'aide, vous voulez rester branché, vous cherchez de l'information? Voici comment nous joindre :

- BFC Esquimalt

Ligne d'information 24 heures sur 24 250-363-2640 (sans frais : 1-800-353-3329)

Via le Web : [www.esquimaltmfrc.com](http://www.esquimaltmfrc.com) • Courriel : [mfrc@shawcable.com](mailto:mfrc@shawcable.com)

- BFC Halifax

Ligne d'information 24 heures sur 24 902-427-7788 (sans frais : 1-888-753-8827)

Via le Web : [www.halifaxmfrc.ca](http://www.halifaxmfrc.ca) • Courriel : [info@halifaxmfrc.ca](mailto:info@halifaxmfrc.ca)

### **MFRC Locations**

CRFM Signal Hill 1505 Esquimalt Road, Esquimalt, BC	CRFM Halifax Windsor Park Bldg 106 Halifax, NS
Centre d'activités du Pacifique 2610 Rosebank Road, Colwood, BC	CRFM Shearwater Hampton Gray Memorial Centre Shearwater, NS
	CRFM Sydney (Satellite) 1 Desbarres St, Victoria Park Sydney, NS

## À chaque déploiement

Chaque déploiement présente un ensemble de défis tant pour le membre des FAC que pour ses proches. Les déploiements ne sont jamais semblables les uns aux autres, ni ne présentent les mêmes défis. Le mode de vie militaire des membres des FAC exige que les familles fassent preuve de résilience et qu'elles sachent s'adapter aux circonstances. Et c'est tout aussi vrai pour les familles de sous-marinières.

### Rester en contact

Au CRFM, on comprend très bien que le déploiement d'un sous-marinier comporte des obstacles particuliers. En effet, il est difficile et même impossible de rester en contact avec le sous-marinier pendant son absence. La situation n'est peut-être pas facile, mais cela ne veut pas dire qu'elle est insurmontable. Dans chaque section du guide, vous trouverez des suggestions pour « rester en contact » avec le membre déployé, et ce même lorsqu'il est impossible de communiquer directement avec lui.

### Des ressources à votre mesure

Le guide propose un ensemble de ressources pour vous aider à bien vivre un déploiement. Un certain nombre d'entre elles visent la grande communauté des familles des militaires des FAC. C'est pourquoi, en raison de la particularité des déploiements des sous-marinières, vous devrez probablement adapter les ressources à vos besoins, particulièrement en ce qui concerne la communication en période de déploiement.

## Un mot sur le programme En route vers la préparation mentale (RVPM)

Le programme RVPM est un programme de formation créé par les Forces armées canadiennes (FAC) dans le but de promouvoir la résilience et le bien-être mental des membres des FAC. Le membre suit les différentes sections du programme, dont une consacrée au cycle de déploiement, tout au long de sa carrière.



Les Forces armées canadiennes reconnaissent que les familles des militaires sont « la force derrière l'uniforme » et sont parfaitement conscientes de leurs sacrifices et de leur contribution au succès général des missions. Le programme En route vers la préparation mentale comporte ainsi une section conçue pour les membres des familles dans laquelle on leur offre des conseils et des outils pour réduire le stress lié au déploiement.

Tout au long du guide, vous trouverez des liens vers des ressources du RVPM susceptibles de vous être utiles pendant le cycle de déploiement. En raison du caractère unique des déploiements de sous-marins, il se peut que certaines des ressources vous soient plus utiles que d'autres et que vous deviez parfois les adapter à vos besoins. Cela dit, les ressources du RVPM constituent un bon point de départ pour vous aider vous et votre famille à développer et à maintenir votre résilience.

Les ressources du programme sont disponibles au CRFM tout comme en ligne. Cliquez sur le lien ci-après pour rendre sur le programme de formation destinée aux familles ou communiquez avec votre CRFM pour obtenir plus de renseignements.

[www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-services-sante-rvpm-famille/index.page](http://www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-services-sante-rvpm-famille/index.page)





# Conjoint\*

**\*C'est vous : copine, copain, épouse, époux, conjoint de fait ou toute personne engagée dans une relation établie avec un sous-marinier des FAC.**

Ce chapitre vous propose des ressources pour vous aider à bien vivre un déploiement en tant que conjoint d'un sous-marinier des FAC. Si vous avez aussi la charge d'enfants ou d'adolescents, consultez le chapitre 2 du guide. Il vous fournit des conseils et des renseignements pour aider les enfants et les adolescents en période de déploiement.

N'oubliez jamais que vous pouvez obtenir de l'aide 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 en communiquant avec le CRFM de l'unité de déploiement.

- CRFM Esquimalt 250-363-2640 ou 1-800-353-3329
- CRFM Halifax 902-427-7788 ou 1-888-753-8827

## Se préparer au déploiement

Vous vous préparez à un déploiement. Vous passez peut-être par toute une gamme d'émotions : anxiété, frustration, confiance, colère, confusion, excitation, peur, fierté. Vous les ressentez toutes à la fois ou n'en ressentez aucune. Certains auront l'impression de vivre un tourbillon d'émotions, que la routine est complètement chamboulée. D'autres, au contraire, se sentiront calmes, auront la tête claire, vaqueront à leurs occupations comme si de rien n'était. Quoi que vous viviez, c'est tout à fait normal. Vous n'avez pas à vous inquiéter, il n'y a pas de réactions typiques pendant la période de pré-déploiement.

Tout déploiement s'explique par un modèle qu'on appelle le cycle émotionnel du déploiement. D'ailleurs, on y fait souvent référence dans ce chapitre. Le cycle comprend sept étapes, les deux premières faisant partie du pré-déploiement. La première étape Anticipation de la perte, comme toutes les autres d'ailleurs, sera vécue différemment par chaque personne.

Vous et votre conjoint faites face à la perspective d'un déploiement imminent. Il se peut que vous vous sentiez déchirés entre le besoin de vous préparer et le désir d'être ensemble à chaque minute du jour. Plus probablement, vos réactions se situeront entre les deux. À la deuxième étape Détachement et retrait, vous commencez à éprouver une sorte de détachement émotionnel alors que votre conjoint se concentre sur sa mission et que vous vous concentrez sur votre propre préparation. Certains couples passent au travers de cette étape avant le départ du navire; d'autres la vivent les jours ou les premières semaines suivant le départ. Le cheminement varie d'un couple à l'autre, mais si vous avez en tête le modèle, vos émotions vous surprendront moins et vous serez mieux en mesure de vivre la situation.

Quoi que vous viviez, il est payant de se préparer au déploiement, car vous serez en mesure de cheminer au travers des autres étapes du cycle. Et c'est d'autant plus vrai pour les familles de sous-marinières, sachant que la communication est quasi nulle pendant un déploiement. Jusqu'au retour du sous-marin, vous n'aurez pas le loisir d'envoyer de courriels ou de téléphoner pour poser les questions que vous avez oubliées de poser avant le départ. Il est indispensable que les familles de sous-marinières se préparent soigneusement au déploiement pour bien vivre l'expérience. Les conseils et les ressources fournis dans les pages qui suivent devraient vous aider à vous préparer.

Si vous avez des questions ou si vous avez besoin de renseignements supplémentaires pendant que vous vous préparez au déploiement, passez un coup de fil au CRFM. Rappelez-vous : vous êtes résilient, vous êtes fort, vous n'êtes pas seul.

Suggestions pour rester en contact avec un conjoint en déploiement. Vérifiez auprès du CRFM que les services sont offerts.

- Prévoyez de lire le même livre que votre conjoint pendant son déploiement. À son retour, vous pourrez échanger vos opinions sur le livre. C'est comme si vous aviez créé un club de lecture à deux.
- Créez une boîte à souvenirs. Remplissez la boîte de notes et de souvenirs recueillis pendant le déploiement. Au retour de votre conjoint, ouvrez la boîte et découvrez ensemble les souvenirs cachés.

### **BFC Esquimalt**

- Devenez membre du Réseau des familles de sous-marinières (Submarines Family Network). Vous serez ainsi en contact avec des familles de sous-marinières à bord du même navire. Entretenir des rapports étroits avec les familles de sous-marinières en déploiement peut vous aider à vous sentir plus proche de votre conjoint. En effet, c'est incroyablement rassurant de savoir que d'autres comprennent vraiment ce que vous vivez.
- Vérifiez auprès du CRFM s'il est possible de transmettre des familigrammes (Family Grams) à l'équipage ou si des dates d'expédition sont prévues pendant le déploiement.
  - Les familigrammes sont de brefs messages électroniques que vous pouvez transmettre périodiquement à un proche en déploiement prolongé. Ce service est réservé à certains types de déploiement seulement et à la demande de l'équipage. Consultez le site Web du CRFM Esquimalt pour obtenir plus de détails [www.esquimaltmfrc.com](http://www.esquimaltmfrc.com).
  - Pendant un déploiement prolongé, il se peut que vous puissiez envoyer des lettres ou des colis-surprises à votre conjoint. Vous trouverez à la page 36 du guide des rensei-

gnements sur le service postal. Demandez au CRFM si des dates d'envoi sont prévues pendant le déploiement.

## **BFC Halifax**

- Devenez membre du Réseau des familles de sous-marinières (Submarines Family Network) pour vous tenir au courant. Entretenir des rapports étroits avec les familles de sous-marinières en déploiement peut vous donner l'impression d'être plus proche de votre conjoint. En effet, avoir le soutien de familles qui vivent la même expérience peut faire toute la différence au monde. Consultez le site Web du CRFM Halifax pour obtenir plus de détails <http://www.halifaxmfr.ca/index.php/fr/deployment/deployment-services-fr/>
- Pendant un déploiement prolongé, il se peut que vous puissiez envoyer des lettres ou des colis-surprises à votre conjoint. Vous trouverez à la page 36 du guide des renseignements sur le service postal. Demandez au CRFM si des dates d'envoi sont prévues pendant le déploiement.

## **Conseils pour la période de pré-déploiement**

- Connaissez le grade et le numéro de matricule de votre conjoint ainsi que sa section à bord du navire.
- Sachez comment joindre votre conjoint en cas d'urgence. (Voir page 37 du guide.)
- Obtenez de la documentation sur le déploiement au CRFM local.
- Devenez membre du Réseau des familles de sous-marinières. C'est un excellent moyen de se tenir au courant et d'avoir des contacts avec d'autres familles de sous-marinières.
- Prévoyez assister à la séance d'information sur le pré-déploiement.
- Si c'est possible, visitez le navire où votre conjoint vivra et travaillera pendant son déploiement.
- Visionnez les vidéos éducatives du CRFM sur le déploiement : [www.esquimaltmfr.com](http://www.esquimaltmfr.com) ou [www.halifaxmfr.ca](http://www.halifaxmfr.ca)
- Discutez du retour à la maison avec votre conjoint. En effet, vous n'aurez sans doute plus l'occasion d'en parler avant son retour. Il est donc important d'avoir un plan qui vous convienne à tous les deux. Le retour n'est pas le moment de créer des surprises.

## **Aide-mémoire de pré-déploiement**

### **Papiers**

- Testament
- Procuration
- Le formulaire Identification des plus proches parents (DND 2587) est-il exact et à jour?
- Police d'assurance-vie
- Liste de tous autres documents importants et lieu où ils sont gardés.
- Autres polices d'assurance

### **Financial**

- Dresser un budget de déploiement
- Numéros de comptes de banque et coffrets de sécurité
- NIP et clés
- Investissements

- Délégation de solde
- Impôt sur le revenu
- Mots de passe pour services bancaires en ligne
- Mode de paiement pour les services suivants :
  - Services publics
  - Téléphone
  - Câble
  - Loyer / Hypothèque
  - Cartes de crédit
- Créer un fond d'urgence

### **Domicile**

- Hypothèque / Loyer
- Taxes foncières (subventions aux propriétaires)
- Assurances habitation
- Sécurité
- Entretien et garanties
- Mots de passe d'ordinateur

### **Voyage**

- Passeports / Visas pour tous les membres de la famille
- Immunisation

### **Santé**

- Demandes de remboursement et numéros du régime d'assurance-santé
- Demandes de remboursement et numéros du régime de soins dentaires
- Dossiers médicaux
- Plan de garde familial

### **Véhicule**

- Fiches d'entretien et de réparation
- Assurance
- Immatriculation et permis de conduire
- Numéro de téléphone du mécanicien / no assistance routière / livret de garantie
- Entreposage

### **Numéros de téléphone – information et soutien**

- Centre de ressources pour les familles des militaires
- Obtenir la carte d'identité des familles des militaires auprès du CRFM (seulement au CRFM Esquimalt)
- Parents et beaux-parents
- Contact en cas d'urgence (enfants)
- Courriel du Réseau des familles

## Besoins particuliers à l'égard des enfants (en plus des renseignements précédents)

- Plan de garde d'enfants en cas d'urgence
- Exigences en cas de voyage à l'étranger avec des enfants en l'absence d'un parent
- Information relative à l'école

## SE CONNECTER ET SE TENIR AU COURANT

### Séance d'information de pré-déploiement

Selon la durée du déploiement, l'unité de déploiement peut décider d'organiser une séance d'information. Sont habituellement présents l'équipe de commandement du navire, le CRFM, le bureau de poste de la Flotte, un médecin militaire et un avocat militaire. Les séances se tiennent en soirée au CRFM de l'unité de déploiement. Vous avez ainsi l'occasion de poser directement des questions à l'équipe de commandement, de vous inscrire aux services du CRFM et de connaître les activités prévues. À Esquimalt, composez le 250-363-2640 et à Halifax, le 902-427-7788 pour savoir si une séance d'information est prévue pour le déploiement des sous-marinières.

### Réseau des familles de sous-marinières

Au moment de devenir membre du Réseau, on vous inscrira à la liste de diffusion électronique. Vous recevrez ensuite toutes les mises à jour faites pendant le déploiement. On vous informera aussi des activités sociales organisées et des occasions de rencontrer d'autres familles de sous-marinières. Les bénévoles qui s'occupent du réseau sont des conjoints de sous-marinières, qui connaissent bien les particularités de la communauté et du mode de vie.

Rendez-vous sur le site Web du CRFM pour découvrir comment vous connecter au réseau des familles.

### Rester en contact (Services SIT) et appels de réconfort (Warm Line Calls)

Ces services sont offerts pendant les déploiements prolongés. Un membre du personnel de l'unité de déploiement vous téléphone ou vous envoie un courriel périodiquement – aux deux semaines, une fois par mois ou deux fois par mois – pour vous donner les dernières nouvelles et pour s'assurer que vous allez bien. Le personnel des services SIT n'est pas là pour vous offrir des conseils ou du counselling. Son rôle est de vous informer, de vous écouter, d'être une voix chaleureuse à l'autre bout du fil. Toutes les conversations sont strictement confidentielles.

Téléphonez à votre CRFM pour savoir si les services SIT seront offerts pendant votre déploiement.

### Ateliers sur le déploiement à l'intention des adultes (Votre CRFM peut vous donner plus de détails et vous dire s'ils sont offerts.)

Les CRFM offrent aux adultes toute une gamme d'ateliers pour les aider à surmonter les défis propres au déploiement. Pendant ces ateliers, on vous renseigne sur le processus de transition, comment faire des contacts avec d'autres conjoints de militaires et comment gérer son stress. Les ateliers sont gratuits et sont organisés en fonction des besoins de la communauté. Consultez la section sur le déploiement du site Web du CRFM.

# RESSOURCES PRÉ-DÉPLOIEMENT

## Diaporama : le cycle de déploiement

Le diaporama propose des conseils pratiques pour vous aider à passer au travers le pré-déploiement, le déploiement et le post-déploiement. Pensez à regarder le diaporama avec votre conjoint. Les conseils qu'on y donne vous aideront sans doute à vous préparer à la séparation qui s'annonce.

[esquimaltmfrc.com/francais/deploiement/#content-item-reseaux-de-familles](http://esquimaltmfrc.com/francais/deploiement/#content-item-reseaux-de-familles)

## Vidéo : Le grand « D »

Que vous ayez une longue expérience des déploiements ou que vous en soyez à votre premier, la vidéo peut vous aider à mettre l'expérience du déploiement en perspective. On y donne aussi de bons conseils sur la façon de gérer la période de séparation.

Vous trouverez la série complète des vidéos sur le déploiement sur le site Web du CRFM Esquimalt <http://esquimaltmfrc.com/deployment/deployment-videos/>

Certaines des vidéos sont en français : [esquimaltmfrc.com/francais/deploiement/](http://esquimaltmfrc.com/francais/deploiement/)

## Formation préalable au déploiement pour les familles (RVPM) \*\*

Il s'agit d'un programme de formation en ligne que les familles peuvent suivre à leur rythme. Il a pour objectif de vous faire comprendre les défis auxquels vous pourriez faire face pendant le déploiement et propose des outils et des moyens pour relever chaque défi. Il vous fait prendre conscience de vos forces et recense les ressources dans votre communauté susceptibles de favoriser votre bien-être pendant le déploiement.

Vous pouvez obtenir des renseignements supplémentaires et avoir accès aux modules de formation sur le site : <http://www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-services-sante-rvpm-famille/formation-prealable-deploiement-famille.page>

Vous pouvez aussi obtenir de l'information sur les séances de formation du programme RVPM en téléphonant au CRFM.

\* Voir la section Un mot sur la communication à la page vii

\*\* Voir la section Un mot sur le programme RVPM à la page vii.

## Le déploiement

Bon, vous avez survécu à l'étape de pré-déploiement, vous arrivez maintenant au déploiement. Pour certains, cette période est un vrai soulagement après l'effervescence des préparatifs et le compte à rebours. Pour d'autres, la réalité du déploiement frappe dur et présente de formidables défis. Il se peut que votre cœur balance entre les deux ou il se peut que vous ne ressentiez rien du tout. Quels que soient les sentiments que vous éprouvez, ils sont tout à fait légitimes et normaux.

Vous pouvez cependant vous attendre à vivre deux autres étapes du cycle de déploiement : celle de Désordre émotif et celle de Récupération et stabilisation. Cela revient à dire que tout déploiement est une période difficile, mais dès qu'une routine est établie et que de nouvelles habitudes sont prises, les choses semblent se tasser. Les ressources et les conseils que vous trouverez dans les pages suivantes vous aideront à trouver votre rythme. N'oubliez pas que vous êtes résilient et que chaque période de déploiement a une fin. Rien n'est à votre épreuve.

### Conseils pour la période de déploiement

- Respectez les consignes de sécurité. Ne révélez pas de détails sur le déploiement.
- Assurez votre sécurité personnelle. Ne dites pas que vous êtes seul ou qu'un proche militaire est absent.
- Soignez-vous. Faites de l'exercice, mangez sainement, offrez-vous un massage, réservez-vous du temps.
- Familiarisez-vous avec le Réseau des familles de sous-marinières et les activités du CRFM.
- Branchez-vous. Rencontrez des amis, faites du bénévolat, vaquez à vos occupations quotidiennes. Ne vous repliez pas sur vous-même.
- Fixez-vous des objectifs réalistes pour bien vivre la période de déploiement.
- Ça ne va pas bien? Téléphonnez à un ami, au CRFM ou au Programme d'aide aux membres (1-800-268-7708).

## SE CONNECTER ET SE TENIR AU COURANT

### *BFC Esquimalt*

#### **Info sous-marins (Submarine Community Connections)**

Ces séances mensuelles offrent l'occasion aux proches des équipages de sous-marins d'apprendre à connaître la vie à bord d'un sous-marin et les particularités de cette communauté assez spéciale. Si vous êtes un conjoint de sous-marinière, si vous avez l'expérience des déploiements, venez aux séances pour parler de votre vécu et des trucs qui ont marché pour vous. Les rencontres sont informelles et chacun apporte son casse-croûte. Consultez le site Web pour connaître les prochaines dates des séances. Il faut s'inscrire au moins une semaine à l'avance au 250-363-2640. [www.esquimaltmfrc.com](http://www.esquimaltmfrc.com).

#### **Cafés Au loin (Away Cafés) et soupers communautaires**

Activités sociales offertes en soirée. Autour d'un café ou d'un repas, vous rencontrerez d'autres personnes qui vivent un déploiement et pourrez en parler avec elles. Le personnel du CRFM est sur place pour répondre à vos questions. Que vous ayez de l'expérience ou non, venez partager avec d'autres vos trucs pour tirer le meilleur parti de la vie militaire, dont le déploiement. Vous

constaterez rapidement que vous n'êtes pas seul à vivre ce que vous vivez. Il faut s'inscrire au moins cinq jours à l'avance. Pour connaître les dates, allez sur le site du CRFM [www.esquimaltmfrc.com](http://www.esquimaltmfrc.com). Pour vous inscrire, composez le 250-363-2640.

### **Activités en période de déploiement**

Les CRFM organise des activités thématiques selon les saisons : Fête du Canada, fortune du pot de l'Action de grâce, bricolage de la Saint-Valentin, course aux cocos de Pâques, par exemple. Ce sont d'excellentes occasions de faire des rencontres et d'avoir du plaisir avec d'autres qui vivent eux aussi un déploiement. Ne manquez pas de consulter le calendrier des activités sur le site Web du CRFM ou de composer le 250-363-2640 pour obtenir plus de renseignements.

### **BFC Halifax**

#### **Café branché**

Il s'agit d'un programme communautaire qui met en lien les familles des militaires et les autres membres de la communauté. Le programme est ouvert à tout le monde. Il donne l'occasion de faire des rencontres sociales et de parler d'expériences communes. Composez le 902-427-7788 pour obtenir plus de renseignements.

#### **Frénésie urbaine**

Une fois par mois, les adultes se rassemblent pour passer quelques heures en ville. Quelle belle occasion de sortir de chez soi avec d'autres militaires et familles de militaires, et de faire quelque chose de nouveau! Ce programme s'adresse à tous les militaires ainsi qu'aux membres de leur famille et à leurs amis (réservé aux 19 ans et plus). Composez le 902-427-7788 pour obtenir plus de renseignements.

#### **Café rencontre**

Les familles qui vivent des déploiements de courte durée (exercices de deux semaines, opérations de trois mois) ou des séparations attribuables au travail (restriction imposée ou cours) peuvent aller au Café rencontre pour rencontrer d'autres familles et en parler autour d'une tasse de thé ou de café. Des services de garderie sont habituellement disponibles. Composez le 902-427-7788 pour obtenir plus de renseignements.

#### **Calendrier d'activités mensuel**

Pour savoir ce qui se passe à Halifax et la région, consultez le calendrier (en anglais) du CRFM [www.halifaxmfrc.ca/index.php/en/calendar/](http://www.halifaxmfrc.ca/index.php/en/calendar/).

## **RESSOURCES SUR LE DÉPLOIEMENT**

### **Gestion du stress**

Le déploiement est une période stressante. L'Agence de la santé publique du Canada a conçu une brochure qui vous aide à répondre à la question : Comment bien gérer son stress? On y donne d'excellents conseils pour améliorer sa qualité de vie en modifiant sa réaction au stress.

[www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/mi-mm/stress-fra.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/mi-mm/stress-fra.php)



## Stratégies de gestion du stress

La Fondation de psychologie du Canada propose une trousse de formation en ligne sur la prévention et la gestion du stress.

[www.psychologyfoundation.org](http://www.psychologyfoundation.org).

## Vous avez besoin d'aide?

Vous vivez un déploiement et avez l'impression que vous n'en pouvez plus? Aide et ressources sont au bout du fil. N'hésitez pas à vous en servir.

- Téléphonnez au CRFM local.
  - CRFM Esquimalt : 250-363-2640 ou 1-800-353-3329
  - CRFM Halifax : 902-427-7788 ou 1-888-753-8827

Services d'aide et d'urgence 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Le CRFM vous met en lien avec des ressources locales et vous fournit, si possible, les renseignements les plus récents sur le déploiement.

- Programme d'aide aux membres (PAM) : 1-800-268-7708  
Offert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, le PAM est un service de counselling volontaire et confidentiel pour les membres des FAC et leur famille. Les conseillers vous offrent de l'aide immédiate et vous orientent vers des services dans la localité si ensemble vous en voyez le besoin.
- Ligne d'information pour les familles (LIF) : 1-800-866-4546  
Les conseillers vous donnent information et soutien et vous orientent vers les différents services offerts aux familles des FAC partout au pays. Service 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

## Retour à la maison et post-déploiement

Attendez-vous à passer au travers des trois dernières étapes du cycle de déploiement au moment du retour et du post-déploiement. L'étape Anticipation du retour à la maison correspond habituellement à un moment heureux, quoique fébrile, alors que vous vous préparez au retour de votre conjoint. L'étape qui suit immédiatement le retour à la maison est celle de la Renégociation de la relation dans le couple. Vous avez probablement changé un peu tout les deux pendant le déploiement. Il faudra du temps avant que tout revienne à la normale et il se peut même que vous deviez vous créer une nouvelle normalité. Tous les couples vivent cette étape. Certains la franchissent rapidement, d'autres prennent plus de temps. Soyez patient l'un envers l'autre et, surtout, allez chercher de l'aide s'il le faut. L'étape Réintégration et stabilisation est la dernière du cycle. Après un certain temps, votre conjoint se sera réinstallé et vous retrouverez tous les deux votre vitesse de croisière alors que les choses se stabilisent à la maison. Ne vous laissez pas décourager par l'impression que « ça prend du temps ». Chacun vit le cycle de déploiement à son rythme et à sa façon. Félicitez-vous, vous vous êtes rendu à cette étape.

## Conseils pour la période de retour à la maison et de post-déploiement

- Ne vous fiez pas aux rumeurs, mais seulement à l'information diffusée officiellement sur le retour du navire.
- Participez aux activités et aux ateliers sur le retour à la maison organisés par le CRFM.

- Le retour à la maison doit être sans surprise tant pour vous que pour votre conjoint. Respectez si possible le plan que vous aviez élaboré avant le départ.
- Attendez-vous à ce que vous et votre conjoint ayez changé pendant le déploiement. Acceptez que vous avez tous les deux fait un bout de chemin.
- Regardez la vidéo « Re-establishing Your Relationship » (en anglais seulement) sur le site du CRFM. Pensez à la regarder encore après le retour du conjoint.
- Ne vous découragez pas s'il vous faut du temps pour renouer avec votre intimité.
- Ne surchargez pas votre horaire pendant la période des retrouvailles. Prévoyez du temps à deux et du temps pour chacun de vous.
- Soyez patient l'un envers l'autre.
- N'abandonnez pas les activités et les liens sociaux que vous trouviez importants pendant le déploiement.
- Le contact se fait difficilement avec votre conjoint? Le CRFM peut vous offrir toute une gamme de ressources pour vous aider.

## SE CONNECTER ET SE TENIR AU COURANT

### Information sur le retour à la maison

En raison du caractère unique des déploiements de sous-marinières, il se peut que l'information sur le retour du navire ne soit disponible qu'à la dernière minute. Si vous ne l'avez pas encore fait, inscrivez-vous à la liste de diffusion du Réseau des familles de sous-marinières. Vous recevrez ainsi les nouvelles les plus récentes sur le retour. Vous pouvez aussi communiquer avec le CRFM Esquimalt ou Halifax 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

### *BFC Esquimalt*

#### Ateliers du CRFM destinés aux adultes

D'après les sons de cloche des familles des militaires, les retrouvailles constituent une période difficile. Reconstruire sa relation avec son conjoint et renouer avec l'intimité à deux ne se font pas du jour au lendemain. Vous pourriez trouver utile de savoir ce à quoi vous pouvez vous attendre au moment des retrouvailles et comment votre conjoint risque de réagir. Le CRFM vous propose deux ateliers qui portent sur le défi de reconstruire son couple et le défi de la réintégration après le retour : Re-establishing Your Relationship et Return & Reintegration.

Pour obtenir des renseignements supplémentaires ou pour vous inscrire aux ateliers, composez le 250-363-2640 ou rendez-vous sur le site Web du CRFM: <http://www.esquimaltmfrc.com/deployment/upcoming-events.php>

## RESSOURCES SUR LE RETOUR À LA MAISON ET LE POST-DÉPLOIEMENT\*

### Vidéos : Re-establishing Your Relationship et De retour!

Re-establishing Your Relationship – La vidéo a pour but d'aider les couples à reconstruire leur couple pour qu'il se sente bien dans leur relation.

De retour! La vidéo illustre le retour à la maison et la période de post-déploiement. On y donne des trucs pour que les retrouvailles se fassent le mieux possible.

Vous trouverez la série complète des vidéos sur le déploiement sur le site Web du CRFM Esqui-



malt : [esquimaltmfrc.com/deployment/deployment-videos/](http://esquimaltmfrc.com/deployment/deployment-videos/)

Certaines des vidéos sont en français : [esquimaltmfrc.com/francais/deploiement/](http://esquimaltmfrc.com/francais/deploiement/)

### **Réintégration du conjoint (RVPM) \*\***

S'il est vrai que le retour à la maison et le post-déploiement sont des moments parfois houleux, ce sont aussi des moments de réjouissance. Cette section du programme RVPM vous permet de faire le point sur vos accomplissements pendant le déploiement, vous donne des conseils et vous propose des stratégies pour faire en sorte que les retrouvailles avec votre conjoint soient réussies.

[www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-services-sante-rvpm-deploiement/reintegration-conseils-conjoints.page](http://www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-services-sante-rvpm-deploiement/reintegration-conseils-conjoints.page)

\* Voir la section Un mot sur la communication à la page vii.

\*\* Voir la section Un mot sur le programme RVPM à la page vii.

### **Formation post-déploiement pour les membres des familles (RVPM) \*\***

Formation en ligne que les membres de la famille peuvent suivre à leur rythme. L'objectif est de les aider à gérer la période du retour à la maison et du post-déploiement. Idéalement, vous aurez suivi la formation tout juste avant le retour de votre conjoint. Toutefois, vous pourriez la trouver utile après son retour.

Vous pouvez obtenir des renseignements supplémentaires et avoir accès aux modules de formation sur le site : <http://www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-services-sante-rvpm-famille/formation-postdeploiement-famille.page>

Vous pouvez aussi obtenir de l'information sur les séances de formation du programme RVPM en téléphonant au CRFM

## **Vous avez besoin d'aide?**

Le post-déploiement est une période souvent délicate pour les couples, car bon nombre d'entre eux ont du mal à raviver les liens, à revenir à la normale. C'est même tout à fait normal de se sentir « gêné » en présence de son conjoint. Si vous vous sentez désemparé, n'hésitez pas à aller chercher de l'aide au CRFM.

Pour obtenir des conseils et des ressources supplémentaires, consultez les sites des CRFM Esquimalt et Halifax : [www.esquimaltmfrc.com](http://www.esquimaltmfrc.com) ou [www.halifaxmfrc.ca](http://www.halifaxmfrc.ca)



# Soutenir les enfants et les adolescents

Vous trouverez dans ce chapitre des ressources pour vous aider à soutenir les enfants et les adolescents pendant le cycle de déploiement.

N'oubliez surtout pas que le CRFM est toujours là pour vous aider, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 :

- CRFM Esquimalt : 250-363-2640 ou 1-800-353-3329.
- CRFM Halifax : 902-427-7788 ou 1-888-753-8827

## Se préparer au déploiement

Pendant que votre famille vit la période de pré-déploiement, vos enfants manifesteront sans doute toute une gamme de réactions et d'émotions. Les enfants ont besoin de routine et de structure. Devant la perspective d'un déploiement, ils peuvent éprouver de l'incertitude et même de la peur face à ce qui s'annonce. Chaque enfant réagit différemment à chaque étape du cycle de déploiement. Même si vos enfants ont déjà vécu l'expérience d'un déploiement, il se peut qu'ils ne réagissent pas de la même façon cette fois-ci. Les enfants sont des êtres complexes, c'est un fait. Il faut ajouter qu'ils sont résilients et que les parents peuvent faire beaucoup pour les aider à se préparer à un déploiement et les soutenir tout au long du cycle.

On vous propose dans ce chapitre des ressources et des conseils pour vous aider à passer au travers des phases de pré-déploiement, de déploiement et de post-déploiement.

Rappelez-vous, le CRFM est au bout du fil pour répondre à vos questions.

Suggestions pour rester en contact pendant le déploiement du parent. Vérifiez auprès du CRFM quels sont les services offerts.

- Devenez membre du Réseau des familles de sous-marinières (Submarines Family Network) pour être en contact avec d'autres familles de sous-marinières affectés au même navire. Vérifiez s'il y a un tel réseau au CRFM local. Entretenir des rapports étroits avec d'autres familles qui vivent un déploiement peut aider la famille à se sentir plus proche du parent déployé. En effet, c'est incroyablement rassurant de savoir que d'autres comprennent vraiment ce que vous vivez.
- Vérifiez auprès du CRFM s'il est possible de transmettre des familigrammes (Family Grams) à l'équipage ou si des dates d'expédition sont prévues pendant le déploiement.
  - Les familigrammes sont de brefs messages électroniques que vous pouvez transmettre périodiquement à un proche en déploiement prolongé. Ce service est réservé à certains types de déploiement seulement et à la demande de l'équipage. Consultez le site Web du CRFM Esquimalt pour obtenir plus de détails [www.esquimaltmfrc.com](http://www.esquimaltmfrc.com).
  - Pendant un déploiement prolongé, il se peut que vous puissiez envoyer des lettres ou des colis-surprises à votre conjoint. Vous trouverez à la page 36 du guide des renseignements sur le service postal. Demandez au CRFM si des dates d'envoi sont prévues pendant le déploiement.
- Planifiez d'avance les événements spéciaux. Par exemple, si un enfant fête son anniversaire pendant le déploiement, assurez-vous que le parent déployé laisse une carte ou un cadeau que vous remettrez à l'enfant le jour de son anniversaire.
- Selon l'âge de l'enfant, arrangez-vous pour que l'enfant et le parent déployé lisent le même livre. Au retour du parent, ils pourront échanger leurs opinions sur le livre. C'est un peu comme si vous aviez créé un club de lecture familial.
- Si les enfants sont jeunes, le parent déployé enregistre une histoire que les enfants pourront écouter au moment d'aller au lit.
- Créez une boîte à souvenirs. Encouragez les enfants à la remplir de petites notes et de souvenirs tout au long du déploiement (par ex. un travail scolaire dont l'enfant est particulièrement fier, un écusson de natation ou de scout). Au retour du parent, la famille ouvre ensemble la boîte pour y découvrir les souvenirs cachés.
- Créez un arbre de déploiement. Le principe est le même que celui de la boîte à souvenirs. L'arbre est en fait une image des expériences vécues par la famille pendant le déploiement. Confectionnez un tronc d'arbre avec du papier de construction et fixez-le sur un mur quelque part dans la maison. Ajoutez régulièrement une feuille ou deux sur laquelle vous décrivez en quelques mots un événement qui s'est passé.

### Conseils pour la période de pré-déploiement

- Remplissez le plan de garde familiale (détails supplémentaires ci-après).
- Remplissez le plan de garde d'urgence (détails supplémentaires ci-après).
- Entendez-vous sur un budget pour les activités parascolaires des enfants pendant le déploiement. Vous trouverez des idées dans le guide d'activité des Programmes de soutien du personnel ou auprès de votre CRFM.
- Obtenez de la documentation sur le déploiement au CRFM local.

- Vérifiez si le CRFM local offre un service de garde gratuit avec cartes à perforer et si vous y êtes admissible.
- Informez les fournisseurs de soins (enseignant, gardien, gardienne) d'un déploiement imminent. Regardez la vidéo Prendre soin des enfants des militaires et recommandez-la à toutes les personnes qui s'occupent de vos enfants. <http://esquimaltmfrc.com/articulate/Caring-for-the-Military-Child-FR/player.html>
- Renseignez-vous sur l'horaire des ateliers sur le déploiement destinés aux enfants et inscrivez-les.
- Tenez à jour les noms des personnes à contacter en cas d'urgence (école, activités parascolaires, garderie).
- Soyez prêt pour les urgences. Dressez la liste des personnes à contacter et rangez-la dans un lieu facilement accessible. (Centre antipoison, clinique sans rendez-vous, poste de pompiers, poste de police, hôpital, voisin, CRFM, etc.)
- Avant le départ du parent déployé, obtenez une lettre signée et notariée en cas de voyage avec les enfants à l'extérieur du pays.
- Tenez à jour les passeports et les visas des enfants.
- Obtenez un exemplaire du guide Le parent à distance. On y donne des idées pour rester en contact avec le parent déployé.
- Obtenez gratuitement du CRFM les cahiers d'exercice pour enfants de 3 à 12 ans.
- Prenez connaissance de la série de vidéos produites par le CRFM sur le déploiement. La série complète en anglais : <http://esquimaltmfrc.com/deployment/deployment-videos/>
- Certaines des vidéos sont en français : <http://esquimaltmfrc.com/francais/deploiement/>
- Ne négligez surtout pas votre santé et votre bien-être pendant le déploiement. En effet, lorsqu'on est seul à s'occuper des enfants, on a tendance à vouloir tout faire pour leur bien-être. Or, pour bien s'occuper d'eux, vous devez aussi vous occuper de vous-même. Le chapitre 2 du guide est une bonne source de conseils.

## RESSOURCES PRÉ-DÉPLOIEMENT\*

### Plan de garde familiale

L'unité est responsable de l'administration du plan. Le plan vous permet de mettre en place des services de garde en cas de mobilisation d'urgence, de déploiement planifié ou d'un imprévu. Le plan prend toute la famille en compte et doit être rempli par tous les membres des FAC. Vous pouvez télécharger le formulaire (en français) en cliquant sur [http://familynavigator.ca/images/uploads/Family\\_Care\\_Plan.pdf](http://familynavigator.ca/images/uploads/Family_Care_Plan.pdf)

Vous trouverez des détails complémentaires en anglais en cliquant sur <http://esquimaltmfrc.com/wellness/family-care-plan/>

### Plan de garde d'urgence

Votre plan de garde familial doit être assorti d'un plan de garde d'urgence. Ce dernier contient des dispositions détaillées et personnelles à l'égard de chaque enfant à votre charge. Il est important d'avoir un plan pour chaque enfant. Conservez une copie et remettez-en une à une amie ou un parent qui pourra s'occuper des enfants en cas d'urgence. Si vous voulez vous faire aider pour établir votre plan d'urgence, communiquez avec le CRFM.

<http://esquimaltmfrc.com/wellness/emergency-services/>

<http://www.esquimaltmfrc.com/services/parenting/emergency-child-care.php>

### **Vidéo : Le grand « D »**

La vidéo parle de l'expérience du déploiement et offre des conseils pratiques pour bien vivre la séparation. La vidéo s'adresse à toute la famille avec, à la toute fin, un court segment axé sur les enfants et les adolescents.

Vous trouverez la série complète de vidéos sur le déploiement sur le site Web du CRFM Esquimalt <http://esquimaltmfrc.com/deployment/deployment-videos/>

Certaines des vidéos sont en français : <http://esquimaltmfrc.com/francais/deploiement/>

### **Formation préalable au déploiement pour les familles (RVPM) \*\***

Il s'agit d'un programme de formation en ligne que les familles peuvent suivre à leur rythme. Il a pour objectif de vous faire comprendre à vous et aux enfants les défis auxquels vous ferez face pendant le déploiement et propose des outils et des moyens pour relever chaque défi. Il vous fait prendre conscience de vos forces et recense les ressources dans votre communauté susceptibles de favoriser votre bien-être pendant le déploiement.

Vous pouvez obtenir des renseignements supplémentaires et avoir accès aux modules de formation sur le site : <http://www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-services-sante-rvpm-famille/formation-prealable-deploiement-famille.page> Vous pouvez aussi obtenir de l'information sur les séances de formation du programme RVPM en téléphonant au CRFM.

\* Voir la section Un mot sur la communication à la page vii.

\*\* Voir la section Un mot sur le programme RVPM à la page vii.

## **Le déploiement**

Vous voici dans la période de déploiement. Vous risquez de voir des changements dans le comportement de vos enfants. Chaque enfant est différent et chaque enfant vit donc différemment un déploiement. Voici un aperçu, extrait du livret *Le parent à distance, des émotions que vos enfants pourraient éprouver pendant cette période.*

**Enfants d'âge préscolaire.** Ils commencent à démontrer leur indépendance, mais ont quand même besoin de leurs parents lorsqu'ils ne se sentent pas en sécurité. Ils peuvent s'inquiéter de se sentir mis à part ou d'être séparés de leurs parents. Les enfants d'âge préscolaire peuvent penser que leur comportement a causé le départ du parent.

**Enfants d'âge scolaire.** Ils ont un monde à l'extérieur de leur famille. Leur vie est centrée sur l'école et les pairs. Ils s'inquiètent habituellement des répercussions qu'aura un déploiement sur leur routine quotidienne (p. ex., qui ira les reconduire aux parties de soccer).

Encore plus que chez les enfants d'âge scolaire, la vie des préadolescents est axée sur l'école, les activités et les pairs. Ils s'inquiètent de la sécurité de leur parent et se demandent com-



ment le fait d'avoir un seul parent à la maison influencera leur vie.

Adolescents. Ils sont principalement préoccupés par leur propre identité et par leur sentiment d'appartenance à leur groupe de pairs. Il se peut qu'un déploiement les dérange moins en raison de leurs attaches à leur groupe d'amis

Pour obtenir des renseignements supplémentaires, notamment sur les signes de stress pendant un déploiement et les façons de nourrir la résilience des vos enfant, obtenez un exemplaire du livret Le parent à distance du CRFM.

### Conseils pour la période de déploiement

- Établissez une routine et respectez-la. Les enfants se sentiront rassurés.
- Partagez les responsabilités. Demandez aux enfants de choisir une tâche qu'ils devront accomplir. Faites un calendrier des tâches.
- Inscrivez les enfants aux ateliers sur le déploiement conçus à leur intention et/ou obtenez les cahiers d'exercice auprès du CRFM.
- Faites le point régulièrement avec les enfants. Aidez-les à démêler leurs sentiments.
- Occupez-vous. Trouvez un passe-temps, une activité qui occupera tout le monde, y compris vous-même.



# Cycle des responsabilités parentales pendant le déploiement

Quand on vous annonce que vous serez déployé, il est tout à fait normal que vous viviez toute une gamme d'émotions. Comprendre le Cycle des responsabilités parentales pendant le déploiement vous aidera à mieux saisir les sentiments que les membres de votre famille et vous-même pouvez éprouver avant, pendant et après un déploiement

## Phase 1



### PRÉPARATION AU DÉPLOIEMENT

#### Anticipation de l'absence

Au nombre des réactions provoquées, on peut trouver :

**Enfant** : Les jeunes enfants peuvent avoir de la difficulté à comprendre la notion de temps; les enfants plus vieux peuvent prendre plus de temps pour s'adapter à la situation. Ils peuvent poser des questions comme « Es-tu vraiment obligé de partir? ».

**Parent déployé** : Occupé avec les préparatifs de départ; veut passer du temps avec la famille; se sent stimulé par la mission à venir; commence à se détacher.

**Parent qui reste à la maison** : Se préoccupe au sujet des questions pratiques; se sent triste ou irrité; doit également soutenir son partenaire et ses enfants.

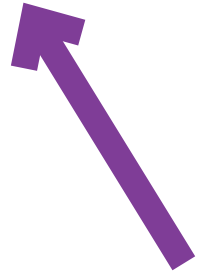
#### Détachement et repli sur soi-même

Au nombre des réactions provoquées, on peut trouver :

**Enfant** : Peut ressentir du stress, faire des caprices et des crises et afficher des comportements agressifs.

**Parent déployé** : Peut minimiser sa propre importance dans la vie de ses jeunes enfants.

**Parent qui reste à la maison** : Les jeunes enfants peuvent s'accrocher au parent qui reste à la maison et avoir peur qu'il parte aussi. Le parent à la maison peut se détacher du parent déployé ou se sentir engourdi.



# PENDANT LE DÉPLOIEMENT

Phase

2

## Désorientation

Au nombre des réactions provoquées, on peut trouver :

**Enfant :** Les jeunes enfants peuvent avoir de la difficulté à comprendre que le parent sera absent pour une longue période. Les plus vieux peuvent avoir des sentiments mitigés de colère et de soulagement après le stress de la phase 1.

**Parent déployé :** Le stress des responsabilités parentales peut entraver sa capacité à travailler; peut vivre des problèmes d'attachement en raison des communications difficiles; peut séparer les affaires familiales et le travail pour mieux gérer la situation.

**Parent qui reste à la maison :** Peut se sentir désorienté ou dépassé tandis qu'il doit établir de nouvelles routines familiales en tant que parent seul.

## Attente du retour à la maison

Au nombre des réactions provoquées, on peut trouver :

**Enfant :** Peut copier le comportement du parent qui reste à la maison; les réactions varient selon l'âge de l'enfant (consulter la section « Réactions des enfants au retour à la maison » à la page 32).

**Parent déployé :** Peut se sentir emballé et angoissé; se demande s'il sera encore accepté par sa famille, s'il se sentira encore utile ou si ses enfants le reconnaîtront.

**Parent qui reste à la maison :** Peut se sentir heureux et emballé à l'idée de retrouver son partenaire, mais aussi se demander si le parent militaire appréciera les changements qui ont été apportés pendant son absence.

## Équilibre

Au nombre des réactions provoquées, on peut trouver :

**Enfant :** S'adapte à une nouvelle routine quotidienne et améliore ses communications avec le parent déployé.

**Parent déployé :** S'habitue à une routine de déploiement. Peut communiquer avec sa famille par téléphone, par courriel ou par vidéo en ligne et participe aux décisions parentales.

**Parent qui reste à la maison :** Se sent un peu plus à l'aise avec la réorganisation des rôles et des responsabilités.

Les enfants

# APRÈS LE DÉPLOIEMENT

Phase

3

## Retour à la maison et réintégration

Au nombre des réactions provoquées, on peut trouver :

**Enfant :** Peut réagir de façon émotive, avoir des problèmes comportementaux, souffrir d'anxiété de séparation ou avoir peur que le parent parte de nouveau.

**Parent déployé :** Peut être fatigué et avoir de la difficulté à s'adapter au changement de milieu.

**Parent qui reste à la maison :** Doit renégocier les rôles parentaux; peut ressentir une perte ou un gain d'indépendance. L'adaptation du parent de retour à la maison est facilitée par la capacité du parent qui reste à la maison à gérer son stress.

## Stabilisation

Au nombre des réactions provoquées, on peut trouver :

**Enfant :** S'adapte à une nouvelle « vie normale » et profite du retour à un milieu stable.

**Parent déployé et parent qui reste à la maison :** Se sentent plus détendus et à l'aise ensemble; nouvelles réalités et acceptation que les deux partenaires ont changé pendant la période d'éloignement; orientation vers le futur, l'atteinte d'un équilibre et l'établissement ensemble de nouvelles routines et responsabilités parentales.

## SE CONNECTER ET SE TENIR AU COURANT

### ***BFC Esquimalt***

#### **Activités en période de déploiement**

Le CRFM organise des activités thématiques selon les saisons : Fête du Canada, fortune du pot de l'Action de grâce, bricolage de la Saint-Valentin, course aux cocos de Pâques, par exemple. Ce sont d'excellentes occasions pour vous et vos enfants d'avoir du plaisir et de retrouver d'autres familles qui vivent elles aussi un déploiement. Consultez le calendrier des activités sur le site Web du CRFM ou composez le 250-363-2640 pour obtenir plus de renseignements.

#### **Ateliers sur le déploiement à l'intention des enfants**

Ces ateliers du CRFM aident les enfants à s'adapter à l'absence d'un parent déployé. Les ateliers offrent l'occasion aux enfants d'interagir avec d'autres enfants qui vivent un déploiement. Enfin, les ateliers permettent aux enfants de valider leurs sentiments à l'égard du déploiement.

Les ateliers sont organisés par groupe d'âge : Enfants d'âge préscolaire (3 à 5 ans), Enfants d'âge scolaire (5 à 8 ans) et Préadolescents (9 à 12 ans). Pour obtenir des renseignements supplémentaires ou connaître les dates des prochains ateliers, composez le 250-363-2640 ou consultez le site Web [www.esquimaltmfrc.com](http://www.esquimaltmfrc.com).

### ***BFC Halifax***

#### **Activités familiales mensuelles**

Ces activités offrent aux familles l'occasion de rencontrer d'autres familles tout en s'initiant à une nouvelle activité. Elles peuvent ainsi tisser des amitiés et créer des réseaux de soutien susceptibles de les aider advenant un déploiement imprévu ou une affectation.

Une fois par mois, le samedi ou le dimanche

Frais : en fonction de l'activité

Date limite d'inscription : consulter le calendrier en ligne

#### **Calendrier mensuel**

Pour en savoir plus sur les activités prévues dans la région de Halifax, consultez le calendrier à <http://www.halifaxmfrc.ca/index.php/fr/calendar/>

## RESSOURCES PENDANT LE DÉPLOIEMENT

### ***BFC Esquimalt***

#### **Service de garde d'enfants de relève**

Le CRFM offre un service de garde gratuit pour les tout-petits (jusqu'à l'âge scolaire) à raison d'une période de trois heures consécutives par semaine et ce jusqu'à concurrence de quatre périodes par mois lorsqu'un parent militaire est déployé (ou absent pour cause de travail) pour 21 jours consécutifs et plus. Une carte à perforer (disponible au CRFM) permet de comptabiliser le nombre de fois que les familles ont recours au service pendant une période donnée. Les parents doivent remplir la fiche d'inscription et suivre les directives. Le CRFM finance le service grâce aux dons reçus par la Campagne de charité en milieu de travail du

gouvernement du Canada. Si votre enfant a des besoins particuliers, communiquez avec le CRFM. Les inscriptions se font huit jours d'avance.

## ***BFC Halifax***

### **Service de garde occasionnelle**

#### **Bureaux de Halifax et de Shearwater**

Il s'agit d'un service de soins de qualité offert à tarifs abordables. Grâce à ce service, les parents peuvent participer à des activités organisées par le CRFM H et R, assister à des réunions, aller à des rendez-vous ou tout simplement avoir du répit, particulièrement pendant les absences pour cause de travail. Pour obtenir des renseignements supplémentaires, composez le 902-427-788 ou le 1-888-753-8827.

## ***Tous les emplacements***

### **Cahiers d'exercice pour les enfants et guide du parent**

Vous cherchez un atelier sur le déploiement pour les enfants, mais les dates ne vous conviennent pas? Vous vivez trop loin du CRFM pour aller participer sur place à ces ateliers? Avez-vous pensé à suivre les ateliers à la maison? Le CRFM a conçu des cahiers d'exercice pour les enfants de 3 à 12 ans et un guide du parent à la maison. Fait à noter, le guide offre des conseils et propose des activités aux parents déployés. Tout ce que vous avez à faire, c'est de passer au CRFM le plus près de chez vous pour prendre des cahiers et un guide. Les membres déployés qui en font la demande peuvent apporter des exemplaires à bord du navire et y avoir accès électroniquement. Enfin, le personnel de l'unité de déploiement est là pour fournir du soutien par courrier électronique tout au long du déploiement. Pour obtenir des renseignements supplémentaires, composez le 250-363-2640 ou le 1-800-353-3329 ou consultez le site Web [www.esquimaltmfrc.com](http://www.esquimaltmfrc.com).

### **Vidéo : Élever votre enfant militaire**

Votre enfant éprouve de la difficulté à l'école pendant le déploiement? Votre ado est confus, il ne sait pas trop quoi faire des règles établies à la maison? Vos relations avec les enfants, petits et grands, sont tendues? La vidéo traite de manière interactive de tout un ensemble de situations que les enfants de tous âges peuvent vivre pendant un déploiement ou un déménagement. Vous pouvez télécharger la vidéo à partir de [www.esquimaltmfrc.com/services/parenting/military-child.php](http://www.esquimaltmfrc.com/services/parenting/military-child.php)

### **Prendre soin des enfants des militaires**

Il s'agit d'une plateforme d'apprentissage en ligne conçue à l'intention des éducateurs et des personnes qui s'occupent d'enfants. On y aborde les défis propres à la vie militaire. Partagez le lien ci-après avec le personnel de la garderie ou de l'école, la gardienne et toute autre personne qui s'occupe de votre enfant.

[www.esquimaltmfrc.com/services/children/caring-military-child.php](http://www.esquimaltmfrc.com/services/children/caring-military-child.php)

### **Le parent à distance**

Le livret permet au parent à la maison et au parent déployé de rester en contact et d'élever ensemble les enfants pendant une séparation. Le terme parent désigne toute personne qui

joue un rôle parental auprès d'un enfant pendant l'absence de l'autre parent. Dans le cas d'une famille monoparentale, le parent à la maison pourrait être un grand-parent. Dans le cas d'un couple où les deux sont militaires, le parent pourrait être un ami de confiance et même un ex-conjoint qui vit ailleurs au pays. Quelle que soit la situation, toutes les parties ont à cœur le bien-être de l'enfant. Le livret est disponible au CRFM.

### **Appui des jeunes enfants pendant le déploiement (RVPM) \*\***

Dans cette section du programme RVPM, on aborde les réactions les plus courantes que manifestent les jeunes enfants pendant un déploiement. On y propose aussi des stratégies pour leur venir en aide pendant cette période.

[www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-services-sante-rvpm-deploiement/soutien-jeunes-enfants-deploiement.page](http://www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-services-sante-rvpm-deploiement/soutien-jeunes-enfants-deploiement.page)

### **Les adolescents et le déploiement (RVPM) \*\***

La période de déploiement suscite de fortes émotions chez tous les membres de la famille, mais elle peut être particulièrement difficile pour les adolescents. Cependant, votre soutien peut faire beaucoup pour aider votre ado à composer avec les difficultés d'un déploiement. En fait, cette période peut se transformer en moment de croissance personnelle où votre adolescent assume des responsabilités supplémentaires et s'adapte sur le plan affectif. Vous trouverez des conseils pour soutenir votre ado pendant le cycle de déploiement en cliquant sur le lien <http://www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-services-sante-rvpm-deploiement/soutien-adolescents-deploiement.page>

\* Voir la section Un mot sur la communication à la page vii.

\*\* Voir la section Un mot sur le programme RVPM à la page vii.

### **Vous avez besoin d'aide?**

Vous avez l'impression que vous ou vos enfants/adolescents perdez pied et avez besoin d'un peu plus de soutien à un moment ou un autre du déploiement? Aide et ressources sont au bout du fil. N'hésitez pas à vous en servir.

- Call your local MFRC
  - CRFM Esquimalt : 250-363-2640 ou 1-800-353-3329
  - CRFM Halifax : 902-427-7788 ou 1-888-753-8827

Services d'aide et d'urgence 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Le CRFM vous met en lien avec des ressources locales et vous fournit, si possible, les renseignements les plus récents sur le déploiement.

- Programme d'aide aux membres (PAM) : 1-800-268-7708  
Offert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, le PAM est un service de counselling volontaire et confidentiel pour les membres des FAC et leur famille. Les conseillers vous offrent de l'aide immédiate et vous orientent vers des services dans la localité si ensemble vous en voyez le besoin.
- Ligne d'information pour les familles (LIF) : 1-800-866-4546  
Les conseillers vous donnent information et soutien et vous orientent vers les différents services offerts aux familles des FAC partout au pays. Service 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

## Retour à la maison et post-déploiement

La perspective des retrouvailles vous excite et vous inquiète à la fois, comme c'est probablement le cas aussi pour les enfants. Après une longue séparation, il est normal de se sentir tiraillé par des sentiments contradictoires. Si tout le monde est impatient et heureux de voir revenir le parent parti en déploiement, il n'en reste pas moins que son retour viendra chambouler la routine que vous et les enfants avez créée en son absence. N'oubliez pas que le changement est stressant tant pour les enfants que pour les adultes. Parlez ouvertement avec les enfants des changements qu'il faudra faire tout en leur faisant voir le côté positif des choses. Le retour à la maison est un moment excitant particulièrement si toute la famille s'y est préparée et que les attentes sont réalistes. Prenez le temps de préparer les enfants au retour et dites-vous que vous avez réussi à vous rendre à la ligne d'arrivée!

### Conseils pour la période du retour à la maison et du post-déploiement

- Les préparatifs pour le retour doivent inclure les enfants.
- Ne vous fiez pas aux rumeurs, mais seulement aux renseignements de source officielle sur le retour du navire.
- Avec le retour du parent déployé, les rôles, la routine et les responsabilités des enfants risquent de changer. Parlez-en avec eux pour qu'ils sachent à quoi s'attendre.
- Dans la mesure du possible, respectez la routine du quotidien pour que les enfants ne se sentent pas trop déstabilisés.
- Attendez-vous à ce que chacun réagisse différemment au retour. C'est très rare que le retour se fasse « comme on l'avait prévu ». Sachez vous adapter.

### Soutenir les enfants pendant la période de transition (RVPM) \*\*

La réunion est un moment chargé d'émotion pour tous les membres de la famille. Vous trouverez des conseils pour aider vos enfants, des bébés aux adolescents, à vivre la période du retour à la maison et du post-déploiement en vous rendant sur <http://www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-services-sante-rvpm-deploiement/enfants-et-deploiement.page>

### Formation post-déploiement pour les membres des familles (RVPM) \*\*

Formation en ligne que les membres de la famille peuvent suivre à leur rythme. L'objectif est de les aider à gérer la période du retour à la maison et du post-déploiement. Idéalement, vous aurez suivi la formation tout juste avant le retour du parent déployé. Toutefois, vous pourriez la trouver utile après son retour.

Vous pouvez obtenir des renseignements supplémentaires et avoir accès aux modules de formation sur le site : <http://www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-services-sante-rvpm-famille/formation-postdeploiement-famille.page>

Vous pouvez aussi obtenir de l'information sur les séances de formation du programme RVPM en téléphonant au CRFM

\* Voir la section Un mot sur la communication à la page vii.

\*\* Voir la section Un mot sur le programme RVPM à la page vii.

## Vous avez besoin d'aide?

Le retour à la maison et le post-déploiement sont des moments qui peuvent mettre les familles à l'épreuve. Les enfants peuvent avoir des réactions imprévisibles face au parent qui est de retour et aux changements de routine. Si vous voulez un peu de soutien pendant le post-déploiement, n'hésitez pas à communiquer avec le CRFM local.

Pour obtenir des conseils et des ressources supplémentaires, consultez le Web du CRFM : [www.esqui-maltmfr.com](http://www.esqui-maltmfr.com)







# Parents d'un sous-marinier des Forces armées canadiennes

Ce chapitre vous propose des ressources pour vous aider à bien vivre un déploiement en tant que parent d'un sous-marinier célibataire des FAC.

N'oubliez surtout pas que vous pouvez obtenir de l'aide 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 en communiquant avec :

- le CRFM Esquimalt 250-363-2640 ou 1-800-353-3329
- le CRFM Halifax 902-427-7788 ou 1-888-753-8827

## Se préparer au déploiement

Vous êtes le parent d'un sous-marinier des FAC qui s'apprête à partir en déploiement. Cette perspective pourrait vous faire éprouver toute une gamme d'émotions : inquiétude, crainte, tristesse, fierté, excitation, colère, envie, anxiété. Vous pourriez les ressentir toutes, comme vous pourriez n'en ressentir aucune. Chose certaine, il n'y a pas de manière « correcte » de se sentir pendant un pré-déploiement pas plus qu'il n'y a de manière « normale » d'y réagir. Le guide vous propose plusieurs ressources pour vous aider à passer au travers du cycle de déploiement quelle que soit la façon dont vous vivrez l'expérience.

C'est vrai, votre fils, votre fille est un adulte, mais cela ne vous empêche pas de vous inquiéter de sa sécurité. Il serait donc extrêmement utile de vous renseigner le plus possible sur le

cycle de déploiement et sur la vie à bord d'un navire. Tout en respectant les paramètres de votre relation parent-enfant et tout en sachant que les exigences opérationnelles peuvent limiter votre accès à l'information, vous gagnerez à vous informer tout au long du déploiement. Rappelez-vous, votre enfant est un militaire extrêmement bien entraîné et outillé pour contribuer à la réussite de la mission du navire.

L'un des meilleurs moyens de se préparer au déploiement est d'établir une bonne communication avec son fils ou sa fille. Vous avez des questions sur le déploiement? Posez-les. Vous voulez aider votre enfant à se préparer? Offrez votre aide. Cela dit, acceptez aussi que la perspective du déploiement enthousiasme votre enfant et qu'il est impatient de mettre en pratique ce qu'il a appris. Essayez d'envisager le déploiement, pour vous et pour votre enfant, comme une occasion de croissance personnelle, une occasion d'acquérir de nouvelles forces. N'oubliez surtout pas que ce que vous avez de mieux à offrir, c'est votre soutien et votre encouragement. Il doit partir avec le sentiment que vous vous occuperez de vous-même pendant son absence. Les conseils qui suivent vous aideront à ne pas vous négliger.

Si vous avez des questions ou si vous avez besoin d'un peu plus de soutien, n'hésitez surtout pas à téléphoner au CRFM.

Suggestions pour rester en contact avec votre fils ou votre fille pendant son déploiement. Vérifiez auprès du CRFM que les services sont offerts.

- Devenez membre du Réseau des familles de sous-marinières (Submarines Family Network) et vous serez ainsi en contact avec des familles de sous-marinières à bord du même sous-marin. Entretenir des rapports étroits avec les familles de sous-marinières en déploiement peut vous aider à vous sentir plus proche de votre fils ou de votre fille. En effet, c'est incroyablement rassurant de savoir que d'autres comprennent vraiment ce que vous vivez.
- Vérifiez auprès du CRFM s'il est possible de transmettre des familigrammes (Family Grams) à l'équipage ou si des dates d'expédition sont prévues pendant le déploiement.
  - Les familigrammes sont de brefs messages électroniques que vous pouvez transmettre périodiquement à un proche en déploiement prolongé. Ce service est réservé à certains types de déploiement seulement et à la demande de l'équipage. Consultez le site Web du CRFM Esquimalt pour obtenir plus de détails [www.esquimaltmfrc.com](http://www.esquimaltmfrc.com).
  - Pendant un déploiement prolongé, il se peut que vous puissiez envoyer des lettres ou des colis-surprises à votre fils ou à votre fille. Vous trouverez à la page 36 du guide des renseignements sur le service postal. Demandez au CRFM si des dates d'envoi sont prévues pendant le déploiement.

## **Aide-mémoire de pré-déploiement**

### **Contacts pour obtenir de l'information et du soutien**

- Centre de ressources pour les familles des militaires
- Adresse courriel du Réseau des familles

### **Information de première importance**

- Information sur le service postal
- Grade, numéro de matricule et unité du membre

- Lieux de dépôt pour les colis-surprises
- Comment joindre le membre déployé en cas d'urgence
- Adresse courriel du membre

Si vous avez une procuration au nom de votre fils ou de votre fille, vous devez avoir en main les informations suivantes :

### **Finances**

- Numéros de comptes de banque et coffrets de sécurité
- NIP et clés
- Investissements
- Délégation de solde
- Impôt sur le revenu
- Mots de passe pour services bancaires en ligne
- Mode de paiement pour les services suivants :
  - Services publics
  - Téléphone
  - Câble
  - Loyer / Hypothèque
  - Cartes de crédit

### **Voyage**

- Passeports / Visas pour tous les membres de la famille
- Immunisation

### **Domicile**

- Hypothèque / Loyer
- Taxes foncières (subventions aux propriétaires)
- Assurances habitation
- Sécurité
- Entretien et garanties
- Mots de passe d'ordinateur

### **Véhicule**

- Fiches d'entretien et de réparation
- Assurance
- Immatriculation et permis de conduire
- Numéro de téléphone du mécanicien
- Entreposage

### **Information sur les animaux de compagnie**

- Numéro de micropuce / tatouage
- Numéro d'enregistrement
- Nourriture
- Contact vétérinaire
- Information médicale

### **Si vous avez la charge des petits-enfants**

- Plan de garde d'enfants en cas d'urgence
- Exigences en cas de voyage à l'étranger avec des enfants en l'absence d'un parent
- Information sur les activités parascolaires
- Information sur les services de garde
- Informations médicales
- Information relative à l'école

### **Vous vivez à distance**

Si vous n'habitez pas à Victoria ou à Halifax, vous pourriez avoir l'impression de ne pas être dans le coup. Ne vous laissez surtout pas décourager par la distance. En effet, vous pouvez vous tourner vers plusieurs sources pour vous renseigner sur le déploiement de votre fils ou de votre fille. Voici quelques suggestions :

- Contactez le CRFM de l'unité de déploiement de votre fils ou de votre fille. Si vous en faites la demande, le CRFM vous enverra par la poste des renseignements sur le déploiement. Vous pourriez même avoir l'occasion de participer à des ateliers ou à des séances d'information en ligne. Vous pouvez téléphoner sans frais au CRFM Esquimalt au 1-800-353-3329 ou au CRFM Halifax au 1-888-753-8827 pour en savoir plus sur les services offerts pendant le déploiement.
- Abonnez-vous aux services Staying in Touch (Rester en contact) et Warm-line call (appels de réconfort). Plus de détails sont donnés un peu plus loin.
- Devenez membre du Réseau des familles de sous-marinières. Vous ne pourrez sans doute pas participer aux activités organisées par le Réseau, mais vous recevrez par courriel de l'information sur le déploiement et vous pourrez réseauter avec d'autres familles sur Facebook. Plus de détails sont donnés un peu plus loin.
- Apprenez à connaître le CRFM de votre localité. Il y a des CRFM un peu partout au Canada, ainsi qu'aux États-Unis et en Europe. Consultez le site [www.familyforce.ca](http://www.familyforce.ca) pour découvrir où se trouve celui le plus près de chez vous. Et surtout, n'hésitez pas à aller chercher de l'aide et de l'information. Vous êtes les parents d'un membre des FAC et à ce titre vous êtes toujours les bienvenus au CRFM.
- Familiarisez-vous avec les ressources proposées dans le guide. Beaucoup sont disponibles en ligne et le guide vous fournit les liens Internet pour vous faciliter l'accès. Si vous avez un téléphone intelligent, vous pouvez balayer les codes QR qui se trouvent à la fin du livret pour avoir directement accès à une ressource précise. Si vous n'êtes pas un adepte de la technologie, téléphonez au CRFM. On vous enverra l'information que vous voulez par la poste.

## SE CONNECTER ET SE TENIR AU COURANT

### Séance d'information de pré-déploiement

Selon la durée du déploiement, l'unité de déploiement peut décider d'organiser une séance d'information. Sont habituellement présents l'équipe de commandement du navire, le bureau de poste de la Flotte, la clinique médicale de la base, le CRFM et AJAG. Les séances se tiennent habituellement en soirée au Centre d'activités du Pacifique. Vous avez alors l'occasion d'apprendre la destination du navire et pourquoi, de poser directement des questions à l'équipe de commandement, de vous inscrire aux services du CRFM et de connaître les activités prévues. Téléphonnez à l'unité de déploiement pour savoir s'il y aura pour le navire une séance d'information de pré-déploiement. Si vous vivez à distance, demandez de recevoir l'information par téléphone ou par la poste.

### Réseau des familles de sous-marinières

Au moment de devenir membre du Réseau, on vous inscrira à la liste de diffusion électronique. Vous recevrez ensuite toutes les mises à jour faites pendant le déploiement. On vous informera aussi des activités sociales organisées et des occasions de rencontrer d'autres familles de sous-marinières. Les bénévoles qui s'occupent du réseau sont des membres de familles de sous-marinières, qui connaissent bien les particularités de la communauté et du mode de vie.

Rendez-vous sur le site Web du CRFM pour découvrir comment vous connecter au réseau des familles.

### Rester en contact (Services SIT) et appels de réconfort (Warm Line Calls)

Ces services sont offerts pendant les déploiements prolongés que vous viviez à proximité ou à distance. Un membre du personnel du CRFM vous téléphone ou vous envoie un courriel périodiquement – aux deux semaines, une fois par mois ou deux fois par mois – pour vous donner les dernières nouvelles et pour s'assurer que vous allez bien. Le personnel des services SIT n'est pas là pour vous offrir des conseils ou du counselling. Son rôle est de vous informer, de vous écouter, d'être une voix chaleureuse à l'autre bout du fil. Toutes les conversations sont strictement confidentielles.

Téléphonnez au CRFM de l'unité de déploiement pour savoir si les services SIT seront offerts pendant votre déploiement.

## RESSOURCES PRÉ-DÉPLOIEMENT

### Formation préalable au déploiement pour les familles (RVPM) \*\*

Il s'agit d'un programme de formation en ligne que les familles peuvent suivre à leur rythme. Il a pour objectif de vous faire comprendre les défis auxquels vous pourriez faire face pendant le déploiement et propose des outils et des moyens pour relever chaque défi. Il vous fait prendre conscience de vos forces et recense les ressources dans votre communauté susceptibles de favoriser votre bien-être pendant le déploiement.

Vous pouvez obtenir des renseignements supplémentaires et avoir accès aux modules de formation sur le site : <http://www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-services-sante-rvpm-famille/formation-prealable-deploiement-famille.page>

Vous pouvez aussi obtenir de l'information sur les séances de formation du programme RVPM

en téléphonant au CRFM.

\* Voir la section Un mot sur la communication à la page vii.

\*\* Voir la section Un mot sur le programme RVPM à la page vii.

## Le déploiement

Le navire gagne le large, c'est le début du déploiement. Il est temps maintenant de reprendre votre routine. Vous serez mieux en mesure de vous adapter à l'absence de votre fils ou de votre fille et de relever les défis que pose un déploiement, si vous avez l'impression que les choses sont revenues à la normale. Que vous viviez ou non à distance, gardez-vous occupé, le temps passera d'autant plus vite. Renseignez-vous sur les activités organisées par le CRFM de votre localité et participez à celles qui vous permettront de rencontrer d'autres familles de militaires. C'est à vous de vous créer un réseau de soutien sur lequel vous pourrez compter pour vous aider à vivre le déploiement.

Vous êtes les parents d'un membre des FAC déployé et, à ce titre, vous serez toujours les bienvenus au CRFM. Venez y découvrir la vaste gamme de ressources à votre disposition.

### Conseils pendant la période de déploiement

- Respectez les consignes de sécurité. Ne révélez pas de détails sur le déploiement.
- Participez aux ateliers sur le déploiement du CRFM. Si vous vivez à distance, cherchez à savoir si des ateliers en ligne seront offerts pendant le déploiement.
- Ne croyez pas tout ce qu'on vous raconte. Ne vous fiez pas aux rumeurs et aux rapports des médias. Validez l'information auprès du CRFM.

### Vous vivez à distance

Vivre un déploiement est éprouvant, et peut l'être d'autant plus quand on vit loin de son enfant. Aidez-vous à passer au travers de l'expérience en vous mettant en contact avec d'autres et en vous informant régulièrement. N'hésitez pas à communiquer avec le CRFM pour obtenir de l'aide et des ressources. Autrement dit, établissez un contact avec le CRFM, devenez membre du Réseau des familles, inscrivez-vous aux services SIT et découvrez différentes suggestions sur [www.esquimalt.com](http://www.esquimalt.com) ou [www.halifaxmfr.ca](http://www.halifaxmfr.ca).

## SE CONNECTER ET SE TENIR AU COURANT

### *BFC Esquimalt*

#### Info sous-marins (Submarine Community Connections)

Ces séances mensuelles offrent l'occasion aux proches des équipages de sous-marins d'apprendre à connaître la vie à bord d'un sous-marin et les particularités de cette communauté assez spéciales. Si vous avez l'expérience des déploiements, venez aux séances pour parler de votre vécu et des trucs qui ont marché pour vous. Les rencontres sont informelles et chacun apporte son casse-croûte. Consultez le site Web pour connaître les prochaines dates des séances. Il faut s'inscrire au moins une semaine à l'avance au 250-363-2640. [www.esquimaltmfr.com](http://www.esquimaltmfr.com).

#### Cafés Au loin (Away Cafés) et soupers communautaires

Activités sociales offertes en soirée. Autour d'un café ou d'un repas, vous rencontrerez d'autres

personnes qui vivent un déploiement et pourrez en parler avec elles. Le personnel du CRFM est sur place pour répondre à vos questions. Que vous ayez de l'expérience ou non, venez partager avec d'autres vos trucs pour tirer le meilleur parti de la vie militaire, dont le déploiement. Vous constaterez rapidement que vous n'êtes pas seul à vivre ce que vous vivez. Il faut s'inscrire au moins cinq jours à l'avance. Pour connaître les dates, allez sur le site du CRFM [www.esquimaltm-fr.com](http://www.esquimaltm-fr.com). Pour vous inscrire, composez le 250-363-2640.

### **Activités en période de déploiement**

Les CRFM organise des activités thématiques selon les saisons : Fête du Canada, fortune du pot de l'Action de grâce, bricolage de la Saint-Valentin, course aux cocos de Pâques, par exemple. Ce sont d'excellentes occasions de faire des rencontres et d'avoir du plaisir avec d'autres qui vivent eux aussi un déploiement. Ne manquez pas de consulter le calendrier des activités sur le site Web du CRFM ou de composer le 250-363-2640 pour obtenir plus de renseignements.

### **BFC Halifax**

#### **Café branché**

Il s'agit d'un programme communautaire qui met en lien les familles des militaires et les autres membres de la communauté. Le programme est ouvert à tout le monde. Il donne l'occasion de faire des rencontres sociales et de parler d'expériences communes. Composez le 902-427-7788 pour obtenir plus de renseignements.

### **Frénésie urbaine**

Une fois par mois, les adultes se rassemblent pour passer quelques heures en ville. Quelle belle occasion de sortir de chez soi avec d'autres militaires et familles de militaires, et de faire quelque chose de nouveau! Ce programme s'adresse à tous les militaires ainsi qu'aux membres de leur famille et à leurs amis (réservé aux 19 ans et plus). Composez le 902-427-7788 pour obtenir plus de renseignements.

### **Activités familiales mensuelles**

Ces activités offrent aux familles l'occasion de rencontrer d'autres familles tout en s'initiant à une nouvelle activité. Elles peuvent ainsi tisser des amitiés et créer des réseaux de soutien susceptibles de les aider advenant un déploiement imprévu ou une affectation.

Une fois par mois, le samedi ou le dimanche

Frais : en fonction de l'activité

Date limite d'inscription : consulter le calendrier en ligne

### **Café rencontre**

Les familles qui vivent des déploiements de courte durée (exercices de deux semaines, opérations de trois mois) ou des séparations attribuables au travail (restriction imposée ou cours) peuvent aller au Café rencontre pour rencontrer d'autres familles et en parler autour d'une tasse de thé ou de café. Des services de garderie sont habituellement disponibles. Composez le 902-427-7788 pour obtenir plus de renseignements.

## Calendrier d'activités mensuel

Pour savoir ce qui se passe à Halifax et la région, consultez le calendrier (en anglais) du CRFM <http://www.halifaxmfr.ca/index.php/en/calendar/>.

## RESSOURCES SUR LE DÉPLOIEMENT

### Gestion du stress

Le déploiement est une période stressante. L'Agence de la santé publique du Canada a conçu une brochure qui vous aide à répondre à la question : Comment bien gérer son stress? On y donne d'excellents conseils pour améliorer sa qualité de vie en modifiant sa réaction au stress.

<http://www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/mi-mm/stress-fra.php>

### Stratégies de gestion du stress

La Fondation de psychologie du Canada propose une trousse de formation en ligne sur la prévention et la gestion du stress.

[www.psychologyfoundation.org](http://www.psychologyfoundation.org)



## Retour à la maison et post-déploiement

Ça y est! Le déploiement est sur le point de prendre fin et le retour à la maison est en vue. Comme parents, vous êtes sans doute à la fois excité et un tout peu inquiet à la perspective du retour à la maison. Essayez d'avoir des attentes réalistes. Si vous avez parlé du retour avec votre fils ou votre fille avant son départ, vous avez en principe une bonne idée des attentes de votre enfant et de ses projets. Essayez le plus possible de respecter les plans établis. En effet, le retour à la maison n'est pas le moment de faire des surprises.

L'ajustement qui suit la fin d'un déploiement fait vivre à la famille toute une gamme d'émotions : c'est une période qui peut être pénible, excitante, merveilleuse, difficile et plus encore. Il est possible que votre fils ou votre fille se sente tiraillé à la perspective du retour à



la maison. Au cours d'un déploiement de sous-marin, l'équipage tisse des liens extrêmement serrés et votre enfant s'est probablement habitué à avoir un régime de vie extrêmement structuré. Faites preuve de patience pendant la période de transition; accordez à votre enfant tout l'espace dont il a besoin. Vous verrez les choses se stabiliser et, ensemble, vous pourrez renouer avec un sentiment de normalité.

### **Conseils pendant la période du retour à la maison et du post-déploiement**

- Ne vous fiez pas aux rumeurs, mais uniquement à l'information diffusée officiellement sur le retour. Si vous avez des questions, communiquez avec le CRFM.
- Respectez les souhaits de votre enfant en ce qui concerne son retour. Évitez les surprises.
- Faites preuve de patience. Faites comprendre à votre fils ou à votre fille que vous parlerez de son déploiement quand il ou elle sera prêt à le faire.
- Communiquez avec le CRFM si vous pensez que votre enfant vit mal sa réintégration à la vie courante.

### **Si vous vivez à distance**

Si vous vivez à l'extérieur de la région, vous n'aurez sans doute pas l'occasion d'accueillir votre fils ou votre fille le jour de son retour. Renouer à distance avec votre enfant n'est pas des plus faciles, mais c'est très possible de lui faire comprendre que vous êtes là pour lui où que vous soyez dans le monde. Établissez de bons rapports entre vous. Faites comprendre à votre fils, à votre fille que vous êtes prêt à parler de son déploiement quand il ou elle se sentira prêt. Si vous avez l'intention de vous rendre à Victoria ou à Halifax pour le retour à la maison de votre enfant, assurez-vous qu'il est au courant de vos projets. Rappelez-vous qu'il faut éviter les surprises au moment du retour. Familiarisez-vous avec les ressources sur le retour à la maison qui se trouvent dans les pages suivantes. Surtout, n'hésitez pas à téléphoner au CRFM si vous avez besoin d'un peu plus de soutien.

## **SE CONNECTER ET SE TENIR AU COURANT**

### **Information sur le retour à la maison**

En raison du caractère unique des déploiements de sous-marins, il se peut que l'information sur le retour du navire ne soit disponible qu'à la dernière minute. Si vous ne l'avez pas encore fait, inscrivez-vous à la liste de diffusion du Réseau des familles de sous-marinières. Vous recevrez ainsi les nouvelles les plus récentes sur le retour. Vous pouvez aussi communiquer avec le CRFM 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

## **RESSOURCES SUR LE RETOUR À LA MAISON ET LE POST-DÉPLOIEMENT\***

### **Vidéos : Singles Homeward Bound et De retour!**

**Singles Homeward Bound** – La vidéo aborde le retour à la maison du point de vue du militaire célibataire. Elle vous donne une idée de l'expérience que vit votre fils ou votre fille au moment du retour. On vous suggère différentes façons de soutenir votre enfant après son retour.

**De retour!** La vidéo illustre le retour à la maison et la période de post-déploiement. On y donne des trucs pour que les retrouvailles se fassent le mieux possible.

Vous trouverez la série complète des vidéos sur le déploiement sur le site Web du CRFM Esquimalt <http://esquimaltmfrc.com/deployment/deployment-videos/>

Certaines des vidéos sont en français : <http://esquimaltmfrc.com/francais/deploiement/>

### **Réintégration : Conseils pour les parents (RVPM) \*\***

Cette section du programme RVPM regorge de renseignements sur le retour à la maison des membres des FAC et s'adresse particulièrement aux parents, aux membres de la famille élargie et aux amis. <http://www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-services-sante-rvpm-deploiement/reintegration-parents-famille-amis.page>.

### **Formation post-déploiement pour les membres des familles (RVPM) \*\***

Formation en ligne que les membres de la famille peuvent suivre à leur rythme. L'objectif est de les aider à gérer la période du retour à la maison et du post-déploiement. Idéalement, vous aurez suivi la formation tout juste avant le retour de votre fils ou de votre fille. Toutefois, vous pourriez la trouver toute aussi utile après son retour.

Vous pouvez obtenir des renseignements supplémentaires et avoir accès aux modules de formation sur le site : <http://www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-services-sante-rvpm-famille/formation-postdeploiement-famille.pag>

Vous pouvez aussi obtenir de l'information sur les séances de formation du programme RVPM en téléphonant au CRFM.

\* Voir la section Un mot sur la communication à la page vii.

\*\* Voir la section Un mot sur le programme RVPM à la page vii.

Vous trouverez des conseils et des ressources supplémentaires sur le site Web du CRFM [www.esquimaltmfrc.com](http://www.esquimaltmfrc.com)

## **Vous avez besoin d'aide?**

Vous vivez un déploiement et avez l'impression que vous avez besoin d'aide? Aide et ressources sont au bout du fil. N'hésitez pas à vous en servir.

- Téléphonnez au CRFM local.
  - CRFM Esquimalt : 250-363-2640 ou 1-800-353-3329
  - CRFM Halifax : 902-427-7788 ou 1-888-753-8827

Services d'aide et d'urgence 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Le CRFM vous met en lien avec des ressources locales et vous fournit, si possible, les renseignements les plus récents sur le déploiement.

- Programme d'aide aux membres (PAM) : 1-800-268-7708  
Offert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, le PAM est un service de counselling volontaire et confidentiel pour les membres des FAC et leur famille. Les conseillers vous offrent de l'aide immédiate et vous orientent vers des services dans la localité si ensemble vous en voyez le besoin.
- Ligne d'information pour les familles (LIF) : 1-800-866-4546  
Les conseillers vous donnent information et soutien et vous orientent vers les différents services offerts aux familles des FAC partout au pays. Service 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

# Ressources supplémentaires – déploiement

## Service postal

Pendant un déploiement prolongé, un des petits plaisirs est d'envoyer du courrier à un proche déployé. Les FAC offrent un service postal gratuit à ceux et à celles qui veulent envoyer des lettres ou des colis-surprises à une personne en mission à l'extérieur du Canada. Les colis sont expédiés en franchise (exempts de frais postaux) lorsque vous les déposez à n'importe quel CRFM ou bureau de poste militaire. Ceux qui vivent à l'extérieur de Victoria doivent communiquer avec le CRFM local pour savoir ce qu'il faut faire. Les lettres non affranchies (sans timbre) d'une épaisseur maximale de cinq pages peuvent être déposées dans n'importe quelle boîte aux lettres de Postes Canada. Le courrier est expédié au personnel déployé à partir de la BFC Esquimalt ou de la BFC Halifax selon un horaire préétabli.

Selon l'horaire du navire, le temps de dédouanement à la frontière et certains autres facteurs, il faut prévoir plusieurs semaines avant que le proche déployé reçoive son courrier ou son colis. Si vous avez l'intention d'envoyer du courrier pour souligner une occasion spéciale, prenez-vous y suffisamment d'avance pour que la lettre ou le colis arrive à temps.

Adresse postale correcte pour le courrier destiné à un sous-marin :

BFC Esquimalt Grade/Nom/Initiales du militaire NCSM (Nom du navire) CP 17000 SUCC FORCES VICTORIA BC V9A 7N2	BFC Halifax Grade/Nom/Initiales du militaire NCSM (Nom du navire) CP 99000 SUCC FORCES HALIFAX NS B3K 5X5
--	---

Vous devez indiquer votre nom, adresse et numéro de téléphone sur le colis si jamais le bureau de poste avait besoin de vous contacter. Vous devez également fixer une liste détaillée du contenu sur le colis.

Ceux et celles qui vivent à distance et qui veulent expédier un colis par l'intermédiaire de Postes Canada doivent remplir une déclaration en douane (CP-72).

Dimensions maximales d'un colis : longueur = 100 cm, largeur = 40 cm et hauteur = 40 cm.  
Poids maximal = 20 kg.

Vous trouverez sur le site Web du CRFM la liste des objets interdits et d'importantes précisions en ce qui a trait aux directives d'adressage et aux restrictions.

[esquimaltmfrc.com/wp-content/uploads/POSTAL-INFORMATION-FOR-HMC-SHIPS-ON-](http://esquimaltmfrc.com/wp-content/uploads/POSTAL-INFORMATION-FOR-HMC-SHIPS-ON-)

[www.halifaxmfr.ca/index.php/fr/deployment/deployment-mail-guidelines-fr/](http://www.halifaxmfr.ca/index.php/fr/deployment/deployment-mail-guidelines-fr/)

Vous pouvez également obtenir des renseignements supplémentaires en téléphonant au bureau de poste de la Flotte d'Esquimalt au 250-363-2176 ou de Halifax au 902-427-1313.

## Messages urgents

Le CRFM peut vous aider si vous avez besoin de transmettre un message urgent à un proche déployé. Rappelez-vous toutefois que votre message peut prendre du temps à se rendre en raison de la nature intermittente des communications avec un navire.

Si vous êtes aux prises avec une urgence familiale et que vous voulez l'aide d'un aumônier, adressez-vous au personnel du CRFM. Il sera en mesure de vous orienter dans vos démarches.

BFC Esquimalt : 250-363-2640 ou sans frais 1-800-353-3329

BFC Halifax : 902-427-7788 ou sans frais 1-888-753-8827

Vous devrez probablement fournir les renseignements suivants :

- Grade, nom et initiales du proche déployé
- Unité
- Section (si connue)
- Numéro de matricule (si connu)

N'hésitez jamais à demander l'aide du CRFM.

## Incidents graves

En cas d'incident grave pendant un déploiement, l'équipe de commandement du navire transmet l'information pertinente aux familles et aux parents par le Réseau des familles de sous-marinières. Si ce n'est que pour cette raison, il est capital que vous deveniez membre du Réseau des familles rattaché au navire déployé. Communiquez avec le CRFM pour vous inscrire. Lisez les dépliants proposés ci-après. Vous y trouverez de nombreux trucs et conseils pour vous aider à faire face à des événements stressants.

### **Faire face aux événements stressants : Prendre soin de soi, de sa famille et de sa collectivité**

Ce dépliant de l'Agence de la santé publique du Canada fournit d'excellents conseils sur les mécanismes de la résilience et sur les façons de prendre soin de soi et des autres en période de stress.

[www.phac-aspc.gc.ca/publicat/oes-bsu-02/comm-fra.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/oes-bsu-02/comm-fra.php)

## **Faire face aux événements stressants : comment aider les enfants et les adolescents**

Ces deux dépliants de l'Agence de la santé publique du Canada vous aident à reconnaître et à comprendre les réactions les plus courantes chez les enfants et les adolescents qui vivent des périodes de stress élevé. De plus, ils fournissent d'excellents conseils pour aider les enfants et les adolescents à faire face à des situations stressantes.

Comment aider les enfants : [www.phac-aspc.gc.ca/publicat/oes-bsu-02/child-fra.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/oes-bsu-02/child-fra.php)

Comment aider les adolescents : [www.phac-aspc.gc.ca/publicat/oes-bsu-02/teens-fra.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/oes-bsu-02/teens-fra.php)

## **Programme d'aide aux membres (PAM) 1-800-268-7708**

Le PAM est un service volontaire et confidentiel mis sur pied par les Forces armées canadiennes (FAC) pour venir en aide aux membres et à leur famille. Toute personne désirant parler à un conseiller professionnel ou voulant prendre rendez-vous peut simplement téléphoner au Programme d'aide aux membres, 24 heures par jour, 365 jours par année.

Pour obtenir des renseignements supplémentaires, rendez-vous sur le site Web du PAM en suivant le lien ci-après ou en téléphonant au 1-800-268-7708 : <http://www.forces.gc.ca/fr/communaute-fac-services-soutien-pam/programme-aide-membres.page>

## **Ligne d'information pour les familles (LIF) 1-800-866-4546**

La vie militaire abonde en avantages et en défis. La LIF vous offre le soutien dont vous pourriez avoir besoin pour surmonter les nombreux défis associés au caractère unique du mode de vie militaire. La LIF, c'est une aide confidentielle, personnelle et bilingue. Les conseillers sont là pour répondre à vos demandes de renseignements, d'appui et de réconfort et vous orienter vers les nombreux services destinés aux familles des FAC.

Les conseillers de la LIF fournissent des services de counselling 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. En composant le numéro de la LIF, vous entrez en contact avec des professionnels chaleureux et expérimentés, qui connaissent bien les services et la communauté militaire. Les conseillers peuvent également vous aiguiller vers des ressources pratiques à l'échelle locale et nationale, dont le CRFM local.

Pour obtenir plus de renseignements, visitez : [www.familyforce.ca](http://www.familyforce.ca) ou composez le 1-800-866-4546.

## **Les outils du programme En route vers la préparation mentale (RVPM)**

Les outils vous aident à dépister de potentiels problèmes de santé mentale chez vous-même et chez un membre des FAC et vous proposent des stratégies pour composer avec le stress du déploiement. Le lien ci-après vous explique comment vous servir de ces outils. Si vous avez besoin d'aide immédiate, téléphonez à la ligne d'écoute du CRFM offerte 24 heures sur 24. BFC Esquimalt au 250-363-2640 ou au 1-800-353-3329; BFC Halifax au 902-427-7788 (sans frais : 1-888-753-8827).

## Contact avec les médias

Pendant un déploiement prolongé, il se peut qu'un média ou le CRFM, au nom d'un média, vous demande une entrevue. Vous êtes entièrement libre de parler ou non aux médias. Toutefois, vous ne devez jamais vous sentir obligé de le faire. Si vous acceptez une entrevue, voici quelques points qui vous aideront à bien vous préparer.

### Aide et orientation

Il y a du personnel au CRFM capable de vous aider avant et pendant l'entrevue. Téléphonnez au CRFM pour en savoir plus.

### Formation (À Esquimalt seulement)

Le CRFM offre une formation sur les médias. Pour obtenir des renseignements supplémentaires ou vous inscrire à la formation, téléphonez au CRFM Esquimalt.

### Obtenir de l'information

Demandez au journaliste le sujet du reportage et sous quel éclairage il sera présenté. N'hésitez pas à lui demander s'il connaît le monde militaire. En effet, vous pourrez alors mieux choisir vos mots et vous adapter à son niveau de connaissance. Il est bon aussi de savoir à quel média vous faites affaire : un journal local ou national? La radio? Une station de télévision?

### Les attentes

Vous avez parfaitement le droit de vous renseigner sur la durée de l'entrevue. L'entrevue sera-t-elle enregistrée? Si vous vous faites enregistrer, vous aurez la certitude qu'on vous citera avec exactitude. Vous pouvez demander de limiter la portée de l'entrevue. Par exemple, vous précisez les sujets que vous ne voulez pas aborder.

### Préparez vos messages

C'est sans doute la chose la plus importante à faire. Sachez exactement le message que vous avez l'intention de transmettre d'ici la fin de l'entrevue. Si vous avez tout à coup l'impression pendant l'entrevue que vous avez perdu le fil, revenez aux messages que vous avez préparés. Vous avez très certainement entendu des célébrités s'en sortir en disant : Je ne peux pas vous parler de cela, mais je peux vous dire que ... »

### Conseils généraux

- Faites preuve de politesse et de réserve.
- Assurez-vous de bien comprendre la question.
- Si vous ne connaissez pas la réponse à une question, dites-le. Proposez de la trouver.
- Si vous ne pouvez pas répondre à une question, expliquez pourquoi.
- Soyez honnête.
- Mettez l'accent sur les aspects positifs.
- Évitez les spéculations.

# MODÈLE DU CONTINUUM DE SANTÉ MENTALE

## EN SANTÉ

- Calme et stable
- Fluctuations normales de l'humeur
- En bonne forme, bien nourri, reposé
- En contrôle sur le plan physique, mental et émotionnel
- Rendement constant
- Conduite éthique et morale
- Bon sens de l'humeur Activités de relaxation et de récréation
- Actif socialement et physiquement
- Confiance en soi et envers les autres

## EN RÉACTION

- Facilement perturbé, irrité, frustré ou fatigué
- Troubles de concentration
- Désintérêt pour les activités
- Nervosité
- Impatience
- Tristesse inhabituelle
- Troubles du sommeil
- Vigilance
- Difficulté à vivre le quotidien (à la maison, au travail, à l'école)

## BLESSÉ

- Anxiété et tristesse persistantes
- Sentiment d'impuissance
- Réactions de colère
- Fatigue chronique
- Mauvaise concentration
- Incapacité à avoir du plaisir
- Méfiance et ressentiment exagérés
- Perturbations du sommeil
- Hyper-vigilance
- Symptômes physiques persistants (douleurs et courbatures)
- Grave difficulté à vivre le quotidien (à la maison, au travail, à l'école)

## MALADE

- Anxiété, fatigue, tristesse excessives
- Crises de panique récurrentes
- Accès de colère
- Pertes de mémoire chroniques
- Manque total de concentration
- Incapacité à fonctionner au quotidien
- Graves perturbations du sommeil
- Perte de contrôle
- Repli sur soi
- Changement important du comportement
- Pensées, intentions suicidaires
- Détérioration constante des symptômes

- Pratiquer un mode de vie sain.
- Se concentrer sur une tâche à la fois, une chose à la fois.
- Apprendre à respirer.
- Participer activement à un réseau de soutien.
- Devenir membre d'un groupe de soutien de déploiement.
- Prévoir du temps de repos et de loisirs.
- Reconnaître ses limites, prendre des moments de répit.
- Demander de l'aide au besoin.
- Fixer ses limites.
- Trouver l'équilibre entre obligations et priorités.
- Identifier les mécanismes de survie malsains.
- Appliquer des stratégies de résolution de problèmes.
- Pratiquer une communication ouverte.

- Parler à quelqu'un, demander de l'aide.
- Être à l'écoute de ses propres symptômes de détresse.
- Prendre soin de soi-même en priorité.
- Reconnaître et accepter ses limites.
- Obtenir de l'aide avant qu'il ne soit trop tard.
- Avoir des contacts sociaux, éviter de se replier sur soi-même.

- Suivre les conseils du médecin.
- Accepter de se faire aider par ses amis.
- S'initier à de nouveaux mécanismes de survie.
- Être honnête, ne pas se leurrer sur son état de santé.
- Se concentrer sur son rétablissement.
- Ne pas se laisser décourager.



# LES QUATRE GRANDES STRATÉGIES

## Établissement d'objectifs

### Visualisation

- Spécifiques : votre comportement
  - Mesurables : suivre ses progrès
  - Atteignables : réalisables et stimulants
  - Réalistes : souhaitables ou nécessaires
  - Temporels : limite de temps
- Pratiquer, pratiquer, pratiquer.

Diviser ses objectifs en petites étapes.

### Monologue interne

- Prendre conscience de l'existence du monologue interne.
- Arrêter les pensées négatives.
- Les remplacer par des pensées positives. Pratiquer l'arrêt volontaire des pensées.
- « Je peux y arriver. »
- « Je vais me concentrer sur ce que je peux faire. »

### Contrôle de l'activation

- Respiration tactique : la règle de 4
- Inspirer pendant 4 secondes.
- Retenir son souffle pendant 4 secondes.
- Expirer pendant 4 secondes.
- Répéter 4 fois par minute.
- Pratiquer pendant 4 minutes.
- Respirer par le diaphragme.

Si vous décelez des signes de stress inquiétants chez vous-même ou chez un membre de la famille, consultez immédiatement.

Ressources disponibles :

Famille et amis

Centre de ressources pour les familles des militaires  
[www.familyforce.ca](http://www.familyforce.ca)

Employeurs et collègues

Ligne d'information pour les familles  
1-800-866-4546

Prêtre/consellier spirituel

Aumôniers des FAC

Médecin de famille

Programme d'aide aux membres des FAC  
1-800-268-7708

Hôpitaux provinciaux

Services psychosociaux locaux

Ressources communautaires en santé mentale

Coordonnateurs du soutien par les pairs et du soutien aux familles SSBSO  
[www.oss.ca](http://www.oss.ca)

## Vie militaire 101

Si vous venez d'arriver dans le monde militaire, vous vous posez probablement certaines questions. L'atelier Vie militaire 101 est une belle façon de trouver des réponses à ces questions, de rencontrer d'autres membres de la communauté militaire et d'en savoir plus sur les satisfactions et les défis d'être membre d'une famille de militaires. L'atelier, animé par un facilitateur chevronné, vous donne l'occasion d'entendre des conjoints de militaires vous parler de leurs expériences. À la fin de l'atelier, vous aurez le sentiment de mieux connaître votre nouvel environnement, vous saurez que d'autres vivent la même situation que vous et que vous avez accès à des services de soutien.

Vous trouverez les dates des prochains ateliers Vie militaire 101 sur les sites Web des CRFM.

<http://www.esquimaltmfrc.com/services/a-z.php#M>

<http://www.halifaxmfrc.ca/index.php/en/programs/adult-programs-eng/>

Pour obtenir des renseignements supplémentaires ou vous inscrire, téléphonez aux numéros suivants :

Esquimalt au 250-363-2640; Halifax au 902-427-7788

« Vie militaire 101 a été super utile! L'atelier m'a fait voir les choses sous un autre jour et m'a bien initié à la vie navale. »

**Conjointe d'un marin**

## Navigateur familial

Les défis de la vie militaire peuvent paraître insurmontables surtout si un membre de votre famille a des besoins uniques. Le Navigateur met en lien les familles des FAC avec des ressources locales, des outils et de l'information pour les aider à faire face à des situations particulières comme les suivantes :

- Vivre une réinstallation/un déménagement.
- Soutenir un membre de la famille comme un enfant ayant des besoins spéciaux, une personne handicapée, un parent âgé qui requiert du soutien supplémentaire ou un membre des FAC ayant subi une blessure opérationnelle.
- Naviguer au travers des services de santé mentale.
- Trouver un service de garde d'enfants.
- Relever les défis du mode de vie militaire.
- Faire face au diagnostic d'une maladie.
- Trouver des contacts quand on ne sait plus vers qui se tourner.

Si vous cherchez des outils pour vous aider à relever les défis qui sont propres au mode de vie militaires, le Navigateur familial est l'outil pour vous soutenir dans vos démarches.

Pour obtenir des renseignements supplémentaires, téléphonez au CRFM local ou rendez-vous sur le site Web du Navigateur : [http://www.familynavigator.ca/site\\_fr/](http://www.familynavigator.ca/site_fr/)

## Quelques acronymes décodés

**AJAG** : Assistant du Juge avocat général. Il offre aux membres de la communauté des FAC des conseils sur des questions juridiques comme les testaments et les procurations.

**CAP** : Centre d'activités du Pacifique. L'un des deux emplacements du CRFM Esquimalt.

**CRFM** : Centre de ressources pour les familles des militaires. Le Centre a pour mandat d'aider les familles des FAC pendant un déploiement ou un déménagement. Il les aide aussi à assurer leur bien-être social et mental.

**RI** : Restriction imposée. Désigne la situation d'une famille qui ne déménage pas avec un membre des FAC affecté à une région géographique donnée parce qu'on estime que ce n'est pas dans l'intérêt de la famille.

**OPSEC** : Sécurité des opérations. Il est capital de ne pas divulguer d'informations sur le déploiement en vue d'assurer la sécurité du membre des FAC.

**Services SIT** : Staying in Touch Services (Rester en contact). Service offert régulièrement par courriel ou par téléphone à la famille immédiate d'un membre des FAC pendant un déploiement prolongé.

## Foire aux questions

**Q** : Je dois de toute urgence communiquer avec un proche en déploiement.

**R** : Téléphonnez au CRFM de l'unité de déploiement. À la base d'Esquimalt au 250-363-2640 ou au 1-800-353-3329; à la base de Halifax au 902-427-7788 ou au 1-888-753-8827.

**Q** : Je trouve le déploiement difficile. Est-ce que je peux en parler avec quelqu'un ?

**R** : Oui! Vous avez plusieurs choix. Vous pouvez téléphoner au CRFM local qui vous mettra en lien avec un travailleur social ou un aumônier de la base. Vous pouvez téléphoner au Programme d'aide aux membres au 1-800-268-7708 ou encore à la Ligne d'information pour les familles au 1-800-866-4546. Dans les trois cas, le service est confidentiel et gratuit.

**Q** : Les enfants et moi voulons nous occuper pendant le déploiement. Où trouver l'information sur les programmes et les activités offerts aux familles des FAC?

**R** : Vous trouverez de l'information sur les activités, les ateliers et les programmes offerts sur le site Web du CRFM. Rendez-vous sur le site de la BFC Esquimalt à [www.esquimaltmfrc.com](http://www.esquimaltmfrc.com) ou sur le site de la BFC Halifax à [www.halifaxmfrc.com](http://www.halifaxmfrc.com)

L'équipe d'information et d'aiguillage du CRFM est disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

## Tous les codes QR

Les codes QR « Quick Response » sont des symboles informatiques qui peuvent être reconnus par la plupart des téléphones intelligents. Ces codes donnent immédiatement accès à une ressource ou à une information intégrée dans le code. Selon le code, vous serez dirigé vers un site Web, une ressource en PDF ou même un numéro de téléphone. Si vous ne l'avez pas déjà fait, téléchargez un lecteur QR sur votre téléphone. C'est facile, c'est rapide et les options sont nombreuses. Bonne découverte.

### *BFC Esquimalt*

Site Web du CRFM Esquimalt



Prochains événements au CRFM



Réseaux des familles



Information postale



Vie militaire 101



Site Web du CRFM Halifax



Prochains événements au  
CRFM



Réseaux des familles



Information postale



Programmes pour adultes



Formulaire – garde  
d'enfants en cas d'urgence



Ressources sur le déploiement



Plan de garde d'enfants en cas d'urgence



Plan de garde familial



Diaporama sur le cycle de déploiement



Vidéos du CRFM sur le déploiement



Site Web du PAM



No de tél. du PAM (à balayer)



Élever votre enfant militaire



Prendre soin des enfants des militaires



Faire face aux événements stressants : comment prendre soin de soi-même, de sa famille et de sa collectivité



Faire face aux événements stressants : comment aider les enfants



Faire face aux événements stressants : comment aider les adolescents



Conseils pour HLTA (RVPM)



Soutenir les enfants pendant la période de transition (RVPM)



Réintégration du conjoint (RVPM)



Réintégration : conseils pour les parents (RVPM)



Formation post-déploiement pour les membres des familles (RVPM)



Navigateur familial



## Notes





# Notes

# Notes

