

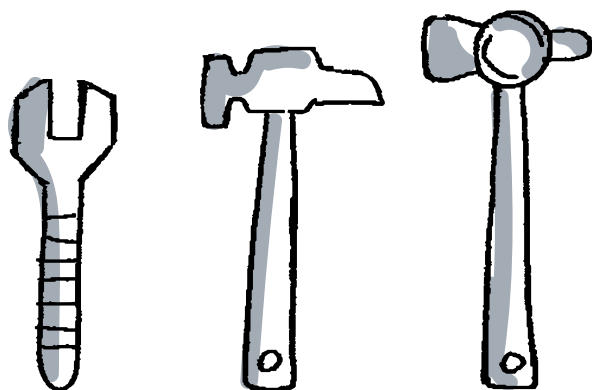
La boîte à outils

Pour les parents d'**enfants de 5 ans et moins**
qui vivent l'absence d'un membre de la famille



TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	4
COMPRENDRE LES RÉACTIONS DE NOS TOUT-PETITS	5
RÉACTIONS POSSIBLES DU JEUNE ENFANT	7
LA COMMUNICATION	9
COMMENT PRÉPARER L'ENFANT À L'ABSENCE	10
STRATÉGIES POUR AIDER LES ENFANTS À VIVRE L'ABSENCE	13
LA DISCIPLINE	19
LA CRISE DE COLÈRE	21
COMMENT ABORDER LES MISSIONS AVEC NOS TOUT-PETITS	24
PRÉPARER LA JOURNÉE DE RETOUR	26
SUGGESTIONS DE LIVRES INTÉRESSANTS	28
RESSOURCES ET RÉFÉRENCES	31

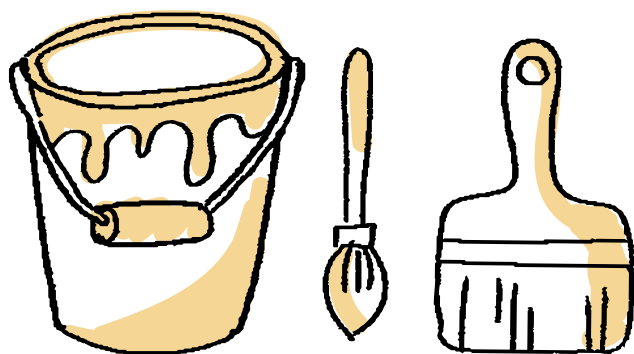


INTRODUCTION

Dans le cadre de rencontres de parents d'enfants de 0 à 5 ans, nous avons recueilli beaucoup de questions et de commentaires à propos des difficultés vécues dans l'adaptation et l'accompagnement des enfants à l'absence d'un parent. Nous avons constaté que peu d'outils existaient pour faciliter l'intervention auprès de cette jeune clientèle.

En janvier 2003, un comité de bénévoles a été mis sur pied pour tenter de pallier cette lacune. Ce comité était composé principalement de conjointes de militaire, mères de famille qui ont vécu l'expérience de l'absence du conjoint. Depuis sa création, les intervenants de Centre de ressources pour les familles militaires Valcartier ont bonifié cet outil avec des informations actuelles.

Nous tenons à remercier les bénévoles associés au développement de ce projet pour leur travail et leur implication. Un tel outil n'aurait jamais pu voir le jour sans la contribution de ces bénévoles.



COMPRENDRE LES RÉACTIONS DE NOS TOUT-PETITS

L'adaptation de l'enfant à l'absence suscite de grands questionnements chez les parents de même que chez les intervenants. Pourquoi réagit-il de telle manière... pourquoi différemment de son frère, de sa soeur, des autres ?

Pour y voir un peu plus clair, il faut savoir que différents facteurs ont un impact sur l'adaptation des enfants à l'absence. Certains sont liés à l'enfant lui-même (chaque enfant est unique), d'autres, au parent qui en prend soin durant l'absence ou au parent absent.

FACTEURS D'ADAPTATION LIÉS À L'ENFANT

Son niveau de développement émotionnel

Connaitre sa capacité d'exprimer ses sentiments, son sentiment de sécurité, sa capacité à faire face à la séparation des parents.

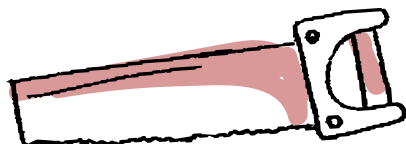
Son attachement au parent qui quitte

Par exemple, s'il est très près du parent qui s'absente, qu'il fait régulièrement des activités avec lui ou passe beaucoup de temps en sa compagnie, sa réaction risque d'être plus prononcée parce qu'il aura un plus grand deuil à faire.

FACTEURS D'ADAPTATION LIÉS AU PARENT QUI RESTE

Son acceptation du rôle du conjoint militaire

L'enfant qui constate que le parent accepte bien que son conjoint ou sa conjointe militaire soit appelé à quitter le foyer pour son travail, risque de mieux accepter l'idée de l'absence prolongée, un pas important dans le processus d'adaptation à celle-ci.



Sa propre adaptation à l'absence

L'enfant verra moins l'absence comme un fardeau si le parent est en contrôle de ses émotions, s'il sait profiter du soutien de son entourage, s'il s'assure d'avoir une bonne hygiène de vie... les enfants sont très sensibles aux émotions de son parent.

Le support émotionnel qu'il offre à son enfant

L'attention du parent, son écoute, son ouverture, sa disponibilité à jouer avec son enfant pour briser la monotonie, la qualité du temps qu'il lui consacre, sa capacité de le faire s'exprimer sur ce qu'il ressent.

Routines et règles de vie

Maintenir les activités, les routines et les règles que l'enfant avait l'habitude de faire avant le départ du parent, sans toutefois vous mettre de pression. L'enfant se sent plus en sécurité et s'adapte mieux à l'absence.

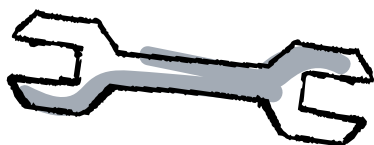
FACTEURS D'ADAPTATION LIÉS AU PARENT QUI QUITTE

La préparation de l'enfant avant le départ

L'enfant informé du départ, qui reçoit des explications ou des réponses à ses questions, qu'on implique dans les préparatifs, avec qui l'on fait des activités lui permettant d'emmagasiner des souvenirs (photos, vidéo de moments passés avec le parent avant son départ), pourra mieux s'adapter.

Le maintien du lien avec sa famille, durant l'absence.

L'enfant qui a des contacts réguliers (lettres, colis, courriels, téléphones, vidéo-conférence, etc.) avec le parent au loin s'adaptera plus facilement à son absence. Choisissez le moment opportun pour les contacts entre la famille et le militaire, au besoin, faites-le moins souvent, mais misez sur la qualité.



AUTRES FACTEURS

L'harmonie familiale

Si l'enfant a eu l'occasion de constater la solidité du lien entre ses parents et leur attachement à leur famille, il risque de moins vivre l'absence comme une rupture. En ce sens, faire des activités avec le parent militaire, en famille ou en couple, avant le départ peut aider à rassurer l'enfant.

La dangerosité de la mission

Plus la mission est risquée, plus elle pourrait susciter de l'anxiété chez l'enfant et chez le parent qui reste. En pareil cas, l'enfant ressent plus le stress du parent.

RÉACTIONS POSSIBLES DU JEUNE ENFANT

AVANT L'ABSENCE

Confusion, incompréhension, surprise, culpabilité, tristesse, colère peuvent envahir l'enfant avant le départ du parent. Ces états d'âme pourraient entraîner un ou plusieurs des comportements suivants, à intensité variable :

- Dépendance;
- Irritabilité;
- Recherche d'attention;
- Trouble du sommeil et de l'appétit;
- Malaises physiques divers (eczéma, maux de ventre...);
- Comportements régressifs.

PENDANT L'ABSENCE

Tristesse, sentiment d'abandon, anxiété, confusion par rapport à ses routines, culpabilité, diminution de l'estime de soi sont quelques-uns des sentiments que peut ressentir l'enfant durant l'absence de son parent. Ceux-ci peuvent entraîner les comportements suivants :

- Modification de l'appétit et du sommeil;
- Problèmes de comportement pouvant être une manifestation de la colère ou de l'anxiété du parent;
- Certains comportements de l'enfant étaient déjà présents, mais peuvent être amplifiés face au départ ou étaient plus faciles à gérer lorsque les deux parents étaient présents.

APRÈS L'ABSENCE

Joie, excitation, besoin d'être rassuré, colère pour punir le parent de son absence, évitement du parent qui a été déployé car il a du mal à le reconnaître. Toutes ces émotions peuvent habiter l'enfant après le retour. Ces réactions peuvent provoquer les comportements suivants :

- Recherche d'attention, l'enfant en demande beaucoup. La demande d'attention peut se traduire tant par de bons comportements que par l'adoption de mauvais comportements;
- Demande plus d'attention à son parent;
- Évitement, fuite.



LA COMMUNICATION

Une saine communication avec les enfants est essentielle, au quotidien. Elle demande peut-être certains efforts, mais l'investissement en vaut le coup. Parfois, même s'ils sont petits et qu'ils parlent peu, ils nous en disent beaucoup par leurs actions.

LA COMMUNICATION NON-VERBALE

L'enfant nous parle par son corps. Les petits bobos, comme : « J'ai mal au ventre », peuvent cacher un besoin d'affection. Un excès d'agitation peut traduire de l'anxiété face à une situation ou un besoin de limites plus strictes. Il est important d'observer le comportement de notre enfant. En plus de tenter de comprendre le sens des manifestations non-verbales de l'enfant, nous devons lire entre les lignes ce qu'il veut dire : « Est-ce que papa arrive demain ? » peut vouloir dire « je m'ennuie de papa ». Nous devons aider l'enfant à exprimer son vrai sentiment, son vrai besoin.

Il est également important que nous utilisions le langage non-verbal, par exemple, un regard, et que nous prenions le temps d'offrir de l'affection, un câlin, un bisou à l'enfant, ce qui a habituellement pour effet de le calmer.

LA COMMUNICATION SUR L'ABSENCE

Les enfants sentent les émotions du parent même si ce dernier tente de les cacher. C'est pourquoi il doit être le plus transparent possible et admettre, par exemple, que maman aussi s'ennuie de papa. Le parent doit toutefois demeurer conscient de son rôle de parent et exprimer seulement ce qui peut aider l'enfant à comprendre ce qui se passe.

Si l'enfant pleure, lui demander pourquoi. Validez toujours auprès de lui votre compréhension de ce qu'il nomme et faites attention de ne pas influencer celui-ci avec vos préoccupations d'adulte.

L'enfant peut avoir besoin d'un type de communication propre au parent absent, par exemple, les câlins avec maman, le sport et/ou les pirouettes avec papa... Lui donner des occasions d'avoir le type de communication qui lui manque avec « des personnes de remplacement » : un oncle, une tante, un grand-papa, une ou un ami.

Il est bon pour l'enfant de rencontrer d'autres enfants qui vivent la même situation que lui, tout comme il est important pour le parent d'être en contact avec d'autres personnes pour parler de ce qu'il vit. Il se sent alors moins seul.

COMMENT PRÉPARER L'ENFANT À L'ABSENCE

Les réactions des enfants dépendent beaucoup des réactions des parents. L'élément clé pour une absence se vive mieux est la préparation. Si les parents sont bien préparés et s'ils s'adaptent bien, il y a de fortes chances que les enfants en fassent autant. Être bien préparé signifie prévoir les changements et les difficultés et trouver des moyens pour y faire face. Il ne faut pas minimiser les impacts de l'absence sur les jeunes enfants en prétendant qu'ils ne comprennent pas ce qui se passe. C'est pourquoi il est bon de donner aux enfants le moyen de mesurer le passage du temps, par exemple :

- Avoir un pot de friandises ou vitamines contenant le nombre jour où le parent sera absent. Il sera plus facile d'ajouter ou modifier le nombre si celui change.
- Leur faire enlever un chaînon d'une chaîne de papier constituée d'un nombre de chaînons correspondant au nombre de jours ou de semaines de l'absence.

Chaque enfant vit la séparation de manière différente et même s'il s'agit d'une seconde fois, celle-ci pourrait se vivre d'une tout autre

manière. Il faut être attentif aux réactions et aux signes de tristesse des jeunes enfants face au défi que crée l'absence du papa ou de la maman. Avertissez la garderie de l'absence imminente d'un parent et nommez qu'il est possible que votre enfant réagira.

Les enfants, surtout ceux de 0 à 5 ans, interprètent la réalité à partir des signes que les adultes, leurs parents surtout, leur donnent. Il est important d'éviter de renforcer leurs peurs et leurs soucis, par inadvertance. Quand les enfants posent des questions ou parlent de ce qui les préoccupe, donnez-leur des réponses appropriées à leur âge et évitez de donner trop d'explications ou des réponses élaborées. Afin de bien saisir le motif de leur question, demandez- leur ce qu'ils en pensent avant même de donner votre réponse. S'ils vivent difficilement la séparation, des techniques pour les distraire peuvent aider, mais sont parfois insuffisantes. Il faudra s'adapter à leur tristesse et leur fournir le support dont ils ont besoin.

TRUCS AVANT LE DÉPART

- Encourager tous les membres de la famille à partager leurs sentiments.
- Faire participer toute la famille aux préparatifs du départ par exemple. Le préparation des bagages rend l'absence plus concret pour les enfants.
- Remettre un objet représentatif à l'enfant (exemple : chandail, toutou, dog tag, etc.) avec le parfum du parent absent.
- Faire des activités en famille et prendre des photos. Créez ensuite un album souvenir ou un napperon.
- Filmer des contes, des chansons par le parent qui quitte et l'enfant pour que chacun puissent l'écouter au besoin.
- Enregistrer sur vidéo une histoire racontée par le parent qui part, avant qu'il quitte. L'enfant pourra visionner l'enregistrement, dans ses moments d'ennui.
- Garder une bouteille de parfum du parent déployé. Lors

des moments d'ennui, on pourra vaporiser le parfum sur le toutou ou

- la taie d'oreiller de l'enfant afin de le réconforter.
- Plastifier et donner à l'enfant des photos d'activités faites avec le parent qui quitte, avant le départ (montage), pour qu'il puisse les avoir dans sa chambre ou les garder avec lui.
- Commencer à transférer les routines du parent qui part au parent qui reste (exemple: la routine du bain, la routine du coucher, etc.).
- Selon certaines études en psychologies, une nouvelle routine prend 21 jours à être bien intégré.

TRUCS PENDANT LE DÉPART

Impliquez les enfants dans les tâches (par exemple : faire un tableau de tâches) ceci vous aidera et responsabilisera l'enfant.

Laissez votre enfant vivre ses émotions et aider le à les nommer.

PETITS MOMENTS DE DÉTENTE QUE JE PARTAGE SEULEMENT AVEC MES ENFANTS

Pour l'enfant, l'absence d'un parent lui fait non seulement perdre, pour un moment, celui qu'il aime, mais le coupe également de petits moments intimes qu'il avait avec lui. Nous oublions toutefois que ces moments peuvent être vécus, en remplacement, par le parent qui reste. Par exemple :

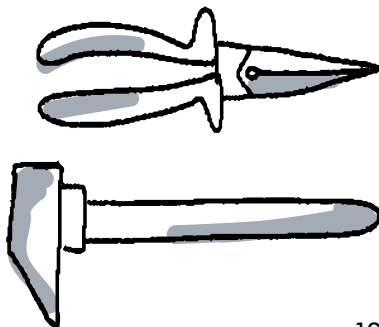
- À tous les soirs, François donne le bain à son fils Mathias. Au lieu de savonner une débarbouillette, il utilise un poisson en éponge. Le conjoint qui reste peut faire la même action s'il est au courant.
- Le samedi matin, Julie écoute les dessins animés avec ses deux filles et elle apporte la doudou de sa chambre. Si Michel le sait, il pourra revivre ce petit moment avec ses

filles lors du départ de maman.

Pour ne pas oublier ces moments uniques vécus avec le parent qui quitte, dresser la liste, avant le déploiement.

STRATÉGIES POUR AIDER LES ENFANTS À VIVRE L'ABSENCE

- Maintenir le plus possible les routines de vie habituelles.
- Nommez vos directives de façon positives. Expliquez ce que vous voulez au lieu de ce que vous ne voulez pas
- Accepter les sentiments de l'enfant et lui permettre de les exprimer en utilisant des manières qui sont acceptables socialement.
- Trouver des outils ou moyens (exemple : bonhomme humeur) pour lui faire connaître et reconnaître les différentes émotions. Vous pouvez aussi jouer à imiter des émotions dans le miroir.
- Identifier vos propres sentiments face à l'absence et parler honnêtement avec votre enfant en utilisant des termes à sa portée, adaptée à son âge. Lui faire comprendre qu'il est normal qu'il ressente de nouveaux sentiments et l'encourager à vous dire comment il se sent.
- Gardez les enfants en contact avec le parent absent tout respect le rythme de ceux-ci: lettres, dessins, cartes, vidéo, courriels, téléphones, colis, etc.
- Réconfortez votre enfant et démontrez-lui que vous êtes présent pour lui.
- Vous intéressez aux activités de l'enfant (jeux, livres, chansons).



- Utiliser des livres pour enfants pour discuter de ses émotions et de la façon dont il vit l'absence.
- Chaque petit geste d'affection compte pour votre enfant, ne l'oublier pas!

AVANTAGES POUR L'ENFANT D'ÉTABLIR ET DE MAINTENIR UNE ROUTINE

Sécurisant/réconfortant

Les enfants se sentent en sécurité parce que quelqu'un d'autre s'occupe de leur bien-être, ils n'ont pas à s'en soucier. Ils se sentent encadrés et ont besoins de ces limites.

Confiance

Les enfants apprennent à faire confiance aux autres quand les personnes qui s'occupent d'eux suivent une routine fiable. Leur confiance dans le monde en général se fonde sur ces premières expériences.

Confiance en soi

Leur confiance en soi augmente quand ils sont capables de prévoir ce qui arrivera.

Bonnes habitudes

Grâce aux routines, les enfants apprennent de bonnes habitudes de vie.

AVANTAGES POUR LES PARENTS D'ÉTABLIR ET DE MAINTENIR UNE ROUTINE

Planification

Une routine permet aux parents de planifier et d'accomplir le nécessaire. Trouvez votre façon de bien planifier : liste, cellulaire, calendrier, etc.

Discipline

Quand les tâches font partie d'une routine établie, les enfants « testent » moins souvent les règles par un mauvais comportement.

SUGGESTION D'UNE MAMAN

J'ai inscrit sur des bouts de papier le nom des jeux et des activités que mes enfants aiment et je les ai placés dans une boîte.

Exemples de jeux : objets cachés, spectacles de marionnettes, danse, jeux de mémoire, musique, jeu du restaurant avec un menu fait à la main sur un papier, garage-réparation des autos, tapis d'autos, blocs de construction, déguisement et parade, ordinateur, jeux avec le parent et l'enfant, tapis mousse avec lettres et chiffres à trouver, bricolage, pâte à modeler, cachette, etc.

Lorsque j'ai des disponibilités, on pige un nom dans la boîte et on joue au jeu pigé. Définir différentes aires de jeu dans la maison et à l'extérieur : un endroit où il sait qu'il peut se salir, un autre où il peut construire, un autre pour se déguiser, etc.

IDÉES POUR GARDER LE CONTACT AVEC LE PARENT ABSENT

Lettre/ image mot : remplacer les mots par des dessins faits par le parent absent pour susciter l'intérêt de l'enfant et l'aider à construire son histoire.

Lettre/ casse-tête : faire placer par l'enfant de petites illustrations (dessins, collants, images découpées dans une revue...) pour compléter les phrases de la lettre.

Envoyer par Internet des photos numériques du travail du militaire en mission.

Avant le départ, prévoyez des petits objets ou des petits mots de la part du parent déployé. Vous pourrez les redistribuer de façon spontanée dans la boîte à lunch, sur l'oreiller, au déjeuner, etc.

Envoyer par la poste un souvenir, un objet représentatif... (par exemple : chandail, jouet, toutou représentatif de la mission du parent ou du lieu où il se trouve...).

Envoyer au parent en mission un objet quelconque qu'il pourra retourner ensuite à l'enfant, rempli d'amour ou de gros bisous.

Encourager l'enfant à conserver, dans une boîte spéciale, des souvenirs du parent absent : photos de lui et de son parent absent, chandail qui a son odeur, correspondance, etc.

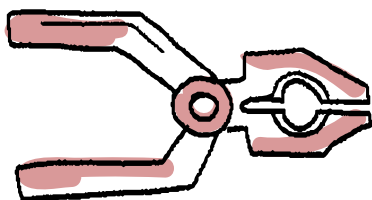
Éviter les longues lettres. L'enfant appréciera plutôt quelque chose de visuel qui lui est personnellement adressé, par exemple, une carte postale, une photo, un petit mot court, un dessin représentant le message, une lettre avec des images à placer, un vidéo, etc.

Truc de maman

Je me suis procuré sur Internet, le livre « Un père dont on peut être fier » de Sheila Johnston. Au début du déploiement, je lisais l'histoire telle que décrite dans le livre. Par la suite, j'ai fait une recherche de photos de mon mari dans son milieu de travail et de mes enfants.

Après avoir recueilli toutes les photos nécessaires, j'ai fait un montage et j'ai adapté l'histoire avec nos photos. Les filles, alors âgées de 18 mois et 3 ans, étaient vraiment emballées par cette histoire aux images personnalisées.

Ce fut pour moi et mes filles, durant plusieurs mois, un moment privilégié qui faisait partie de notre routine quotidienne et qui a permis aux filles de se sentir plus près de leur père malgré la distance qui nous séparait. C'est une activité que vous pouvez faire avec vos enfants.



SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

Voici quelques activités qui peuvent être faites pour garder et entretenir le contact avec le parent absent.

Cadre à photo

Prendre un carton rigide, déposer une photo de l'enfant au milieu et faire un contour. Retirer la photo. Dans cet espace, faire un gros

« X » et expliquer à l'enfant que cette place doit rester vide pour pouvoir y coller la photo plus tard. Avec l'enfant, peindre différentes sortes de nouilles alimentaires et les coller sur le cadre. Laisser sécher. Installer la photo de l'enfant au milieu du cadre et l'envoyer au parent absent.

Les coeurs

Couper plusieurs coeurs de différentes grosseurs, de couleur rouge, rose et blanc. Sur un carton de construction plié en deux, pour faire une carte, coller les coeurs et faire un dessin (un bonhomme ou un animal). Écrire un mot d'amour et l'envoyer au parent éloigné. Lors de l'envoi vous pouvez aussi faire des dessins sur le colis tant que l'adresse reste lisible.

La boîte à souvenirs

Prendre une boîte à souliers et la décorer avec des photos de famille de l'enfant, des dessins faits par les membres de la famille de l'enfant ou des images que l'enfant aime. L'enfant pourra déposer dans cette boîte tous les trésors qu'il accumulera pendant l'absence de son parent et qu'il aimerait partager avec lui (photos, dessins, petits objets, cadeaux...). Cette boîte peut aussi servir à mettre les objets que le parent éloigné offre à l'enfant, les lettres reçues...

Le casse-tête maison

Faire un dessin ou écrire un message sur une feuille de papier

construction. On peut prendre aussi une photo significative par exemple une photo de la famille. Couper le papier en plusieurs gros morceaux. Envoyer ce casse-tête au parent éloigné.

Un message secret

Presser un citron et garder le jus. Tremper un cure-oreille dans le jus de citron et écrire ou dessiner un message sur une feuille blanche. Faire sécher et l'envoyer ensuite à papa ou à maman qui est loin. Pour lire le message, il suffit d'exposer la feuille quelques instants à une source de chaleur telle qu'une ampoule électrique ou une chandelle. Ne pas oublier d'avertir le parent éloigné de cela.

Le porte-lettre

Prendre deux assiettes de carton et en couper une en deux parties égales. Fixer une demi-assiette face à l'assiette pleine avec de la colle ou une brocheuse de façon à obtenir un porte-lettre. Le décorer avec des bouts de laine, des boutons, des fleurs séchées, des crayons de couleur... En haut du porte-lettre, faire des trous pour passer un bout de corde qui servira à l'installer au mur. L'enfant pourra y déposer les dessins et les messages qu'il veut envoyer à son parent éloigné ou y mettre les lettres qu'il a reçues.

Bébé parle et chante

Faire une vidéo de bébé lorsqu'il babille et fait des petits sons. Chanter et lui parler tout doucement de temps à autre pendant l'enregistrement. Faire ensuite écouter cette vidéo à bébé, il sera content de s'écouter et de vous écouter. Envoyer ensuite la vidéo au parent absent.



LA DISCIPLINE

Une discipline permet à votre enfant de comprendre ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas. De plus, la discipline l'aide à développer ses habiletés sociales, son empathie, sa maîtrise de soi et ses capacités d'attention et de planification.

Les enfants ont besoin de balises pour se situer. La constance et la cohérence dans l'application de celles-ci les sécurisent. Imposer vos limites leur apprend à gérer les contraintes et à appliquer les règles acceptables en société.

Chaque enfant réagit à sa manière face à l'absence d'un parent. Certains chercheront à tester les limites du parent présent et à remettre en question les règles de vie. Si c'est le cas, se montrer compréhensif, mais ferme. Faire la discipline n'est pas toujours facile. Les quelques règles et trucs suivants, visent à augmenter l'efficacité de vos interventions et à vous simplifier un peu la vie, et devraient être d'une certaine utilité dans l'exercice de votre rôle de parent.

LES RÈGLES D'OR DE LA DISCIPLINE

- Établir des règles courtes, claires et concises selon l'âge.
- Annoncer ce qui se passera si les règles ne sont pas respectées.
- Gestes et actions doivent être conformes aux paroles et règlements... je le dis, je le fais, la règle n'est pas respectée, je donne une conséquence.
- Une fois établie, une règle doit être maintenue dans le temps et non : une journée c'est oui, le lendemain c'est non, le surlendemain peut-être...
- La conséquence doit être logique et proportionnelle, voire adaptée au geste fautif... une crise de colère à l'épicerie, peut occasionner à l'enfant d'être privé de cette activité (logique) ou de la surprise que vous achetez

habituellement. Vous pouvez aussi opter pour la privation d'un jouet, à quelques reprises (proportionnel), plutôt que durant des semaines.

- La discipline, de façon générale, doit être continue... et non : une semaine tout est beau, tout est permis, et la suivante, toutes les règles sont de retour.

QUELQUES TRUCS POUR SIMPLIFIER LA DISCIPLINE

Utiliser le « Je » pour clarifier vos demandes à l'enfant.

Éviter le plus possible les interdits, les « ne pas ». Formuler plutôt vos demandes positivement en exprimant ce que vous souhaitez que votre enfant fasse « On marche! » par rapport à « On ne court pas! ».

Mettre l'accent sur les comportements positifs et ignorer, dans la mesure du possible, les négatifs. Féliciter votre enfant avec des gestes et des paroles.

Ignorer les comportements à ne pas encourager chez votre enfant, mais agir si ces comportements sont agressifs ou irrespectueux.

Offrir des choix « contrôlés » à votre enfant. Il aura l'impression d'avoir un certain pouvoir de décision et il aura moins l'impression de se faire constamment imposer des choses. Par exemple :

« Tu ranges ta chambre maintenant ou après la collation ? ».

Montrer l'exemple, comment nous voulons que l'enfant agisse. Par exemple, **on ne demande pas à l'enfant de cesser de crier en criant soi-même.**

Appliquer la conséquence le plus rapidement possible après le mauvais comportement, puisque l'enfant vit au moment présent et qu'il passe vite fait à autre chose. Et avoir une conséquence la plus cohérente avec le mauvais comportement.

Annoncer seulement les conséquences que vous êtes

capable d'appliquer et de tenir, l'annonce d'un coucher plus tôt alors que vous ne serez pas à la maison avant l'heure du coucher habituelle est impossible à appliquer.

Faire bien comprendre à l'enfant que c'est son comportement, et **non pas lui**, qui vous dérange.

Utiliser un tableau de tâches pour la famille.

COMMENT GÉRER LES « JE VEUX » INCESSANTS

- Faire de la prévention en délimitant clairement et à l'avance vos attentes, le cadre que vous voulez qui soit respecté « Nous allons faire l'épicerie ensemble et je te dis tout de suite que je n'achèterai seulement ce qui est sur ma liste, donc pas de bonbons. Après l'épicerie, par contre, nous pourrions aller manger une crème glacée, si tu veux ».
- Reconnaître son désir « Je sais que tu aimerais beaucoup avoir ce jouet, je te comprends! ».
- Prendre en considération ce qu'il veut, en dresser une liste
- « Je ne pourrai pas te l'acheter maintenant, mais mets-le sur ta liste de désirs, de cette façon on ne va pas l'oublier ».
- Le féliciter lorsqu'il se maîtrise, lui dire qu'il a bien agi, que vous êtes content(e) et fier (fière) de lui, sans toutefois exagérer.

LA CRISE DE COLÈRE

TRUCS LORSQUE L'ENFANT PERD LA MAÎTRISE DE LUI-MÊME

- Utilisez l'indifférence volontaire pour des petites crises.
- L'inviter ou l'emmener à s'isoler le temps nécessaire pour reprendre ses esprits, vous tenir à une distance raisonnable et ne pas essayer de le déplacer.
- Éviter de le provoquer, détendre votre visage, éviter de

le regarder dans les yeux, vous tenir de côté. Ne pas lui demander de vous regarder dans les yeux. Personne n'apprécie regarder dans les yeux lorsqu'ils ont tort.

- Garder le silence... Il n'est pas prêt à vous entendre. Ne pas tenter d'argumenter ni de raisonner votre enfant.
- Chanter doucement une chanson que vous aimez tous les deux, ça nous calme, l'enfant aussi, en plus de dédramatiser la situation.
- Parler à voix basse et se mettre à la hauteur de l'enfant en s'accroupissant. Dites ce que vous attendez de lui de façon la plus claire possible.
- Lui parler doucement, une fois qu'il est calmé, l'aider à dire ce qu'il ressent, pourquoi il était en colère et lui faire voir, au besoin, la différence entre ses sentiments et ses actes... il n'y a rien de mal à être en colère, mais il ne faut pas lancer d'objets. Nommer qu'est-ce qu'on peut faire?
- Réaffirmer que vous l'aimez, malgré qu'il ait fait une crise de colère, et l'aider à trouver des moyens pour résoudre le problème à l'avenir.
- Féliciter l'enfant dès qu'il est redevenu calme ou qu'il se comporte bien. Ramenez-le à l'activité.
- Pour éviter les crises, prévenir à l'avance votre enfant qu'un changement va bientôt arriver plutôt que de le prendre par surprise. Lorsqu'un enfant est stressé, il a généralement plus de difficulté à maîtriser ses émotions et son comportement n'est pas à son meilleur. Montrez l'exemple lorsque vous êtes vous-même en colère. Par exemple, maman est fâchée, je vais aller me calmer.

SUGGESTION PRATIQUE

Bricolez un thermomètre des émotions afin d'aider l'enfant à identifier comment il se sent. Les réponses peuvent être surprenantes!

Déterminer un espace, un coin fâché, où il peut aller quand il est

de mauvaise humeur, mais différent du coin punition. Cet espace spécial (petit coin doux) aménagé à son goût (exemple : coussins, photos, livres, balle anti-stress, pâte à modeler, etc...). Prendre bonne note : si la chambre est associée au coin fâché, cela pourrait entraîner des problèmes de dodo.

TRUCS POUR L'ADULTE QUI PERD LA MAÎTRISE DE LUI-MÊME

L'enfant apprend à gérer sa colère par rapport à notre façon de nous contrôler. S'il nous voit piquer une crise, il fera pareil car il considérera que c'est la façon normale de réagir. Les enfants reproduisent ce qu'ils voient et ce qu'ils entendent, ils sont de vraies éponges.

Chaque parent ressent de la colère, à l'occasion, et il est possible de passer au travers. Ressentir de la colère est donc normal, mais peut-être exprimer sans violence. Quand la colère monte en vous ou vous envahit :

- Prendre dix grandes respirations avant de parler ou d'agir.
- Quitter la pièce quelques minutes, si l'enfant est en sécurité, bien sûr.
- Vous remémorer un moment plus agréable avec votre enfant.
- Vous demander pourquoi vous êtes de si mauvaise humeur.
- Téléphoner à un(e) ami(e) et lui parler de ce qui se passe.
- Dire à votre enfant, en peu de mots, que vous êtes en colère actuellement, mais que ça va passer.
- Changer de pièce, frapper dans un oreiller ou pratiquer un exercice de yoga et de relaxation pour diminuer votre tension et votre colère. Si vos sautes d'humeur vous dérangent, demander de l'aide ou du support pour changer votre mode de fonctionnement avec vos enfants.
- Téléphoner à la ligne parents pour ventiler et décompresser (vous trouverez les coordonnées à la [page 39](#)).

COMMENT ABORDER LES MISSIONS AVEC NOS TOUT-PETITS

Faire attention à ce qui circule dans les médias.

Répondre à ses questions tout en étant rassurant.

Lui montrer des images, photos des lieux où le militaire est situé.

Verbaliser la raison de la mission en utilisant le langage de votre enfant. Utiliser des termes plus doux, tel que : il va aider d'autres personnes qui vivent des difficultés.

Étant donné que c'est notre "boulot" de parent, d'oncle, de gardienne ou de voisin d'assurer aux enfants un équilibre psychologique, voici quelques pistes sur la façon dont nous pouvons leur parler, de la guerre et du danger, pistes présentées par le National Centre for Children Exposed to Violence:

- La capacité d'écouter les enfants et leurs préoccupations avec calme est l'un des moyens d'apaisement les plus adéquats que vous puissiez employer.
- Laisser parler les enfants et les écouter jusqu'au bout avant de commencer à leur répondre et à les rassurer. Écouter d'abord, rassurer ensuite.
- Leur laisser le droit d'éprouver et d'exprimer toutes les facettes de leurs émotions, même si elles ne vous semblent pas justifiées, à première vue.
- Les réactions des enfants varient d'un à l'autre et dépendent de plusieurs facteurs : mentionnons l'âge, le niveau de développement, les expériences de perte ou les traumatismes vécus dans le passé.
- Les enfants ne réagissent pas toujours verbalement. Parfois, ils manifestent leurs inquiétudes en étant plus dérangeants, plus agités ou, au contraire, en s'isolant. Tenter de décoder leur système de communication.
- Prendre l'enfant là où il se trouve, dans ses pensées.

Répondre à ses questions simplement, avec clarté, et lui dire la vérité. Ne pas en rajouter et ne pas embellir la réalité. Ne pas aller plus loin dans vos explications que ce que l'enfant demande. Au besoin, il reviendra avec d'autres questions.

Vous mettre à leur niveau et vous préparer à être surpris. Même si leurs commentaires, leurs questions ou leurs peurs vous semblent farfelus ou même drôles, ne les négligez pas : elles peuvent être le reflet d'une réflexion beaucoup plus intelligente et profonde que vous ne l'auriez pensé.

Plus les enfants sont jeunes et moins leur langage est développé, plus ils risquent de réagir avec leurs corps : la santé et les routines de vie peuvent s'en trouver affectées. Soyez flexible et rassurant tout maintenant des habitudes de vie : les routines procurent un sentiment de sécurité.

Ne pas négliger l'effet magique des câlins et des bisous. Les chaises berçantes sont aussi un excellent outil thérapeutique.

Réduire au minimum le temps d'exposition aux bulletins de nouvelles et aux émissions violentes, à la télévision. Plus les images de guerre sont concrètes et explicites, plus les enfants sont susceptibles d'en être affectés. S'il faut en visionner un peu, le faire avec eux et en discuter après afin de recueillir et de recadrer ce qu'ils ont vu et perçu.

Enfin, prendre soin de vous, car les enfants sentent nos variations d'humeur. Faites-vous une liste de trucs pour prendre soin de vous.

Faire attention aux conversations entre adultes, car l'enfant peut sembler jouer, mais il entend ce que vous dites.

Vérifier pourquoi l'enfant pose cette question avant même d'y répondre et vérifier ce qu'il sait déjà ou ce qu'il comprend du sujet.



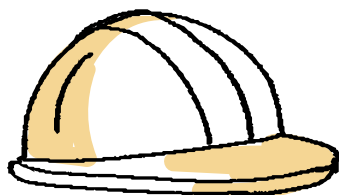
PRÉPARER LA JOURNÉE DE RETOUR

Il est important de prendre du temps pour parler avec l'enfant avant le retour du militaire. Regardez ce qu'il en pense, quels sont ses sentiments par rapport à l'éventuel retour. Curieusement, le retour se prépare tout comme le départ puisqu'il a aussi son lot de difficultés. Tous les membres de la famille, enfant inclus, ont changé et évolué pendant l'absence. C'est pourquoi le retour à la vie familiale normale entraîne une certaine réadaptation. Voici quelques idées pour faciliter ce passage, chez l'enfant :

- Faire participer les enfants aux préparatifs du retour (par exemple : faire une banderole de bienvenue, préparer le repas préféré du parent qui revient, décorer la maison, faire un gâteau, etc.).
- Élaborer des scénarios (nous irons chercher papa ou maman à l'aéroport et...).
- Pour les pouspons : faire écouter des vidéos/ photos du parent militaire avant son retour, laissez lui un chandail de son parent avec son parfum et lui parler du retour comme s'il comprenait.
- Passer du temps en famille et/ ou en couple, mais consacrer aussi du temps à chacun des enfants, séparément. Laissez-vous du temps pour vous-même.

TRUCS POUR LE PARENT QUI REVIENT

Durant l'absence, l'enfant, comme les parents, a fait des apprentissages ; il a évidemment changé. De façon générale, ce qui importe au retour du parent est de ne rien brusquer et de prendre le temps de s'intégrer progressivement. À cet effet, voici quelques trucs pour que le parent de retour apprivoise de nouveau ses jeunes enfants :



Pour le bébé et le jeune enfant

- Donner les soins du bébé en couple (bain, couches, repas, routine du dodo, etc.).
- Vous asseoir par terre au niveau de l'enfant et le laisser s'approcher de lui-même.
- Éviter de forcer le petit à vous faire des câlins, à vous embrasser ou à jouer avec vous. Il est important de respecter le rythme de l'enfant.
- Être patient et faire preuve de compréhension.
- Montrer de l'intérêt pour ses activités (jeux, livres, chansons).
- Vous intéressez aux apprentissages faits durant votre absence, à ses progrès, et féliciter l'enfant.
- Commencer par intégrer le rôle de « papa » ou « maman » (jeux, attention, tendresse, etc.), pour ensuite reprendre le rôle de « père » ou « mère » (discipline, règle, autorité, etc.) et ce, graduellement.

Pour l'enfant d'âge préscolaire

- L'écouter attentivement et accepter ses sentiments.
- Lui dire que vous l'aimez.
- Montrer de l'intérêt pour ses activités (jeux, livres, chansons).
- Vous intéresser aux apprentissages faits durant votre absence, à ses progrès, et féliciter l'enfant.
- Commencer par intégrer le rôle de « papa » ou « maman » (jeux, attention, tendresse, etc.), pour ensuite reprendre le rôle de « père » ou « mère » (discipline, règle, autorité, etc.) et ce, graduellement.

SUGGESTIONS DE LIVRES INTÉRESSANTS



Grosse colère

Auteur : Mireille D'Allancé

Édition : École des Loisirs

Année : 2004

Parent gros bon sens Auteur : Nancy Doyon

Édition : Midi trente Éditions

Année : 2010

La discipline, un jeu d'enfant

Auteur : Brigitte Racine

Édition : Éditions du CHU Sainte-Justine

Année : 2008



Chut! Fais dodo... le sommeil et les troubles du sommeil chez les enfants, les ados et leurs parents

Auteur : Dr. Nadia Gagnier Édition : Les Éditions la Presse

Année : 2007

Enfin, je dors... et mes parents aussi

Auteur : Evelyne Martello

Édition : Éditions du CHU Sainte-Justine

Année : 2007

Tourbillon d'émotions

Auteur : Janan Cain

Édition : Scolastic

Année : 2008



Mini loup vit un tourbillon d'émotions

Auteur : Solène Bourque

Édition : Midi trente

Année : 2017



100 trucs pour améliorer vos relations avec les enfants Auteur :
Danie Beaulieu
Édition : Académie Impact
Année : 1999

À nous de jouer—Guide pratique pour résoudre les problèmes
comportementaux des enfants d'âge préscolaire
Auteur : Eva L. Essa
Édition : Les publications du Québec
Année : 2002



L'agressivité chez l'enfant de 0 à 5 ans
Auteur : Sylvie Bourcier
Édition : Éditions du CHU Sainte-Justine
Année : 2008

Ah ! Non pas une crise Auteur : Dr. Nadia Gagnier
Édition : Les Éditions la Presse
Année : 2006

Cont'activités sur les émotions
Auteur : Danye Hébert
Édition : Académie Impact
Année : 2004



Parfois je me sens...
Auteur : Anthony Browne
Édition : École des loisirs
Année : 2014



Jouer avec votre bébé, 100 activités amusantes pour maximiser le
développement de votre bébé
Auteur : Wendy S. Masi et Roni Cohen Leiderman
Édition : Broquet
Année : 2001

365 jeux et activités pour ne jamais t'ennuyer

Édition : Collectif

Année : 1997

Je t'aimerai toujours

Auteur : Robert Munsch

Édition : A Firefly book

Année : 1990



Mon papa et moi

Auteur : Mercer Mayer

Édition : Presses d'or

Année : 1996



Maman est un soldat

Auteur : Shawn Bélisle

Édition : Direction des services aux familles des militaires

Site Internet : crfmv.com/fr/documentation/

La maman de Jojo s'absente

Auteur : Nathalie Connolly

Édition : Direction des services aux familles des militaires

Site Internet : crfmv.com/fr/documentation/

Un père dont on peut être fier !

Auteur : Sheila Johnston

Édition : Direction des services aux familles des militaires

Site Internet : crfmv.com/fr/documentation/

RESSOURCES ET RÉFÉRENCES

Centre de ressources pour les familles militaires Valcartier (CRFMV)

Édifice 93, Courcellette

418 844-6060 ou

1 877 844-6060

info@crfmv.com

www.crfmv.com

Service de garderie d'urgence du CRFMV

418 844-6060 ou

1 877 844-6060 ou

418 844-5224

(numéro d'urgence disponible
à l'écoute du message)

Ligne parents

1 800 361-5085 ou

clavardez en ligne

ligneparents.com

Ligne info Famille 24/7

1 800 866-4546

Info-santé Québec

811

Centre de crise de Québec

418 688-4240

Portneuf et Charlevoix

1 866 411-4240

centredecrise.com

Entraide-Parents

418 684-0050

entraideparents.com

Le petit Répit

418 525-0858

lepetitrepit.ca

Groupe les Relevailles

418 688-3301

relevaillesquebec.com

Éducatout

educatout.com

Centre Anti-Poison

1 800 463-5060

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale Nationale

[www.ciusss-capitalenationale.](http://www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca)

gouv.qc.ca

CENTRE DE RESSOURCES POUR LES FAMILLES MILITAIRES VALCARTIER

Édifice 93

Case postale 1000, Succ. Forces
Courcellette, Québec, G0A 4Z0

418 844-6060

Sans frais: 1 877 844-6060

Télécopieur: 418 844-3959

info@crfmv.com

www.crfmv.com



PSFM
PROGRAMME DES SERVICES
AUX FAMILLES DES MILITAIRES



MFSP
MILITARY FAMILY
SERVICES PROGRAM

Canada 