

## Le fils du militaire

**Bruno Fortin, psychologue à l'Unité de médecine familiale Charles-Lemoyne**

### Le cas clinique

Le patient de 9 ans présente des problèmes d'irritabilité, des problèmes de sommeil et des difficultés scolaires. Bien qu'il ait toujours eu certaines difficultés à l'école à cause des fréquents changements de milieu de vie propres à la vie familiale des militaires, il y a nettement une exacerbation des problèmes à la suite du dernier départ en mission de son père. Il traverse au moment de la consultation des périodes de grande anxiété au cours desquelles il ressent le besoin pressant d'entrer en contact avec ce dernier. Les règles familiales lui prescrivent d'être fier que sa famille contribue à la mission des Forces armées canadiennes. Il se dit convaincu que son père veut revenir auprès de lui, mais qu'on l'en empêche, qu'il est prisonnier quelque part et qu'on ne lui dit pas la vérité.

### La recherche le dit

Selon Lincoln, Swift et Shorteno-Fraser (2008), avoir un de ses parents dans une zone de combat avec une date de retour indéterminée peut être un des événements les plus stressants pour un enfant. La situation est encore plus difficile si le parent qui reste à la maison est lui-même en détresse ou si sa relation avec l'enfant est de piètre qualité. L'incertitude et l'ambiguïté de la situation exacerbent les problèmes existants (toxicomanie du parent, maltraitance, violence, négligence). Bien que certains enfants traversent ces absences sans problème, d'autres ont de la difficulté à traverser le cycle répété de détachement émotionnel, de changements de rôles et de routines familiales suivi d'une nouvelle adaptation lors de la réintégration du parent militaire à son retour.

Lieberman et Van Horn (2013) soulignent l'importance de briser le silence et de permettre à l'enfant de dire au revoir au parent avant son départ. Il a besoin d'entendre que ce dernier l'aime, qu'il pensera à lui et qu'il est sûr que l'autre parent prendra soin de lui en attendant son retour. Toute la famille a besoin de partager une histoire du déploiement à l'étranger, histoire dans laquelle chacun est inclus jusqu'au retour. Cette histoire aidera à comprendre que le départ est associé au travail et qu'il est temporaire. L'enfant a besoin d'entendre que le parent qui reste ne partira pas, qu'il ne s'agit pas d'un divorce, d'une punition ou d'un manque d'amour (Saltzman et coll., 2013).

Cette histoire familiale peut être élaborée par des dessins, des photos, des films ou des livres sur le sujet (Lieberman et Van Horn, 2013). Ce matériel pourra être utilisé comme source de réconfort pendant l'absence (vidéo familiale, enregistrement d'un chant, d'une lecture, vêtements portant l'odeur de la personne absente). Lorsque c'est possible, les enfants peuvent être rassurés de voir le temps passer sur un calendrier indiquant la date du retour. Leurs craintes peuvent être amoindries par l'explication de toutes les mesures que l'armée prend pour protéger le militaire.

L'armée fournit du soutien et des moyens de communication (lettres, colis, appels téléphoniques) avec le militaire, mais il peut être utile de développer des rituels familiaux indépendants de ces moyens : un moment privilégié pour parler de la personne absente, une série de lettres numérotées ou d'enregistrements numériques que l'on met de côté pour qu'elle puisse les lire ou les écouter à son retour.

Parents et enfants peuvent avoir de la difficulté à se retrouver après le déploiement. Les enfants ont grandi et ont pris l'habitude d'une vie familiale différente. Le militaire doit retrouver la vie civile. La patience et la compréhension aideront les parents à accueillir sainement les réactions des enfants qui craignent d'avoir perdu l'amour de leur parent, qui se protègent contre la peur d'être abandonné à nouveau et qui contiennent plus ou moins bien leur colère envers le parent revenu.

Le programme FOCUS (Lester et coll., 2013) vise à augmenter la résilience des familles de militaires en abordant : 1) la gestion du stress; 2) la communication efficace; 3) l'identification et l'utilisation des forces familiales et 4) des informations au sujet du développement des enfants et de leurs réactions habituelles au stress. Le programme aborde également la gestion émotionnelle, l'établissement de buts, la résolution de problèmes et la gestion de la séparation, du trauma ou du deuil. L'efficacité de ce programme a été démontrée par une réduction de la détresse chez 505 enfants de militaires appartenant à 280 familles.

Le patient décrit au début de cet article a d'abord été encouragé à ressentir et à exprimer l'ensemble de ses réactions aux absences de son père. Ayant eu l'occasion de partager ses souvenirs tendres et mémorables en regardant les photos de l'album familial, il a été soulagé d'apprendre que ses sentiments (colère, anxiété, tristesse) sont normaux dans ce genre de situation. Les règles familiales ont été assouplies pour lui permettre d'exprimer ses frustrations et ses doutes au sujet des sacrifices que le style de vie militaire impose à la famille. L'ouverture de la communication et l'honnêteté redevenue possible l'ont aidé à faire confiance aux informations qu'on lui procure. Sa mère ayant elle-même surmonté sa propre réaction dépressive au départ de son conjoint, elle a pu s'assurer que son fils ne prenait pas sur ses épaules des responsabilités dépassant ses capacités. Elle s'est assurée que les promesses faites au patient soient respectées (temps en famille, aide aux devoirs, loisirs partagés).

**Vous pourrez trouver ces articles complets ou leurs résumés à partir de la base de données EBSCO. Abonnez-vous au [www.ordrepsy.qc.ca/bases](http://www.ordrepsy.qc.ca/bases).**

### Bibliographie

Lester, P., Stein, J. A., Saltzman, W., Woodward, K., MacDermid, S. W., Milburn, N., Mogil, C. et Beardslee, W. (2013). Psychological Health of Military Children : Longitudinal Evaluation of a Family-Centered Prevention Program to Enhance Family Resilience. *Military Medicine*, 178, 8, 838-845.

Lieberman, A. F. et Van Horn, P. (2013). Infants and Young Children in Military Families : A Conceptual Model for Intervention. *Clin Child Fam Psychol Rev*, 16, 282-293.

Lincoln, A., Swift, E. et Shorteno-Fraser, M. (2008). Psychological Adjustment and treatment of Children and Families With Parents Deployed in Military Combat. *Journal of Clinical Psychology*, 64, 8, 984-992.

Saltzman, W. R., Pynoos, R. S., Lester, P., Layne, C. M. et Beardslee, W. R. (2013). Enhancing Family Resilience Through Family Narrative Co-construction. *Clin Child Fam Psychol Rev*, 16, 294-310.