

CRFM Région de Montréal MFRC Montreal Region

Traverser l'absence, ENSEMBLE

Un guide pour les conjoints de militaires



CRÉATION ET CONCEPTION	ÉDITION
Sabrina Lemaire, Technicienne en Éducation Spécialisée (TES)	CRFM de la région de Montréal

Inspiré du travail du CRFM Valcartier et Trenton

AVANT DE COMMENCER

L'absence liée au service militaire est une réalité qui peut bouleverser le quotidien, le couple et l'équilibre personnel. Ce livret a été conçu pour vous accompagner à travers cette période, en offrant des repères, des explications et des outils concrets adaptés à cette expérience particulière.

L'objectif du livret n'est pas de vous dire quoi faire, ni de proposer une façon « idéale » de vivre l'absence, mais plutôt à vous soutenir dans la compréhension de ce que vous traversez, à normaliser certaines réactions et à vous offrir des pistes pour vous aider à naviguer cette période à votre rythme.

Chaque absence est différente. Chaque couple, chaque personne, compose avec ses propres expériences, ses défis et sa réalité. Il est donc tout à fait normal que certaines sections vous parlent davantage que d'autres. Vous êtes invité à utiliser ce livret de manière flexible : y revenir au besoin, annoter certains passages, ou simplement garder ce qui vous est utile sur le moment.

Considérez ce document comme un outil de référence, un point d'appui que vous pouvez consulter au fil du temps, selon ce que vous vivez et ce dont vous avez besoin.

Enfin, il est important de rappeler que vous n'avez pas à traverser cette expérience seul. Les Centres de ressources pour les familles des militaires (CRFM) offrent différents services de soutien adaptés aux réalités des familles et des conjoints.

N'hésitez pas à vous tourner vers **votre CRFM local** si vous ressentez le besoin d'être accompagné, que ce soit de façon ponctuelle ou plus soutenue.



SECTION 1

Informations essentielles

Quand un militaire doit s'absenter, on parle souvent de déploiement. Parfois, les dates de déploiement changent, les communications peuvent être plus compliquées et le niveau de risque peut varier. D'une autre part, plusieurs familles peuvent vivre de l'absence sans que ce soit à raison d'un déploiement. Ces absences peuvent être fréquentes, rapprochées et parfois imprévisibles selon les besoins de la chaîne de commandement, ce qui peut causer des impacts similaires au déploiement chez les proches. Peu importe la raison de l'absence, les effets restent bien réels.

VOCABULAIRE MILITAIRE DE BASE

- Briefing

Un briefing est une rencontre d'information avant une tâche ou une mission. On y explique les rôles, les attentes, les consignes et les mesures de sécurité.

- Chaîne de commandement

La chaîne de commandement est une structure qui indique qui supervise qui. Elle sert à transmettre l'information, assurer la sécurité, coordonner les responsabilités et prendre les décisions importantes.

- HLTA (Home Leave Travel Assistance)

Le HLTA est une pause prévue pendant un déploiement qui permet au militaire de revenir quelques jours à la maison ou de se reposer dans un lieu approuvé. Les dates ne sont jamais garanties, car elles dépendent des besoins opérationnels et de personnel de la mission.

- Mission

Une mission est la tâche principale confiée à un militaire ou à une équipe. Elle peut se dérouler à l'intérieur du Canada ou à l'étranger. Cela inclut : aider, soutenir, entraîner, protéger ou

coordonner.

- Montée en puissance

La montée en puissance se réfère à la période de préparation opérationnelle que chaque membre doit faire avant de quitter pour un déploiement. Pendant celle-ci, les membres reçoivent de l'information sur la mission, ont des cours et des formations ainsi que des entraînements pour atteindre les exigences attendues pendant l'opération.

- ONU (Organisation des Nations Unies)

L'ONU est une organisation internationale regroupant la grande majorité des pays du monde. Elle travaille à maintenir la paix, protéger les droits humains, offrir de l'aide en cas de crise et favoriser la coopération entre les nations. Dans certaines missions, les militaires canadiens collaborent avec l'ONU pour soutenir la stabilité et la sécurité dans différentes régions du monde.

- Opération

Une opération est une mission officielle organisée par les Forces armées canadiennes (FAC). Elle a un nom, un objectif clair et un cadre précis.

Exemples : aide humanitaire, maintien de la paix, soutien aux alliés.

- OTAN (Organisation du Traité de l'Atlantique Nord)

Une alliance regroupant plusieurs pays, dont le Canada, qui s'engagent à travailler ensemble pour assurer leur sécurité collective. Les forces armées de ces pays collaborent dans des opérations communes, des entraînements et des missions visant à protéger la paix et à répondre aux crises internationales.

- Poste/affectation

Le métier ou le rôle du militaire dans son unité. Exemples : mécanicien, chauffeur, infirmier, analyste, etc.

- Rotation

Une rotation est un roulement d'équipes. Chaque groupe se relaie pour maintenir la mission en continu. Les rotations influencent les horaires, les communications et les périodes de repos de chaque membre.

- Spécialistes du soutien

Les spécialistes du soutien sont des membres des Forces qui possèdent des compétences particulières (médicales, logistiques, techniques ou spirituelles) et qui accompagnent les militaires pour assurer leur sécurité, leur bien-être et le bon déroulement de la mission. Exemples: Aumônier, etc.

L'ABSENCE

Une absence est toute période où le militaire est à l'extérieur de la maison pour des raisons professionnelles, sans être officiellement en déploiement.

Ces absences peuvent être :

- Des exercices d'entraînement (quelques jours à plusieurs semaines),
- Des cours ou du perfectionnement professionnel,
- Des tâches temporaires (support à un événement, opération locale),
- Des affectations temporaires,
- Des déplacements ou des exercices de préparation avant un futur déploiement (montée en puissance).

Ces absences peuvent parfois avoir peu de visibilité pour l'entourage plus large, mais ont des impacts réels pour le conjoint et le noyau familial.

Même si ce n'est pas un déploiement à l'étranger, les effets sont similaires :

- Vous vivez le manque de la présence de votre conjoint.
- Vous ressentez des inquiétudes pour sa sécurité et son bien-être.
- Vous devez apprendre à communiquer différemment selon sa tâche.

Il est important de se rappeler que vos émotions ne dépendent pas de la nature de la tâche, mais du lien que vous avez avec votre conjoint. Que votre conjoint soit en entraînement, en cours ou en opération, les difficultés liées à l'absence sont réelles.

Il n'existe pas d'échelle pour mesurer la légitimité du vécu pendant une absence, chaque personne le vit différemment. Même si ces absences sont parfois moins connues du public, elles restent tout aussi exigeantes émotionnellement.

LE DÉPLOIEMENT

Le déploiement est une période pendant laquelle un militaire est envoyé pour une mission précise à l'extérieur de son lieu de résidence habituel, souvent à l'étranger. Cette mission peut durer plusieurs semaines ou plusieurs mois, selon le mandat confié. Durant le déploiement, le militaire accomplit ses fonctions et représente les FAC, le tout impliquant une séparation prolongée avec sa famille et ses proches.

Pendant un déploiement :

- Les communications sont limitées et peuvent être interrompues sans préavis.
- Certaines informations (lieu, activités) sont confidentielles pour des raisons de sécurité.
- Les dates de début et de retour peuvent changer en fonction des besoins opérationnels.

Un déploiement n'est pas synonyme de danger constant. Les risques varient énormément selon la mission et le rôle du militaire.

LA STRUCTURE MILITAIRE

Dans les FAC, votre conjoint n'est jamais seul. Chaque membre fait partie d'une chaîne de commandement, qui est une structure hiérarchique claire responsable de l'encadrement, de la sécurité et du bien-être de son personnel.

À l'intérieur de la chaîne de commandement :

- Le commandant prend les décisions stratégiques et veille à ce que la mission se déroule en sécurité.
- Les supérieurs immédiats accompagnent les militaires au quotidien, répondent à leurs besoins, supervisent les tâches et assurent la cohésion de l'équipe.
- Les militaires travaillent toujours en groupe, entourés de collègues, et soutenus par des spécialistes du soutien (communication, logistique, médical, etc.)
- La camaraderie fait partie de la culture militaire, les membres se soutiennent et prennent soin les uns des autres, créant un environnement sécurisant.

LA SÉCURITÉ OPÉRATIONNELLE

Souvent appelée OPSEC, la sécurité opérationnelle est une règle essentielle dans toutes les opérations militaires. Elle vise à protéger les militaires et leurs équipes.

Dans la pratique, cela signifie que votre conjoint :

- Ne peut pas toujours dire où il est exactement ;
- Ne peut pas partager d'informations sur les activités quotidiennes ;
- Ne peut pas donner de détails sur les horaires, les déplacements ou les plans futurs ;
- Peut rester silencieux pendant certaines périodes pour des raisons de sécurité.

Pourquoi c'est important :

Si votre conjoint ne répond pas, ou répond très peu, ce n'est pas un manque de volonté, c'est une mesure obligatoire pour la sécurité de tous. Additionnellement, il est primordial d'éviter de partager sur les réseaux sociaux des détails sur la mission, l'emplacement ou le travail de votre conjoint afin de protéger sa sécurité et celle de son équipe.

LES TYPES D'OPÉRATIONS

Les missions militaires ne sont pas toutes identiques. Le Canada participe à plusieurs types d'opérations, chacune avec un contexte et un objectif différent.

Voici les catégories générales :

- Soutien humanitaire : aide lors de catastrophes naturelles, crises humanitaires, épidémie, incendies, inondations, etc. Ce sont des opérations à visée d'aide, souvent très encadrées, et généralement dans des régions où le rôle est clair et structuré.
- Opérations de maintien de la paix : travailler avec les forces d'autres pays pour améliorer la sécurité et la coopération (stabiliser des régions après un conflit, protéger les populations civiles, soutenir les gouvernements locaux etc.) Ces missions sont fortement structurées, impliquent beaucoup de partenaires internationaux, et se déroulent dans des cadres diplomatiques stricts.
- Entraînement et partenariat international : contribuer à la stabilité dans des régions fragiles (formation technique, partage d'expertise, exercices pratiques, soutien à la modernisation des forces locales). Ces missions ont un objectif pédagogique et coopératif, et se déroulent souvent dans des environnements contrôlés ou en bases établies.
- Opérations de soutien aux alliés : participation à des missions conjointes avec des partenaires internationaux. (Présence dans une région pour soutenir la stabilité, activités de surveillance ou de dissuasion, soutien logistique ou technique). Même si ce type d'opération peut exister dans des zones plus sensibles, les militaires sont entourés d'alliés, soutenus par des ressources importantes et des procédures strictes.
- Les opérations domestiques (au Canada) : Ces opérations surviennent lorsque les FAC sont appelées à appuyer au pays (inondations, feux de forêt, tempêtes, soutien aux communautés, opérations de recherche et sauvetage, appui lors d'événements nationaux). Les militaires restent au Canada, dans un contexte national encadré.

Le Canada étant impliqué dans de nombreuses missions non-combattantes, savoir que celles-ci ne sont pas toutes dans des zones de conflit peut aider à réduire l'anxiété.

LE RYTHME D'UNE MISSION

Même en mission ou en déploiement, la vie du militaire suit un rythme structuré :

- Les journées sont organisées avec des périodes de travail, mais aussi des périodes de repos.
- Les militaires ont des moments dédiés au sommeil, aux repas, et parfois à des activités plus légères (sport, lecture, musique).
- Les équipes fonctionnent avec des horaires de rotation, ce qui veut dire que tout le monde n'est pas actif en même temps.

Pourquoi c'est important :

Beaucoup de conjoint de militaire imaginent leur partenaire "toujours en action", parfois dans des situations risquées. Dans la réalité, les journées comportent aussi des moments calmes, routiniers et structurés, ce qui contribue à leur sécurité et leur bien-être.

LE SOUTIEN INTÉGRÉ

Pendant une mission, les militaires ont accès à différents types de soutien :

- Soutien médical : équipes de santé, premiers soins, accès à des professionnels selon la mission.
- Soutien psychologique et moral : conseillers, aumôniers, soutien par les pairs.

- Sécurité : procédures strictes, évaluations des risques, encadrement constant.
- Encadrement quotidien : les supérieurs veillent à la sécurité, au moral, au suivi des besoins du personnel.

Pourquoi c'est important :

Ces services existent pour que les militaires puissent prendre soin d'eux, physiquement et émotionnellement, même loin de la maison. Les familles ignorent souvent qu'il existe tout un réseau de soutien directement intégré aux missions et des processus pour signaler si un militaire va moins bien.

TECHNICALITÉS

- L'annonce :

Les militaires reçoivent souvent l'annonce d'un déploiement en moyenne 6-8 semaines avant le départ pour la plupart des unités. Ce délai tient compte des étapes obligatoires : formalités administratives, préparation de la famille, vaccinations, briefings opérationnels etc. Pour certains faisant partie d'unités hautement déployables, ces délais peuvent être assez rapide selon la destination, l'opération et les tâches à effectuer.

- Durée :

En moyenne, un déploiement dure jusqu'à 6 mois, le tout dépendant du métier du membre et des besoins opérationnels. Il est possible qu'un membre se fasse offrir l'option de prolonger sa tâche, situation allongeant la durée de son déploiement. Ces informations vous seront directement partagées par le membre lui-même, comme le CRFM n'a pas de contact direct avec eux pendant leur mission et donc, ne sommes pas au courant des changements pouvant avoir lieu.

- Lieu :

Chaque membre qui participe à une opération reçoit des directives différentes en lien avec le partage d'information de celle-ci. Pour certains, ils ont l'autorisation de partager leur destination et/ou mission, pour d'autres, le tout doit rester confidentiel. Encore une fois, ces informations vous seront partagées par le membre lui-même avant son départ.

COMMUNICATION

Pendant un déploiement, les échanges avec la famille ne sont pas toujours réguliers et peuvent être très limités. Les contraintes opérationnelles, la localisation et la sécurité peuvent réduire la fréquence et la durée des contacts, ce qui signifie qu'il faut parfois s'attendre à des périodes sans nouvelles. Ces limites peuvent être difficile à vivre, surtout quand on est inquiet, mais vos attentes doivent rester réalistes.

Pourquoi les communications sont-elles limitées ?

- Sécurité : certaines informations (lieu, activités) ne peuvent pas être partagées pour protéger le militaire et son équipe.
- Conditions de mission : votre conjoint se trouve peut-être dans une zone où l'accès à Internet ou au téléphone est restreint ou difficile.
- Priorités opérationnelles : votre conjoint doit se concentrer sur la mission, ce qui peut réduire le temps disponible pour communiquer.
- Imprévus fréquents : les horaires changent, les connexions peuvent être coupées sans préavis.

Ce que cela signifie pour vous :

- Silence ne veut pas dire qu'il y a un problème : ne pas recevoir de nouvelles pendant plusieurs jours peut être normal selon la tâche du membre.
- Pas de détails sensibles : même si vous demandez, votre conjoint ne pourra pas tout dire.
- Les changements sont fréquents : une date de retour annoncée peut être modifiée, le HLTA peut être repoussé ou même annulé selon le contexte et le besoin opérationnel.

Exemples concrets

- Situation : “Mon conjoint m’a écrit deux fois cette semaine, puis plus rien.”
Réalité : Il ou elle est peut-être en déplacement ou en zone sans réseau.
- Situation : “Il ne répond pas à mes questions.”

Réalité : Certaines réponses sont interdites pour des raisons de sécurité.

Comment gérer ces moments

- Préparez vous avant le départ : convenez d'un code simple (ex. un emoji ou une phrase courte) pour dire “Tout va bien” quand c'est possible.
- Établissez des attentes réalistes : parlez ensemble de la fréquence probable des messages (ex. “Je t'écris quand je peux, mais parfois ça sera plus difficile”).
- Créez un rituel pour vous rassurer : écrire un message dans un carnet ou une note, même si vous ne pouvez pas l'envoyer tout de suite.
- Évitez la sur-surveillance : limiter la consultation compulsive des nouvelles ou des réseaux sociaux.

Il est normal que les silences ou les réponses limitées vous fassent ressentir de l'inquiétude, de la frustration ou même de la colère. Ces émotions ne sont pas exagérées et elles ne font pas de vous un conjoint trop anxieux. Elles sont le reflet de votre attachement et de votre amour pour votre conjoint.

Vous avez le droit de vivre ces émotions et de chercher des moyens pour les apaiser. Dans les prochaines sections, nous verrons des stratégies concrètes pour traverser ces moments sans vous épuiser, tout en restant un point d'appui stable pour votre conjoint.

OÙ TROUVER DES INFORMATIONS FIABLES SUR LES MISSIONS

Si vous souhaitez mieux comprendre dans quel contexte travaille votre conjoint, il existe une ressource officielle simple d'accès. Le Gouvernement du Canada met à disposition une page qui présente les opérations en cours :

Cette page regroupe toutes les missions actives et offre une description claire de :

- L'objectif de chaque opération ;
- Le rôle général des militaires sur place ;
- Le contexte de la mission (raison, partenaires, région) ;
- Les missions antérieures ;
- Pour certaines opérations, une galerie photo.

C'est une manière sécuritaire et fiable d'obtenir une compréhension générale de ce que votre conjoint contribue à accomplir.

Important : même si cette source est complète, il se peut que certains détails ne soient pas disponibles pour des raisons de sécurité. Cela ne signifie pas qu'il y a un problème : c'est une mesure normale pour protéger les militaires et leurs équipes.

En comprenant mieux comment fonctionnent les missions, vous pouvez vous sentir plus préparé et mieux outillé pour traverser les différentes phases de l'absence. Dans les sections suivantes, nous verrons comment vous soutenir concrètement durant cette période.



SECTION 2

Préparation à l'absence

La période de préparation à l'absence est souvent chargée émotionnellement. Entre les démarches, les ajustements relationnels et les émotions contradictoires, cette phase peut être déstabilisante, même avant le départ lui-même.

Se préparer à l'absence ne signifie pas tout anticiper ou tout contrôler. Il s'agit plutôt de se préparer émotionnellement, de clarifier certains repères et de se donner des points d'ancrage pour traverser cette période avec un peu plus de stabilité.

LA RÉACTION À L'ANNONCE

L'annonce d'une absence liée au service militaire marque souvent un tournant pour le couple et la famille. Peu importe le moment où l'information arrive, elle peut provoquer un choc intérieur, parfois discret, parfois plus évident. Certains ressentent immédiatement un bouleversement, tandis que d'autres semblent bien encaisser sur le coup, pour être rattrapés plus tard par les émotions. Il n'y a pas de réaction idéale ou attendue. Elle implique simplement le fait que vous commencez à mesurer ce que cette absence va engendrer, concrètement et émotionnellement, avant même d'entrer dans le cycle de l'absence.

LE CYCLE ÉMOTIONNEL DE L'ABSENCE

L'absence liée au service militaire peut susciter une grande variété d'émotions qui suivent souvent un cycle, même si chaque partenaire le traverse à son propre rythme, avec une intensité différente.

Ce cycle émotionnel n'est pas linéaire. Il ne s'agit pas d'une suite d'étapes fixes : il est possible de revenir en arrière, de sauter une phase ou d'en vivre plusieurs en même temps. Comprendre ce cycle ne fait pas disparaître les émotions, mais peut aider à leur donner un sens, à réduire la culpabilité et à mieux comprendre certaines réactions chez soi et chez l'autre.

Le cycle émotionnel de l'absence est présenté ici brièvement afin de vous donner des repères généraux. Il sera repris de façon plus concrète dans la section consacrée au couple pendant l'absence, où ses effets sur la relation sont explorés plus en détail.

Anticipation de la perte

(2 à 6 semaines avant le départ)

À l'annonce de l'absence, il est courant pour les partenaires de commencer à se préparer intérieurement à la séparation à venir. Cette première étape correspond au moment où l'absence commence à devenir réelle. Même avant le départ, l'esprit et le corps amorcent un processus d'adaptation. Les pensées se tournent davantage vers ce qui s'en vient, et une forme de préparation émotionnelle, consciente ou non, s'installe.

Détachement et retrait

(1 à 3 semaines avant le départ)

À mesure que le départ se rapproche, il est fréquent que certaines personnes prennent inconsciemment une distance émotionnelle du partenaire qui quittera. Cet évitement est un mécanisme de protection : comme si le cerveau tentait de réduire l'impact de la séparation à venir en créant une distance émotionnelle volontaire, dans l'espoir que la douleur soit moins forte. Cette phase peut donner l'impression d'un certain repli ou d'un changement dans la manière d'être en relation.

Désorganisation émotionnelle

(Semaines suivant le départ)

Une fois l'absence concrétisée, un déséquilibre peut se faire sentir. Les repères sont modifiés, et l'ajustement au nouveau quotidien demande de l'énergie. Cette étape correspond à une phase de réorganisation complète, où l'on cherche un nouvel équilibre sans encore l'avoir trouvé.

Rétablissement et stabilisation

(Pendant le reste de l'absence)

Avec le temps, une nouvelle forme de stabilité s'installe. Les repères deviennent plus clairs, et les réactions émotionnelles tendent à se réguler. L'absence demeure présente, mais elle s'intègre progressivement au quotidien de manière plus soutenable.

Anticipation du retour

(2 à 4 semaines avant le retour)

À l'approche du retour, l'attention se tourne vers les retrouvailles à venir. Cette période marque une transition : on commence à quitter le mode « absence » pour se projeter dans un nouveau chapitre, sans toujours savoir concrètement comment il se vivra.

Renégociation et stabilisation du lien

(Semaines suivant le retour)

Le retour ne signifie pas un retour immédiat à l'état antérieur. Cette étape correspond aux ajustements nécessaires pour redéfinir les routines, les rôles et la dynamique relationnelle, en tenant compte des changements vécus de part et d'autre pendant l'absence.

CLARIFIER SON RÔLE COMME PARTENAIRE

Pendant l'absence, le rôle principal du conjoint n'est ni opérationnel ni logistique. Il est surtout émotionnel et relationnel.

Cela peut inclure :

- Offrir une présence rassurante ;
- Maintenir le lien, même de façon minimale ;
- Soutenir sans surcharger ;
- Prendre soin de sa propre stabilité émotionnelle.

Il est normal de soutenir son partenaire pendant sa préparation à l'absence, mais il est important de se rappeler que celle-ci reste partie intégrante de son travail. Vous n'avez pas à tout comprendre, tout prévoir ou tout gérer. Votre présence et votre constance sont déjà significatives.

CLARIFIER SES ATTENTES AVANT LE DÉPART

Avant le départ, une discussion courte et réaliste peut aider à réduire les malentendus et l'anxiété qui pourront survenir durant l'absence.

Questions possibles :

- « Quand tu peux, comment préfères-tu communiquer? »
- « Quelle fréquence te semble réaliste? »
- « Si tu ne peux pas répondre, existe-t-il un signe simple pour me rassurer? »
- « Y a-t-il des sujets que tu préfères éviter? »

Avoir cette conversation tôt permet souvent :

- Au partenaire qui part d'y être plus disponible émotionnellement
- Au partenaire qui reste de se sentir plus sécurisée pour la suite des choses

SE PRÉPARER ÉMOTIONNELLEMENT

La préparation émotionnelle débute souvent avant même le départ. Alors que plusieurs éléments concrets doivent être organisés, les émotions peuvent s'intensifier ou se mélanger à l'approche de l'absence.

Prendre le temps de reconnaître ce qui est vécu intérieurement permet de mieux se préparer à ce qui s'en vient, sans chercher à contrôler ou minimiser les réactions émotionnelles. Cette démarche vise surtout à soutenir l'adaptation et à préserver l'équilibre pendant l'absence.

Cela peut inclure :

- Nommer ses émotions, même lorsqu'elles sont contradictoires
- Distinguer ce qui est sous votre contrôle et ce qui ne l'est pas
- Prévoir un plan personnel de soutien

Préparer son plan de soutien :

- Identifier des personnes ressources
- Choisir quelques stratégies apaisantes
- Se fixer des limites protectrices (ex. : limiter son exposition aux nouvelles)

COMPRENDRE LES ÉMOTIONS CONTRADICTOIRES

Il est fréquent, pendant la préparation à l'absence, de ressentir une panoplie d'émotions opposées en même temps. Pour certains, il est possible de se sentir fébrile face au départ, mais rester inquiet pour les obstacles à venir. Il est également possible de se sentir content pour son partenaire, même si la séparation temporaire restera une étape à surmonter. Cette coexistence peut être déroutante et soulever des sentiments de culpabilité amenant à se demander si l'on réagit correctement.

Ces contradictions sont pourtant normales. Elles superposent plusieurs réalités : l'attachement à la personne qui part, la reconnaissance de l'importance de sa mission, et en même temps, l'impact bien réel de l'absence à venir pour vous et votre famille. Le cerveau et les émotions tentent de composer avec tous ces éléments simultanément.

Il arrive aussi que ces émotions s’alternent rapidement : se sentir calme et confiant à un moment, puis inquiet ou irritable peu de temps après. Cette fluctuation ne signifie ni instabilité ni fragilité. Elle reflète simplement un processus d’adaptation en cours, dans un contexte exigeant.

Accueillir ces émotions contradictoires, plutôt que chercher à en éliminer une au profit de l’autre, permet souvent de diminuer la culpabilité et la confusion. Il est possible d’être fier et inquiet à la fois, solide et fatigué, engagé dans la relation tout en trouvant l’absence difficile à porter.

MÉDIAS, RÉSEAUX SOCIAUX ET SÉCURITÉ

Pendant les déploiements, la consommation excessive de nouvelles ou de contenus non officiels peut augmenter inutilement l’anxiété. Les médias peuvent avoir tendance à sensationnaliser les conflits sociopolitiques, qui auront alors un impact direct sur votre état d’esprit. Il est donc recommandé de consommer ce type d’information prudemment tout au long de l’absence.

Repères utiles :

- Limiter le temps consacré aux nouvelles
- Privilégier les sources officielles
- Éviter les interprétations rapides

QUAND DEMANDER DU SOUTIEN

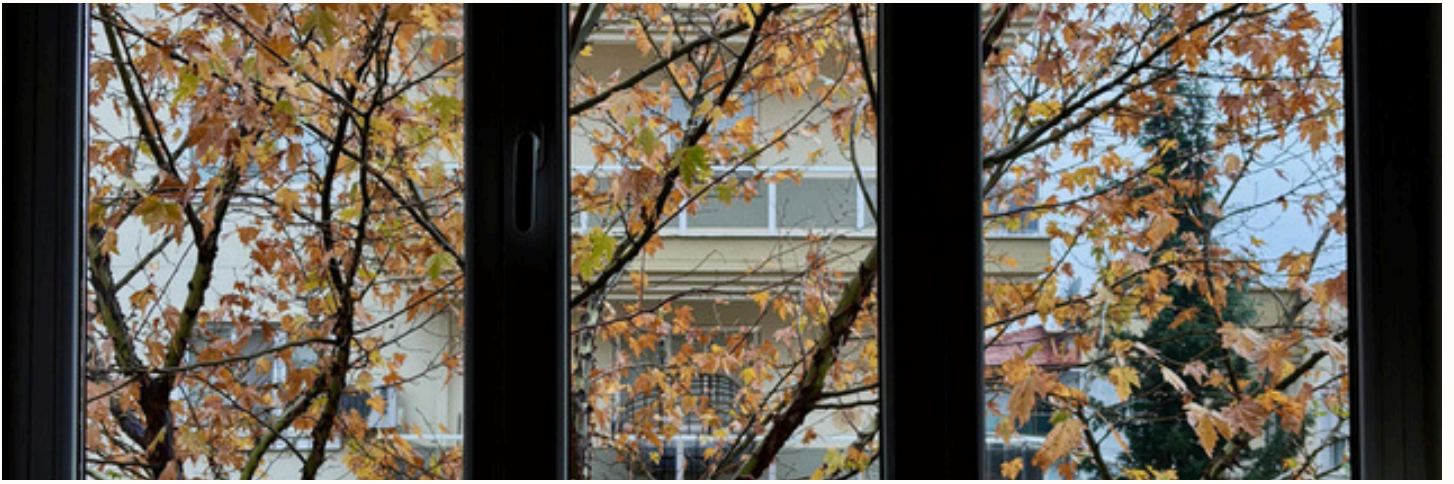
Même avec une bonne préparation, certaines périodes peuvent dépasser ce que vous pouvez gérer seul.

Un soutien peut être utile si :

- L’anxiété devient persistante ;
- Le sommeil est perturbé depuis plusieurs semaines ;
- Les émotions débordent régulièrement ;
- Le fonctionnement quotidien devient difficile.

Se préparer à l’absence ne consiste pas à éliminer l’inquiétude ou la peine, mais à établir des repères, clarifier les attentes et se donner des moyens de se protéger émotionnellement.

Dans la prochaine section, nous aborderons comment vivre l’absence au quotidien, maintenir votre équilibre et traverser les moments plus difficiles.



SECTION 3

Vivre l'absence

L'absence d'un partenaire en raison du service militaire demande une adaptation émotionnelle et organisationnelle importante. Elle affecte le quotidien, l'équilibre intérieur et la façon d'occuper sa place dans la relation. Cette section propose des pistes concrètes et réalistes pour traverser cette période, préserver votre énergie et prendre soin de vous pendant l'absence.

Il ne s'agit pas de tout réussir ou de tout gérer parfaitement, mais de trouver des repères qui vous soutiennent, à votre rythme, dans ce contexte particulier.

EXPRIMER ET RÉGULER SES ÉMOTIONS

L'absence peut faire naître une grande variété d'émotions : inquiétude, tristesse, irritation, fatigue émotionnelle, ambivalence ou sentiment de solitude. Ces réactions sont normales et peuvent fluctuer d'un jour à l'autre, parfois sans raison apparente.

Exprimer et gérer ses émotions ne signifie pas les contrôler ou les faire disparaître, mais leur permettre de circuler sans qu'elles prennent toute la place.

Ce qui peut aider :

- Nommer ce que vous ressentez, sans jugement ;
- Écrire (journal libre, quelques lignes par jour, mots-clés) ;
- Prendre un moment pour ralentir la respiration ou se recentrer ;
- Vous engagez dans une activité significative ou apaisante.

Certaines journées seront plus lourdes que d'autres, même lorsque vous avez des outils. Cela ne signifie pas que vous reculez ou que vous gérez mal l'absence. Cela signifie simplement que vous êtes humain en lien avec quelqu'un qui compte pour vous.

RESTER ALIGNÉ : ROUTINES, PRIORITÉS ET MICRO-REPÈRES

Lorsque l'absence débute, le quotidien peut sembler désorganisé, même si les responsabilités demeurent les mêmes. Mettre en place des routines souples et ajustables peut aider à stabiliser les repères, créer une forme de constance et à réduire la charge émotionnelle. Les routines ne sont cependant pas des obligations, mais des points d'ancrage.

Repères utiles :

- Routines adaptées à votre niveau d'énergie
- Rituels simples (boire un café dehors, marche, étirements, lecture)
- Micro-objectifs hebdomadaires réalistes
- Priorisation de l'essentiel, surtout lors des périodes plus exigeantes

Certaines semaines, faire le strict minimum est amplement suffisant. Ajuster ses attentes et alléger volontairement son horaire peut être une façon de se protéger, non un échec.

OUTILS POUR GÉRER LA CHARGE MENTALE

Pendant l'absence, la charge mentale peut augmenter sans être immédiatement visible dès le début. L'organisation et la structure peuvent devenir des alliées pour préserver votre énergie, à condition de rester simples et aidantes. L'objectif n'est pas d'optimiser le quotidien, mais de réduire le nombre de décisions à prendre et d'externaliser l'information.

Outils possibles :

- Calendrier partagé (avec le partenaire absent ou des proches, selon le contexte)
- Listes visibles ou checklists simples
- Rappels automatiques pour les paiements ou échéances
- Regroupement des informations importantes dans un seul endroit

Lorsqu'un outil devient source de stress ou de contrôle excessif, il est préférable de le simplifier ou de l'abandonner temporairement. L'organisation est un soutien, pas une exigence.

TRAVERSER LES MOMENTS PLUS DIFFICILES

Même avec des repères en place, certains moments seront plus lourds à traverser. Ces périodes font partie intégrante de l'expérience de l'absence. Se donner la permission de ne pas être performant durant ces moments demeure une forme de soin. S'imposer des standards basés sur une normalité antérieure peut devenir contreproductif, puisque cette réalité n'est plus la vôtre pendant l'absence.

Signes fréquents :

- Impatience inhabituelle
- Tension corporelle
- Ruminations

- Fatigue marquée ou découragement soudain

Stratégies favorables :

- Reconnaître et nommer l'émotion présente
- S'accorder une pause, même brève
- Réduire temporairement les attentes
- Se tourner vers une activité apaisante ou un proche

GÉRER L'ANXIÉTÉ LIÉE AUX MOMENTS DE SILENCE

Le silence est souvent l'un des aspects les plus difficiles de l'absence. Lorsque l'information est limitée, le cerveau tente naturellement de combler les vides, souvent avec des scénarios anxiogènes, il tire ses propres conclusions.

Ces mécanismes de protection visent à protéger, mais peuvent augmenter significativement la détresse.

Pour apaiser ces moments :

- Se rappeler que l'absence de nouvelles ne signifie pas un problème
- S'appuyer sur les repères établis avant le départ
- Limiter l'exposition aux médias ou aux interprétations excessives
- Revenir à une activité concrète et immédiate

L'anxiété liée au silence est fréquente et compréhensible. Elle ne dit rien de votre capacité à traverser l'absence.

PRENDRE SOIN DE SOI PENDANT L'ABSENCE

Votre bien-être ne se met pas sur pause pendant que votre partenaire est absent. Prendre soin de soi permet de se maintenir dans la durée et de préserver l'équilibre, dans un contexte qui sollicite beaucoup d'énergie émotionnelle. S'accorder de l'attention et du soin n'est pas égoïste : c'est une façon de rester plus disponible, plus stable et plus solide face aux exigences de l'absence.

Prendre soin de soi peut vouloir dire :

- Continuer certaines activités ou passe-temps
- Se donner le droit d'éprouver du plaisir
- Écouter ses limites
- Sortir de la maison

Il est fréquent que les moments agréables soient suivis d'un sentiment de culpabilité. Se sentir bien ne diminue ni l'amour ni l'attachement. Mettre sa vie complètement sur pause peut rendre l'absence encore plus difficile à porter.

MAINTENIR LE LIEN

Même lorsque la communication directe est limitée, il est possible de nourrir le lien de façon symbolique et autonome.

Exemples de rituels :

- Garder un objet significatif ;
- Écrire des pensées ou messages à remettre au retour ;
- Écouter une playlist partagée ;
- Faire une activité associée au partenaire absent.

Ces gestes permettent de se sentir connecté, sans dépendre des contraintes externes.

CE QUI EST NORMAL PENDANT UNE ABSENCE

Pendant une absence liée au service militaire, certaines réactions peuvent surprendre ou inquiéter. Pourtant, elles font partie intégrante du processus d'adaptation et sont fréquemment rapportées par les partenaires.

Il est normal de :

- Vivre des hauts et des bas émotionnels. Certaines journées peuvent sembler plus légères, tandis que d'autres sont plus lourdes, sans qu'il y ait nécessairement un événement déclencheur ;
- Moins ressentir la présence de l'absence certains jours. Par moments, le quotidien reprend le dessus et l'absence semble s'installer à l'arrière-plan. Le cerveau apprend à s'adapter et à se concentrer sur d'autres aspects de la vie ;
- Remarquer une irritabilité accrue, parfois difficile à expliquer. Cette sensibilité peut être liée à la fatigue émotionnelle, à la charge mentale ou au stress accumulé, plutôt qu'à un problème relationnel précis ;
- Ressentir de la frustration ou de la colère envers la situation. Ces émotions ne sont pas dirigées contre le partenaire, mais contre les contraintes imposées par l'absence, la distance ou l'incertitude ;
- Avoir un besoin de retrait social : moins d'énergie pour les interactions, envie de se recentrer ou de passer plus de temps seul.

Aucune de ces réactions ne remet en question le lien, l'engagement ou l'amour au sein du couple. Elles témoignent plutôt de l'effort d'adaptation que demande une période d'absence prolongée.

SE PRÉPARER AUX IMPRÉVUS ÉMOTIONNELS

La stabilité émotionnelle n'est pas linéaire. Certains moments peuvent être plus difficiles : dates sensibles, mauvaises nouvelles, fatigue accumulée. Créer une trousse de soutien émotionnel peut servir de repère et d'ancrage pour mieux passer à travers ceux-ci.

Exemples :

- Trois activités apaisantes
- Une personne ressource
- Continuer une activité que vous faisiez à deux
- Un journal pour y déposer vos pensées

Vivre l'absence demande de la souplesse, de la patience et beaucoup de bienveillance envers soi-même. Il ne s'agit pas de traverser cette période sans difficulté, mais d'utiliser les ressources disponibles pour préserver votre équilibre et votre énergie.

Dans la prochaine section, nous aborderons plus concrètement le couple, les défis et les stratégies pratiques, afin de soutenir cette transition importante.



SECTION 4

Notre couple pendant l'absence

L'absence ne touche pas seulement la personne qui part ou celle qui reste. Elle teint le couple : dans la façon de communiquer, de se soutenir, de prendre des décisions et souvent de se comprendre.

Même dans les relations solides, l'absence crée un déséquilibre temporaire. Les rôles changent, les repères se déplacent et les émotions peuvent devenir plus intenses ou plus variables. Ces montagnes russes ne signifient pas que votre couple va mal, mais bien qu'il s'adapte.

Lors d'une absence liée au service militaire, les partenaires ne vivent pas la situation de la même manière, puisqu'ils évoluent dans des réalités distinctes, avec des contraintes et des repères différents.

L'un traverse l'absence dans la continuité du quotidien, en prenant en charge davantage de responsabilités, en s'adaptant aux imprévus et en portant une charge mentale qui s'accumule dans le temps. De son côté, l'autre la vit dans un cadre opérationnel structuré, souvent exigeant, où les règles, les priorités et les contraintes déterminent en grande partie la disponibilité, la communication et l'accès à l'information.

Ce décalage peut parfois nourrir des incompréhensions, même lorsqu'il y a beaucoup d'amour et de volonté.

LE CYCLE ÉMOTIONNEL DANS LE COUPLE

Depuis que vous avez reçu la nouvelle que vous vivrez de l'absence, vous avez peut-être déjà reconnu certains éléments du cycle émotionnel comme l'anticipation, l'adaptation, le découragement etc. Dans le couple, ces cycles ne se vivent pas toujours au même rythme et peuvent ne pas être symétriques pour les deux partenaires.

Il est fréquent que l'un soit dans une phase plus active d'organisation ou de planification pendant que l'autre traverse une phase d'inquiétude, de repli ou inversement.

Quand vos rythmes ne concordent pas ça ressemble à quoi?

- L'un peut ressentir un besoin accru de parler alors que l'autre se ferme pour tenir.
- L'un peut banaliser la situation alors l'autre la vit plus intensément.
- L'un peut déjà penser au retour alors l'autre est encore très ancré dans le manque.
- L'un peut chercher des solutions alors que l'autre a surtout besoin d'être écouté.

Cela peut générer de la frustration, un sentiment de distance ou l'impression de ne plus être sur la même longueur d'onde. Comprendre ces discordances permet souvent de modifier votre perception de la situation et de prendre l'autre où il se trouve.

Concrètement, ces ajustements émotionnels peuvent se manifester de différentes façons tout au long de l'absence.

Anticipation de la perte

(2-6 semaines avant le départ)

- Discussions plus fréquentes sur l'organisation pour les mois à venir
- Besoin accru de proximité ou d'être seul
- Dénî, colère ou confusion envers le départ

Exemples :

- Un partenaire souhaite parler souvent du départ et du déploiement, tandis que l'autre change de sujet ou fait comme si la situation était pareil qu'à l'habitude.
- Pour celui qui reste derrière, l'irritabilité peut émerger à l'idée de devoir bientôt assumer seul l'ensemble des responsabilités du quotidien. Pour l'autre, l'irritabilité peut être directement liée à l'appréhension des tâches et de la mission à venir.

Détachement et retrait

(1-3 semaines avant le départ)

- Moins de conversations profondes
- Le sentiment de manquer de temps

- L'impression de vivre une distance émotionnelle, même lorsque physiquement ensemble

Exemples :

- Des petits désaccords habituels peuvent rapidement prendre une place disproportionnée comme qui va chercher les enfants, l'annulation d'une activité ou un simple malentendu.
- Un partenaire peut, consciemment ou inconsciemment, rejeter l'autre dans le but de se protéger émotionnellement face à la séparation imminente.

Désorganisation émotionnelle

(2-6 semaines après le départ)

- Un sentiment de vide ou de déséquilibre
- Émotions plus intenses lors des premiers appels
- Fatigue émotionnelle ou physique

Exemples :

- Des moments du quotidien (soirées, weekends, événements familiaux) rappellent plus vivement l'absence et la solitude.
- Difficulté à retrouver un rythme dans le quotidien, avec l'impression que les journées sont plus longues ou plus lourdes qu'avant.

Rétablissement et stabilisation

(pendant le reste de l'absence)

- Trouver un rythme de communication plus stable
- Ajuster ses attentes
- Développer des stratégies pour rester connecté

Exemples :

- Vous développez ensemble une routine de communication dans le quotidien qui vient combler vos besoins
- Le partenaire qui reste parvient mieux à anticiper les tâches et à doser son énergie, tandis que l'autre se sent plus apaisé de savoir que l'organisation fonctionne

Il n'existe pas de façon normale ou idéale de traverser l'absence. Chaque couple compose avec ses propres repères, ses ressources et ses défis. Les étapes de l'absence ne sont pas coulées dans le béton : elles évoluent, se transforment et peuvent se vivre de manière différente selon les moments.

Mieux comprendre ces étapes peut aider à rationaliser certaines réactions, mais n'allège pas automatiquement la charge émotionnelle vécue. L'absence reste une épreuve, même lorsqu'elle est mieux comprise.

La communication pendant l'absence ne ressemble pas toujours à ce que nous aurions pu nous imaginer. Les contraintes, la fatigue et les imprévus influencent la façon d'échanger et nécessitent souvent des ajustements dans les attentes et les façons de rester en lien.

1. **Ajuster les attentes**

Durant l'absence, les façons de communiquer doivent souvent être revues. Ce que l'on imagine possible ou souhaitable ne correspond pas toujours à ce qui peut réellement se vivre.

Il peut être aidant de se rappeler que :

- La fréquence des échanges peut varier ;
- La disponibilité émotionnelle n'est pas constante ;
- Les imprévus font partie du contexte militaire.

Les attentes personnelles sont parfois source de déception. Les nommer, les ajuster ou les réviser peut protéger la relation.

2. **La communication empathique**

Pendant l'absence, il peut être exigeant de communiquer avec empathie envers son partenaire dû à vos contextes et réalités quotidiennes différentes. Les émotions vécues demandent souvent davantage de souplesse, de compréhension et de compassion pour l'autre.

Cela peut vouloir dire :

- Exprimer son état sans reproche (« *je trouve ça difficile en ce moment* »)
- Reconnaître les limites de l'autre
- Accepter que l'autre n'ait pas toujours l'énergie de tout recevoir

Communiquer, ce n'est pas :

- Tout régler
- Tout analyser
- Ni tout porter seul

3. **Gérer les inquiétudes dans le couple**

Lorsque le couple est séparé pendant une période, l'absence et le manque peuvent rapidement laisser de l'espace à l'imaginaire. Quand l'information est rare, il est commun de l'esprit de facilement combler les vides.

Il peut être bénéfique de distinguer les faits des hypothèses.

- Ce que je sais
- Ce que j'imagine
- Ce que je crains

Ces distinctions permettent souvent de réduire la rumination et l'anxiété.

Quand l'inquiétude influence la relation, elle peut se manifester par :

- Des interprétations négatives des silence
- Une attente accrue de réassurance
- Une tension émotionnelle à distance

Ce n'est pas particulièrement l'inquiétude qui fragilise le couple, mais le fait de rester seul avec elle. La nommer sans la dramatiser, demander un repère plutôt qu'une réassurance constante, ou s'appuyer sur des sources fiables quand elles sont disponibles peuvent aider à apaiser la relation.

4. Partager sans tout porter

Pendant l'absence, le besoin de partager ce que l'on vit demeure légitime et important. En même temps, il peut devenir nécessaire de réfléchir ensemble à la façon dont ces informations sont partagées.

Choisir ce que l'on partage ne signifie pas se couper l'un de l'autre, mais plutôt :

- Identifier ce que l'autre souhaite ou a besoin de savoir absolument
- Reconnaître que certains éléments peuvent attendre un moment plus propice
- Tenir compte des limites émotionnelles et concrètes de chacun

Continuer à partager des éléments du quotidien, même simples ou ordinaires, permet de maintenir le lien et de préserver la place de chacun dans le couple. Cela peut aider le partenaire absent à rester engagé, concerné et à sentir qu'il a une partie prenante de la vie commune, même lorsqu'il ne peut pas agir directement ou apporter une solution immédiate.

Plusieurs facteurs peuvent influencer les échanges pendant l'absence; la fatigue physique ou émotionnelle, les contraintes opérationnelles, le décalage horaire etc. Ceux-ci peuvent réduire la disponibilité, sans que cela soit un manque d'intérêt ou d'amour.

SE SENTIR CONNECTÉ MALGRÉ LA DISTANCE

La qualité du lien ne dépend pas de la profondeur ou de la durée des échanges. Même de petites connexions peuvent avoir une grande valeur et maintenir le sentiment de proximité pour les deux partenaires. Un message rapide, une note vocale ou une photo du quotidien, peut faire une grande différence pendant l'absence. Lorsque le temps et l'énergie sont limités, en prendre conscience peut alléger le sentiment de distance émotionnelle vécu par chacun.

Créer et maintenir les ponts peuvent paraître difficile, surtout lorsque la distance est grande, mais malgré celle-ci, il reste possible de nourrir le « nous ».

Suggestions de projets communs simple :

- Suivre une série de télévision ensemble
- Partager une piste de lecture musicale (playlist)
- Préparer une activité pour le retour
- Se donner de petits objectifs symboliques

Suggestions d'habitudes qui renforcent le lien :

- Un message à un moment clé de la semaine
- Un geste symbolique partagé
- Une manière de marquer le passage du temps

Ces habitudes soutiennent le lien, même quand la distance est présente. La simplicité reste un atout car elle limite la pression et soutient la continuité dans le couple.

QUAND CHERCHER DU SOUTIEN

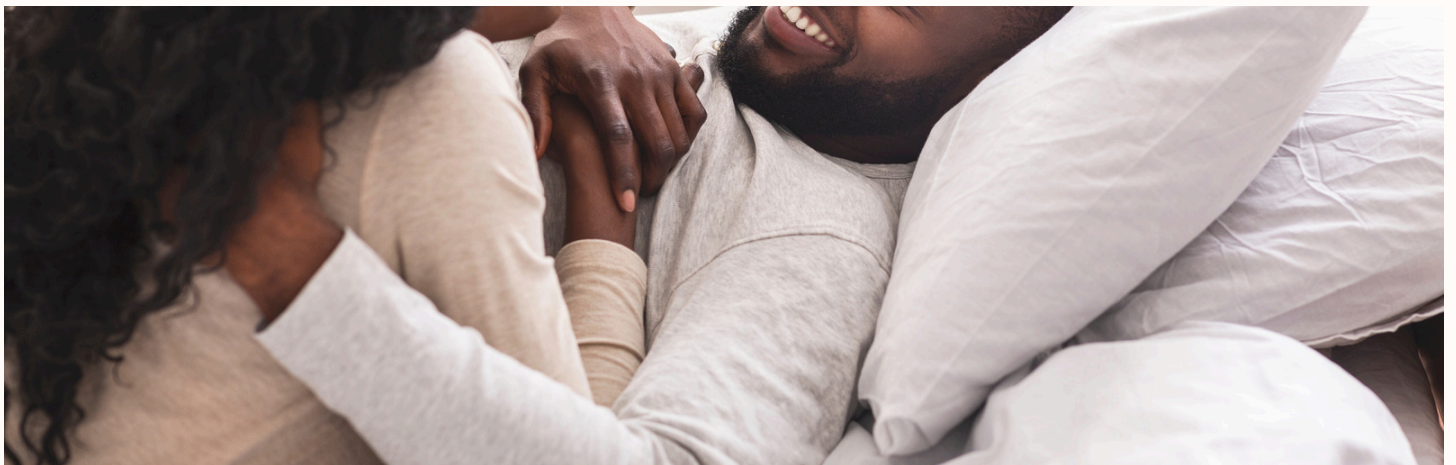
Il peut parfois sembler difficile, voire inutile, d'aller chercher du soutien pour le couple lorsque l'un des partenaires est éloigné en raison des exigences militaires. Pourtant, des services existent en tenant compte du contexte particulier de l'absence, et peuvent soutenir le couple même lorsque les deux partenaires ne sont pas physiquement ensemble.

Il peut être pertinent de chercher un appui si :

- Les tensions deviennent constantes
- La communication est rompue
- Le sentiment de solitude s'accroît
- Le lien émotionnel semble s'éloigner

Chercher du soutien pendant l'absence est demeuré un geste de protection du couple, pas un signe d'échec.

Dans la prochaine section, nous aborderons la préparation au retour et les ajustements liés à la réintégration, afin de soutenir cette transition importante pour le couple.



SECTION 5

La réintégration

Le retour marque la fin de l'absence physique, mais il ne signifie pas automatiquement la fin des ajustements. Pour la plupart des couples, cette période représente une nouvelle transition, parfois attendue avec impatience, parfois avec plus de complexité qu'imaginé.

Il est normal d'envisager le retour comme un moment de soulagement. Pourtant, retrouver une vie à deux après une période d'absence demande souvent du temps, de la souplesse et une certaine capacité à accepter que tout ne se replace pas immédiatement « comme avant ».

LE CYCLE ÉMOTIONNEL AU RETOUR

Tout comme pendant l'absence, le retour s'accompagne souvent de mouvements émotionnels changeants. Ces cycles ne sont pas les mêmes pour tous, et ils ne se déroulent pas selon un ordre précis.

Anticipation du retour

(2-4 semaines avant le retour)

- Excitation mêlée à de l'appréhension
- Attentes élevées ou peur d'être déçu
- Questionnements sur la façon de se retrouver

Exemples :

- Pour le partenaire qui est resté derrière, les émotions positives peuvent être accompagnées de préoccupations quant à l'état physique ou psychologique du militaire au moment de la réintégration
- Un partenaire peut se projeter dans les retrouvailles, tandis que l'autre s'inquiète de ne pas être à la hauteur du moment.

Renégociation de la relation

(semaines suivant le retour)

- Besoin d'ajustement dans les rôles respectifs
- Difficulté à s'adapter au rythme du quotidien
- Besoin de temps pour intégrer les nouvelles routines

Exemple :

- Le partenaire qui revient peut avoir l'impression d'avoir perdu sa place face à votre nouvelle indépendance.
- Le couple peut vivre des tensions liées à leurs vécus respectifs pendant l'absence.

Réintégration et stabilisation

(quelques semaines après le retour)

- Retrouver un équilibre plus stable
- Mieux comprendre ce que chacun a vécu pendant l'absence
- Renforcer la relation à partir des apprentissages faits pendant la séparation

Exemples :

- Le couple développe de nouveaux repères et des façons plus claires de communiquer.
 - Certains sujets deviennent plus faciles à aborder, avec plus de respect des limites de chacun.
-

RÉINTÉGRER LE QUOTIDIEN

Réorganisation des rôles :

- Pendant l'absence, le ou la partenaire restée a souvent développé une grande autonomie : prise de décisions, gestion du quotidien, routines bien établies.
- De son côté, le militaire revient d'un environnement structuré, parfois très intense qui ne ressemble pas du tout au quotidien de la maison.
- La réintégration demande souvent de redistribuer les rôles, ce qui peut soulever certaines tensions ou incompréhensions. Il est important de prendre en considération la réalité que l'autre a vécu pendant l'absence et de se donner du temps pour reprendre un rythme commun.

Il est normal que :

- Le conjoint du militaire ait besoin de temps pour céder de l'espace à l'autre puisqu'elle se sent en contrôle de la charge
 - Le militaire cherche à retrouver sa place au sein du noyau familial sans toujours savoir comment. L'environnement reste le même, mais a beaucoup changé depuis son départ.
-

Redéfinir les routines :

- Les routines mises en place pendant l'absence ont souvent permis de tenir le coup. Certaines fonctionnaient bien et méritent d'être conservées, d'autres devront être ajustées.
- Il n'est pas nécessaire de tout changer ou ajuster immédiatement. Avancer progressivement permet souvent de réduire la pression et de mieux respecter le rythme de chacun.

Il est normal que :

- Le partenaire qui est resté ait hâte d'avoir une diminution de la charge quotidienne, de responsabilité ou simplement une pause.
 - La personne qui revient sente le besoin de prendre une pause avant de redevenir actif dans le quotidien
 - Vous ne soyez pas immédiatement dans le même rythme pour la réintégration au quotidien, la compréhension et la compassion pour le vécu de l'autre pendant l'absence est primordial.
-

Se retrouver comme couple, progressivement :

- La reconnexion émotionnelle et relationnelle demande du temps. Même lorsque l'attachement est solide, le lien à distance ne se transforme pas automatiquement en intimité au retour
- Les besoins peuvent différer :
 - L'un peut vouloir parler beaucoup, l'autre moins
 - L'un peut chercher la proximité immédiate, l'autre peut ressentir un besoin d'espace

- Ces différences ne signifient pas un que vous vous aimez moins ou un rejet de l'autre. Elles reflètent souvent des façons distinctes de se réadapter.
 - Se retrouver ne signifie pas reprendre là où vous vous étiez arrêtés, mais créer une nouvelle continuité selon votre nouvelle réalité.
-

Le retour n'est pas un événement ponctuel, mais un processus. Les ajustements s'échelonnent souvent sur plusieurs semaines, parfois quelques mois.

Comparer votre expérience à celle d'autres familles ou couples, à un retour précédent ou à une image idéalisée peut accentuer la pression. Chaque réintégration à la suite de l'absence est unique, même au sein d'une même relation.

SIGNES À SURVEILLER APRÈS LE RETOUR

La période suivant le retour demande des ajustements pour les deux partenaires. Il est normal que certaines réactions émergent chez la personne de retour, sans que cela indique nécessairement une difficulté persistante. Toutefois, certains signes peuvent mériter une attention particulière lorsqu'ils s'installent ou s'intensifient avec le temps.

Vous pourriez porter attention si votre partenaire :

- Semble constamment en retrait ou distant ;
- Évite constamment les échanges ou certaines situations du quotidien ;
- Présente une irritabilité marquée ou des réactions disproportionnées ;
- A de la difficulté à se reposer ou à retrouver un rythme régulier ;
- Apparaît souvent sur le « qui-vive » ou tendu ;
- Exprime peu d'émotions ou, au contraire, semble submergé plus fréquemment ;
- A perdu l'intérêt pour des activités habituellement appréciées ;

Ces signes ne sont pas nécessairement inquiétants en soi, surtout s'ils sont temporaires. Ils peuvent faire partie du processus d'adaptation du retour. Toutefois, lorsqu'ils persistent, augmentent, affectent la relation ou le fonctionnement quotidien, il peut être aidant d'aller chercher du soutien. Malgré ces signes, **il reste la responsabilité personnelle de chacun de demander du soutien s'il en sent le besoin.**

Le retour marque une transition importante pour le couple. Il n'exige pas une adaptation parfaite ni immédiate, mais de la patience, de la bienveillance et de l'ouverture.

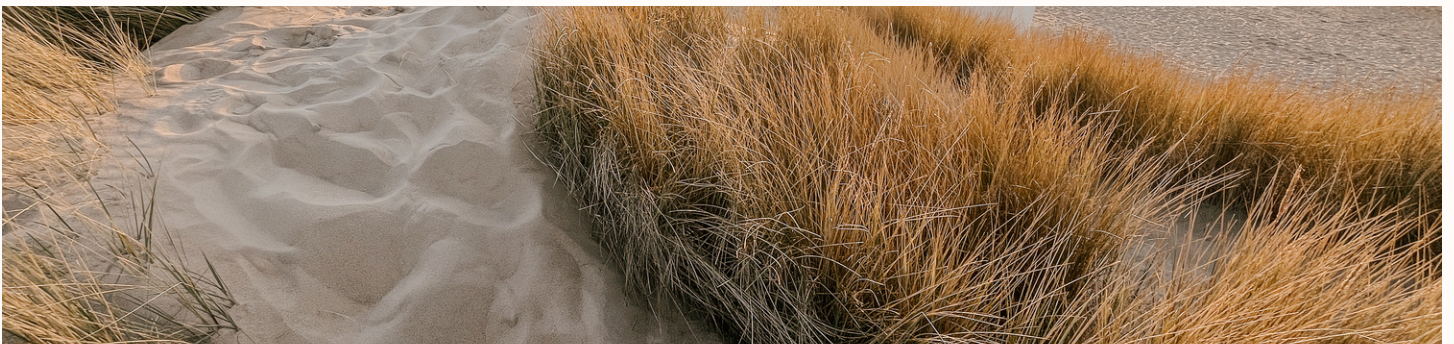
Même lorsqu'il est exigeant, le processus de réintégration peut devenir une occasion de mieux comprendre ses besoins, ceux de l'autre, et de renforcer le lien à partir d'une nouvelle réalité partagée.



Traverser une absence liée au service militaire demande du temps, de l'adaptation et beaucoup de souplesse. Il n'existe pas de manière parfaite de vivre cette expérience, seulement des façons différentes de s'y ajuster, selon ses ressources et son parcours.

Ce livret ne vise pas à tout expliquer ni à tout résoudre, mais à offrir des repères pour vous accompagner dans ce que vous traversez. Vous pouvez y revenir au fil de l'absence, y prendre ce qui vous rejoint et laisser ce qui vous convient moins.

Rappelez vous que vous n'êtes pas seul à vivre cette réalité. Du soutien est disponible, et il est toujours possible d'y avoir recours, à votre rythme.



Merci de prendre quelques instants pour répondre à ce court sondage, vos réponses nous aident concrètement à améliorer ce livret afin qu'il soutienne au mieux les familles vivant une absence :

<https://interceptum.com/s/fr/Absence>

Références

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

Cycle émotionnel du déploiement.

<https://sbmfc.ca/services-de-soutien/dploiement/cycle-emotionnel-du-dploiement>

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

Soutien aux familles militaires.

<https://sbmfc.ca/services-de-soutien/familles>

Forces armées canadiennes – Services de bien-être et moral des Forces canadiennes (CFMWS).

Gérer les déploiements – En route vers la préparation mentale (R2MR) pour les familles.

https://r2mrfamily.ca/fr/section_content/managing-deployments/

Guérin, E., & Richer, I. (2024).

Piloting the home ship: Understanding the deployment experience of Canadian Special Operations

Forces Command spouses. *Military Psychology*, 36(2), 168–183.

Bouthillette, M. (2018).

Le vécu des conjointes de militaires durant les déploiements militaires.

Mémoire de maîtrise, Université du Québec à Chicoutimi.

Adou, G. E. (2023).

Les réalités que vivent les conjointes de vétérans canadiens et leurs stratégies d'adaptation lors des déploiements militaires.

Mémoire de maîtrise, Université Saint-Paul.

Zwiczewicz, J. (2019).

Improving family support in the Canadian Armed Forces: A qualitative study.

Revue militaire canadienne, 19(1), 52–60.

Boudreault, G. (2020).

L'effet de la thérapie conjugale axée sur l'émotion sur la satisfaction conjugale chez des couples militaires.

Essai doctoral, Université du Québec en Outaouais.

Gouvernement du Canada – Ministère de la Défense nationale. (2025).

DAOD 5044-0 – Services aux familles pour soutenir les membres des Forces armées canadiennes.

Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM).

Services d'absence et de déploiement.

Centre de ressources pour les familles militaires de Valcartier. (2025).

Guide pour les parents de militaires vivant une absence.

Bureau de l'ombudsman des vétérans du Canada. (2020).

Les conjoints des vétérans des Forces armées canadiennes pendant la transition vers la vie civile.

