

## **D'enseignante et épouse militaire à maman militaire : comment préparer nos enfants à un déménagement militaire**

**Par Karen Cluley**

**Enseignante canadienne, Naples Italie (*Reproduit de 2015*)**

Pour la plupart d'entre nous, surtout les enfants, les déménagements risquent d'être tumultueux : C'est une période pleine de nervosité et stress. Comme ancienne enseignante, ayant travaillé dans plusieurs rôles au sein des communautés militaires, j'ai eu pas mal d'enfants dans ma classe qui ont vécu des déménagements militaires ou des déploiements fréquents de leurs parents à n'importe quel période de l'année scolaire. En tant qu'enseignante, je faisais tout ce qui était en mon pouvoir pour aider ces étudiants avec la transition dans leur nouvelle situation : une communication ouverte avec les étudiants et leurs parents, une éducation intégrée de caractère et des discussions sur les sentiments et les émotions pendant les leçons en classe, du soutien et des ressources supplémentaires pour les étudiants qui avaient l'air de lutter avec le changement, etc.

À l'époque, je n'avais pas d'enfants moi-même, mais mes expériences en classe ont inspiré de nombreuses discussions avec mon époux militaire au sujet de notre soutien à nos enfants quand le jour arriverait. Aujourd'hui, cinq ans plus tard, je suis la mère de trois petits (des jumelles de deux ans et une petite fille de quatre ans) et je me prépare pour notre premier déménagement militaire en tant que famille avec des enfants... et pas un simple déménagement militaire comme les autres, mais un déménagement HORS CAN. J'écris cet article dans l'espoir de partager avec d'autres parents quelques stratégies que mon mari et moi pratiquons avec nos jeunes enfants afin de rendre la transition du déménagement militaire un peu plus facile pour eux.

Mes expériences d'enseignante et de mère me disent que les enfants sont résilients, mais il faut leur donner les moyens pour réussir. Les enfants ont besoin de leurs parents pour leur offrir des conseils quand ils font face à de nouvelles situations. Pour cette raison, il est important de présenter une attitude positive et d'équiper nos enfants avec des stratégies pour mieux pouvoir gérer le stress d'un déménagement militaire. Un ami a récemment référé aux déménagements militaires et tout ce que ça implique comme à des « ballons de chaos » projetés vers nous tous les deux ou trois ans. C'est bien vrai! Les enfants n'ont pas de choix quant au moment ou à la destination de leur déménagement, mais ils peuvent choisir comment ils y répondent. Avec les outils appropriés, les enfants peuvent avoir une transition confortable à leur nouvelle location. Ci-dessous, je présente une liste de quelques idées pratiques qui, selon mes expériences, sont importantes pour renforcer de la résilience chez les jeunes enfants pendant les déménagements militaires.

**La communication ouverte :** La communication ouverte est essentielle pendant les déménagements de tous les types. Il est important d'utiliser un langage qui convient à l'âge de l'enfant et de se rendre compte que plus l'enfant est jeune, moins il comprendra du processus de déménagement. Ma fille de quatre ans est un individu réfléchi. Elle aime qu'on lui explique les choses, et puis elle prend souvent du

temps pour digérer les conversations et elle reviendra aux discussions avec toutes les questions qu'elle puisse toujours avoir.

Nous avons commencé à parler de notre déménagement bien à l'avance, comme un an à l'avance. Étant donné que cette affectation était HORS CAN, nous avons eu le luxe de pouvoir établir les bases de notre déménagement assez tôt. Notre affectation HORS CAN a été le seul "chez-soi" que mes enfants ont connu, nous avons donc été particulièrement vigilants à souligner les aspects positifs du déménagement et nous sommes passés de "départ" à "nouveau départ" dans lequel nous nous embarquons, en famille. Parce que nous avons peint le déménagement sous un jour positif, les enfants sont ravis de notre retour au Canada. Évidemment, les enfants peuvent avoir de fortes émotions, parfois négatives, à propos de leur déménagement. C'est tout à fait normal et important de reconnaître et de discuter de ces sentiments.

**Éliminez les Inconnus:** De mon expérience, je sais que lorsque les inconnus sont enlevés, les enfants sont moins inquiets et sont beaucoup plus ouverts au processus de déménagement. En écoutant vos enfants et en répondant à leurs questions et préoccupations, vous participez à ce qu'ils éprouvent souvent moins d'anxiété à propos de leur déménagement. Lorsque les enfants en savent davantage sur les endroits où ils emménagent et sur ce que la région a à leur offrir, ils ont tendance à sentir qu'ils ont plus de contrôle sur leur situation. Découvrez comment vos enfants peuvent participer à des activités parascolaires dans leur nouvelle communauté; activités auxquelles ils sont doués et qui renforceront leur confiance en eux. Nos enfants ne nous ont pas accompagnés pendant notre VRD, alors nous nous sommes assurés de prendre beaucoup de photos de notre nouvelle maison (les chambres d'enfants, la salle de jeux, la cour, etc.), leur école, les parcs du quartier, le centre récréatif et beaucoup d'autres endroits. Nous avons également utilisé "Google Earth" pour explorer avec eux notre nouveau quartier. L'Internet est un outil merveilleux pour apprendre à connaître le lieu de votre prochaine affectation.

**Impliquez-vous:** Permettez à vos enfants d'être impliqués dans le processus de déménagement. Lorsque les enfants ont la possibilité de prendre des décisions, ils ont le sentiment d'avoir un certain contrôle sur la situation qui leur a été imposée. Nos enfants, aussi jeunes soient-ils, ont pris des décisions concernant les jouets et les vêtements qu'ils garderont, offriront à leurs amis ou en dons. Nous avons permis aux enfants de choisir la couleur et la décoration de leur nouvelle chambre. Un autre merveilleux outil que nous avons employé, pour notre fille de quatre ans, est le calendrier de déménagement. Nous avons imprimé un calendrier et placé des dessins de "clipart" sur les jours importants de notre mois de déménagement, à savoir des RV de jeux, l'expédition de la voiture, le préemballage, l'emballage, le remplissage des conteneurs, les jours de voyage, les hôtels, la prise de possession de la nouvelle maison, etc. Tous les jours, ma petite fait un X sur une autre journée et fait le compte à rebours pour le prochain grand jour sur son calendrier. Cet outil a été particulièrement utile, car il a contribué à transformer un concept abstrait en une idée plus concrète dans laquelle elle peut comprendre comment les événements vont se dérouler et poser des questions au fur et à mesure qu'ils se présentent. Nous prévoyons que nos enfants soient présents pendant l'emballage et les jours de déménagement (avec un assistant pour les occuper), afin qu'elles puissent poser des questions aux déménageurs et qu'elles puissent voir où vont leurs choses.

**Prenez le temps de dire au revoir:** Personne n'aime les adieux, surtout pas les enfants qui ne comprennent pas pourquoi quelqu'un quitte ou pourquoi ils doivent quitter leurs amis. Il est important de laisser le temps aux enfants de dire au revoir à leur manière et à ceux à qui ils estiment devoir dire au revoir. Ma petite, par exemple, a confectionné des sacs à surprises sur le thème du Canada pour ses amis de danse italienne et des cartes d'adieu pour les emballeurs à l'épicerie. Il est également important que les enfants puissent maintenir ces vieilles amitiés et aient la possibilité de rester en contact avec ces amis par le biais de lettres, d'e-mails, de conversations téléphoniques et / ou d'appels Skype.

**Trouver du soutien:** Chaque enfant est unique et va gérer le stress d'un déménagement militaire différemment. Consultez les ressources disponibles dans votre communauté, par l'entremise de l'école de votre enfant et des Services aux familles des militaires. Il y a un certain nombre de livres disponibles en ligne, pour différents groupes d'âge, concernant les déménagements militaires, les déploiements et la gestion des émotions et des sentiments. À l'approche de la saison des affectations et du déménagement, je me rappelle chaque jour de ralentir et de prendre le temps d'écouter mes enfants afin d'avoir des discussions ouvertes et de répondre aux questions difficiles entourant notre déménagement. Parfois, en tant que parents, nous devons nous rappeler de modeler cette résilience que nous voulons construire chez nos enfants et gérer les revers avec grâce, puisque nos petits écoutent et regardent. Ce faisant, nous pouvons faciliter la transition d'un déménagement militaire pour nos enfants.