

**L'absence prolongée du militaire**  
**Avant le départ - La préparation des enfants au départ d'un parent**

## **1. Constat**

Vous avez besoin de consacrer du temps à vos enfants pour apaiser leur anxiété. L'angoisse de la famille pendant l'engagement peut avoir une influence sur le niveau scolaire des enfants et leur attitude face à l'autorité du parent qui reste avec eux.

## **2. Mesures préconisées**

Certaines actions peuvent aider les enfants à supporter l'absence prolongée d'un parent. Avant votre départ, vous devez chercher à :

- parlez à chacun de vos enfants individuellement ;
- expliquez ce qui va se passer : soyez honnête et simple ;
- expliquez où et pourquoi vous vous en allez et ce que vous allez faire ;
- parlez de ce que fera votre enfant pendant votre absence, préparez-le à des moments d'anxiété possibles où il souhaitera la présence de ses parents ;
- le rassurer sur le fait que vous ne l'oublierez pas, que vous lui écrierez et lui enverrez des photos ;
- parlez du moment de votre retour en terme de fête ;
- rappelez à votre enfant les séparations antérieures et les retrouvailles heureuses qui ont suivi.

Il est souhaitable que les enfants soient présents au moment du départ. Mais toutefois la perception des événements est différente pour chacun et il vous appartient de juger de ce qui est le mieux pour vous et les vôtres.