

**L'absence prolongée du militaire**  
**Durant votre séjour –Conseils au militaire et au conjoint**  
**pour la période d'absence**

Durant quelques semaines voire plusieurs mois, la famille va être provisoirement dissociée. Chacun va se voir dans l'obligation de modifier son mode de vie soit à la maison, soit sur le théâtre extérieur.

De l'attitude de chacun pendant cette absence va dépendre la qualité de votre vie en commun lors de votre retour.

Vous devez donc éviter toute cassure dans quelque domaine que ce soit car :

**UNE ERREUR DE QUELQUES MOIS  
PEUT COMPROMETTRE TOUT UN AVENIR  
DONC QUELQUES CONSEILS S'IMPOSENT**

### **1. Conseils au militaire**

Vous êtes éloigné de votre pays, de votre famille et vous devez modifier votre mode de vie pour évoluer dans un contexte inconnu voire dangereux. La séparation et la solitude peuvent être vos compagnes les plus difficiles à supporter.

**POUR MIEUX SUPPORTER LA SÉPARATION, PARLEZ-EN**

#### **11. Avec votre conjoint**

Vous allez communiquer avec votre conjoint, par téléphone et par écrit. A ces occasions :

- n'hésitez pas à parler de l'éloignement, franchement et en toute honnêteté ;
- racontez-lui quelle est votre vie loin de chez vous ;
- aidez votre conjoint à imaginer ce qu'est votre vie en mission ;
- contentez-vous de dire l'essentiel pour ne pas provoquer de réaction d'anxiété injustifiée ;
- **restez discret sur les situations opérationnelles. Vous pouvez être écouté à vos dépens.**

#### **12. Avec vos enfants**

Ecrivez souvent et régulièrement :

- consacrez quelques lignes à chacun de vos enfants en leur demandant ce qu'ils font pour les obliger à vous écrire et à communiquer avec vous ;
- adressez leur de temps à autre une photo ;
- utilisez tous les moyens pour leur montrer que vous ne les oubliez pas, cela les rassurera ;
- sachez que les enfants n'ont pas la même vision que les adultes.

Lorsque vous téléphonez à votre conjoint, gardez leur un moment lors de vos communications téléphoniques pour qu'ils entendent votre voix.

#### **13. Avec vos camarades**

Vos plus proches relations sont vos camarades qui sont dans la même situation que vous. Il faut savoir que plusieurs personnes qui évoluent dans le même contexte :

- ont les mêmes problèmes d'adaptation ;

- ont des soucis identiques même si elles ne le montrent pas ;
- éprouvent toujours, à un moment ou à un autre, le poids de la solitude.

Pour vous aider à surmonter cette solitude :

- n'hésitez pas à en parler avec vos plus proches camarades, vous vous soutiendrez mutuellement ;
- vous pourrez partager les bonnes et les mauvaises nouvelles ;
- vous créerez certainement les liens forts d'une amitié véritable.

#### **14. Avec l'aumônier ou votre médecin**

A l'occasion de discussions, par les fonctions qu'ils occupent, ils peuvent avoir une vision plus globale des problèmes auxquels vous devez faire face et donc vous conseiller utilement.

## **2. Conseils au conjoint**

### **21. Maintenir le contact**

- écrivez des lettres souvent et régulièrement ;
- envoyez des photos, les dessins des enfants, les articles de journaux considérés comme intéressants (à l'appréciation des familles).

### **22. Combattre ses émotions et maîtriser ses angoisses**

- demandez l'aide du personnel de la cellule d'aide aux familles ;
- confiez-vous à un(e) ami(e), un(e) voisin(e), un(e) collègue de travail, etc. ;
- prenez une part active dans des groupes sociaux ou associatifs ;
- essayez d'analyser vos doutes et vos angoisses personnelles ;
- partagez du temps avec d'autres personnes (soyez volontaire et actif).

<b>SURTOUT NE VOUS ENFERMEZ PAS DANS LA SOLITUDE</b>
--

### **23 - Autres conseils**

- prenez soin de vos enfants ;
- prenez soin de vous ;
- prenez une nourriture équilibrée ;
- reposez vous et faites de l'exercice ;
- gardez du temps chaque jour pour faire quelque chose qui vous plaît ;
- ne laissez pas transparaître vos inquiétudes éventuelles, l'anxiété est un sentiment très perturbant pour les enfants ;
- parlez quotidiennement à vos enfants du militaire absent, ils pourraient s'en éloigner et ne plus attendre son retour d'autant plus que, pour eux, quelques semaines ou quelques mois représentent des périodes longues ;
- expliquez-leur que leur parent n'est pas parti par plaisir mais pour accomplir une mission ;
- invitez vos enfants à écrire ou à envoyer des dessins ;
- passez du temps avec chaque enfant individuellement ;
- arrangez-vous pour que les enfants puissent passer du temps avec leurs camarades ;
- laissez-les parler de leurs sentiments lorsqu'ils en expriment le désir ;
- pensez sécurité ;
- évitez d'essayer de tout faire vous-même, **prenez contact au moins une fois avec la Cellule d'Aide aux Familles ;**

- contactez votre famille, vos voisins ou vos amis lorsque les besoins de soutien matériel ou moral apparaissent ;
- partagez du temps avec des personnes vivant ou ayant vécu la même situation que vous (associations, clubs d'épouses) ;
- détectez les symptômes de dépression, notamment chez vos enfants : problèmes de sommeil ou d'appétit, cauchemars, incontinence, problèmes de discipline ou difficultés scolaires.

Sachez que votre conjoint est soumis à une obligation de discrétion quant aux situations opérationnelles. Respectez sa nécessaire réserve sur ce sujet.  
 Vous devez également rester discret(e) sur les opérations extérieures en cours ou sur vos réflexions personnelles de manière à ne pas donner l'occasion à divers interlocuteurs d'interpréter, à leur guise, vos propres paroles.

## **24. Sécurité**

En période de longue absence d'un membre de la famille vous pouvez rencontrer des problèmes de sécurité.

Mesures préconisées face aux intrusions :

- assurez-vous que tous les accès de votre logement puissent être fermés efficacement en votre absence (serrures, grilles, volets...) ;
- installez un judas à votre porte principale ou tout autre moyen permettant de vérifier la physionomie d'un visiteur ;
- installez une prise de poste téléphonique dans la chambre des parents ;
- gardez les numéros de téléphone d'urgence près du combiné ;
- contactez la police ou la gendarmerie au premier signe d'activité douteuse ;
- fermez la porte de votre logement même quand vous êtes présent(e) ;
- quand vous sortez, ne dissimulez pas les clés dans la boîte aux lettres, sous le paillason, etc., mais conservez-les ;
- ne laissez pas du courrier dans votre boîte aux lettres (en cas d'absence prolongée demandez à un voisin de le relever) ;
- ne faites pas de l'absence de votre conjoint un sujet de discussion publique.

## **25 - Appels téléphoniques**

Les familles peuvent recevoir des appels téléphoniques :

- annonçant de fausses nouvelles :
  - militaire blessé ou décédé,
  - militaire arrêté ou prisonnier,
  - militaire déserteur ;
- en vue de recueillir des renseignements :
  - par simple curiosité,
  - au profit des médias ;
- en vue de nuire à autrui,
  - afin d'éloigner la famille de son domicile en vue de le cambrioler ;
- afin de demander de l'argent soi-disant :
  - au profit d'organismes charitables,
  - pour l'adresser au militaire,
  - pour le faire libérer d'un emprisonnement précédemment annoncé.

Toute information à prendre en considération ne peut être diffusée auprès de la famille que par un cadre de la formation qu'elle est en mesure d'identifier formellement.

C'est pourquoi, les membres de la famille qui reçoivent de tels appels ou constatent toute autre tentative d'approche de la part d'individus se présentant comme membres des armées, du régiment, de l'administration ou d'une association doivent :

- exiger le nom et le numéro de téléphone de l'interlocuteur ;
- ne pas répondre aux sollicitations ;
- prévenir immédiatement la formation du conjoint par les moyens qui auront été précisés.

Si les appels sont trop fréquents, il est possible de demander à l'agence des télécommunications à être placé sur la « liste rouge » (suppression du numéro à l'annuaire) ou de changer de numéro.

<b>SACHEZ QUE VOUS N'ETES PAS SEUL(E)</b>
---

**A qui vous adresser ?**

- **au commandement, à la cellule d'aide aux familles et au président de catégorie de votre conjoint (officiers, sous-officiers ou militaires du rang) ;**
- **à l'action sociale (ASA) ;**
- **aux diverses associations de familles de militaires qui pourront vous être indiquées par la cellule d'aide aux familles du régiment de votre conjoint.**