

<p style="text-align: center;"><u>L'absence prolongée du militaire</u> <u>Au retour –Conseils au militaire à l'approche de son retour</u></p>

1. La préparation au retour

Après une période d'absence de plusieurs semaines voire plusieurs mois, vous allez rentrer chez vous et retrouver les vôtres.

C'est un moment marquant et heureux mais aussi capital pour la suite de votre vie en famille. En effet, durant votre séjour loin de chez vous, loin de votre pays, votre mode de vie et celui de vos proches ont pu changer.

SELON LE DÉROULEMENT DE LA PÉRIODE D'ABSENCE, LE RETOUR PEUT ÊTRE AUSSI DIFFICILE QUE LE DÉPART

La date du retour est parfois aléatoire. Alors soyez conscient(e) que la date prévue peut varier de quelques jours à plusieurs semaines.

Il importe tout d'abord, tant pour le militaire que pour le conjoint, d'effectuer un examen rétrospectif de la situation pour déterminer les changements et les moyens de retrouver une vie commune en fonction de la connaissance qu'ils ont l'un de l'autre.

Vous êtes absent de métropole depuis quelques semaines ou quelques mois, ce qui implique que vous avez dû changer de comportement suite à :

- la vie en communauté avec vos camarades ;
- un rythme de vie différent de celui de votre famille ;
- une évolution dans un contexte inconnu voire dangereux.

Durant votre absence, votre conjoint a dû également changer de manière d'agir suite à :

- la prise en compte des charges qui étaient précédemment les vôtres ;
- l'obligation de faire face à l'ensemble des responsabilités ;
- l'évolution des enfants qui auront peut-être tenté de changer les règles du jeu et qui, au minimum, auront tout simplement grandi.

Chacun devra donc fournir l'effort nécessaire pour que ce retour soit une réussite totale pour l'ensemble de la famille.

La réussite du retour au foyer repose sur deux principes fondamentaux :

- **la communication honnête et confiante ;**
- **la tolérance et la patience.**

2. Conseils au militaire

21. Lorsque le retour approche, peut-être l'appréhendez-vous ?

Vous vous posez des questions à propos :

- de la réaction de vos proches ;
- des changements survenus dans votre foyer ;

- du changement nécessaire dans votre mode de vie, après avoir vécu des moments exaltants et éventuellement dangereux, pour vous réadapter au milieu familial ;
- des démarches que vous faisiez avant de partir qui ont dû être effectuées par votre conjoint ;
- des problèmes anciens non réglés auxquels des nouveaux se seront peut-être ajoutés, pendant votre absence ;
- de vos enfants qui auront certainement évolué, peut-être pas exactement dans le sens où vous l'auriez souhaité.

Prévenez votre conjoint du créneau possible pour votre retour, puis indiquez-lui la date exacte lorsque vous la connaissez de manière certaine afin d'éviter des contretemps suite à des impératifs de transport.

22. Comment vous comporter vis-à-vis de votre famille ?

Votre famille a dû s'habituer à vivre sans vous et à prendre des initiatives pour faire face au quotidien. Alors :

- ne soyez pas trop critique et ne heurtez pas les sensibilités ;
- félicitez-les d'avoir pris des initiatives même si vous ne les approuvez pas totalement (il sera certainement possible d'en modifier progressivement l'impact) ;
- communiquez avec vos proches sans vous accaparer la totalité des conversations ;
- soyez à l'écoute de ce que votre famille peut vous dire et consacrez du temps individuellement à vos enfants (accompagnement à l'école, au sport, promenades....).

221. Vis-à-vis de votre conjoint

Votre conjoint a assumé, seul, la charge de la famille, alors :

- modérez les jugements négatifs et insistez sur les réussites ;
- montrez que vous êtes fier(e) et reconnaissant(e) de son action en dépit des difficultés qui ont pu être les siennes, tout en reprenant progressivement la place qui est la vôtre. Vous ne pouvez retirer d'un seul coup les responsabilités qui ont été assumées pendant votre absence ;
- montrez-vous particulièrement attentif(ive) aux problèmes qui ont été les siens ;
- faites en sorte que votre retour lui fournisse le soutien qui a pu lui manquer pendant votre absence.

Enfin, soyez patient dans vos relations physiques et morales avec votre conjoint afin que la complicité et l'harmonie s'installent à nouveau entre vous.

222. Vis-à-vis de vos enfants

Attention, les adultes n'ont pas la même vision des choses que les enfants. En outre, ceux-ci risquent de vouloir changer les règles du jeu entre vous et eux, alors :

- ne minimisez pas l'importance de changement de comportement de vos enfants ;
- renouez le contact avec eux en vous intéressant à ce qu'ils ont fait pendant votre absence ainsi qu'à leurs activités en cours ;
- ne les brusquez pas, faites preuve de tact et de patience et votre autorité s'installera à nouveau.

23. Autres recommandations importantes

Vous ne devez pas oublier que :

- vous devez changer de mode de vie et être conscient(e) que vous avez pris d'autres habitudes pendant votre absence. Celles-ci ne sont peut-être pas compatibles avec le rythme de vie de votre famille. Le fil conducteur de votre organisation doit être votre vie familiale.
- pendant votre séjour en opération extérieure, vous avez sans doute vécu des expériences qui vous ont profondément marqué(e) dans votre comportement ou simplement dans votre vie de tous les jours. Il faut donc être très attentif(ive) à ce comportement pour vous réadapter à la vie en France. Si des troubles du sommeil ou du comportement persistent, n'hésitez pas à en parler, à votre médecin en particulier.
- votre conception du danger a pu changer car il se peut que vous ayez fait du danger une habitude. Alors soyez très attentifs notamment lorsque vous conduisez des véhicules : les règles de conduite ne sont pas forcément les mêmes que celles que vous avez pu connaître pendant votre séjour à l'étranger.
- votre situation financière va changer puisque vos revenus seront nettement inférieurs à ceux précédemment perçus. Vous aurez certainement envie de dépenser de l'argent pour votre plaisir et celui de vos proches, mais attention aux excès !

Faites des achats, mais pas de folies qui pourraient vous entraîner, vous et votre famille, dans des difficultés financières.

Pensez que votre imposition sur le revenu pour la période d'absence sera plus élevée, et pourra vous faire perdre le bénéfice de certaines aides sociales.

Faites également attention aux remboursements d'éventuels trop-perçus de solde...