

Journal personnel pour le déploiement

écrit par
Elizabeth Moar

illustré par
Patt Devine



o Introduction

- o *Le Journal personnel pour le déploiement* a été écrit par Elizabeth Moar, une infirmière militaire à la retraite (major). Le journal est destiné aux enfants et aux jeunes des familles des membres des Forces canadiennes (FC). Cette activité peut se pratiquer individuellement, en famille ou avec des amis et être utilisée par les enseignants et toute autre personne qui joue un rôle important dans la vie des enfants et des jeunes. Le journal vise à informer et à appuyer les enfants et les jeunes dont un parent est absent pour répondre aux exigences des FC.

o Les déploiements dans les Forces canadiennes

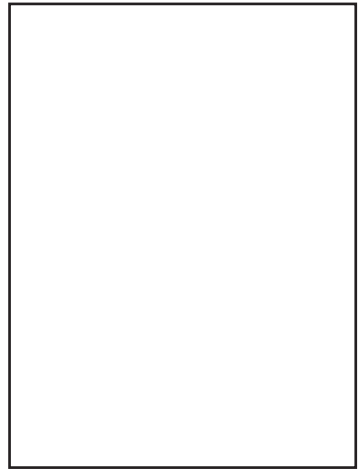
- o Les membres des FC sont fiers de servir le Canada et de défendre ses valeurs, ses intérêts et sa souveraineté, au pays et à l'étranger. Le personnel des FC exerce ses activités au sein de l'Armée de terre, de la Marine, de l'Aviation et des éléments d'opérations spéciales. La Force régulière est formée d'environ 62 000 membres et la Force de réserve compte 25 000 membres, dont 4 000 Rangers canadiens.
- o Plus de 2 900 soldats, marins et aviateurs canadiens sont déployés outre-mer dans le cadre de missions opérationnelles qui se déroulent dans 16 endroits différents sur le globe (en Afghanistan, dans les Balkans, en République démocratique du Congo, à Chypre, au Darfour, en Égypte, en Haïti, en Israël, en Palestine, dans le Golfe persique et au Soudan). Un jour donné, plus de 8 000 militaires, le tiers de la force déployable, se préparent à participer à une mission outre-mer, y sont engagés ou en reviennent. Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez consulter le www.forces.gc.ca.
- o Les cycles de la séparation et de la réunion que vivent les familles en raison de la participation d'un militaire à un déploiement outre-mer ou à un exercice de longue durée peuvent être un facteur de stress important pour la famille. La mission des Centres de ressources pour les familles des militaires (CRFM) est de promouvoir et de favoriser le bien-être et la qualité de vie des familles des militaires grâce à de nombreux services et programmes. Vous trouverez de l'information sur les CRFM à www.forces.gc.ca.

Notes à propos de l'auteure

Elizabeth Moar est une ancienne infirmière militaire, Major (ret).



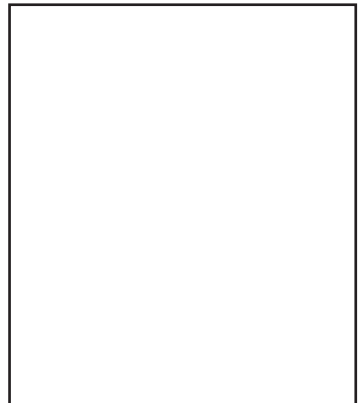
Bonjour, je m'appelle Alex. Quel est ton nom? Colle ta photo ici ou dessine ton portrait.



Mon père est un soldat et il m'a donné ce journal parce qu'il s'en va en Afghanistan pour six mois. Il m'a dit qu'il écrirait un journal lui aussi, comme ça, nous pourrions nous raconter nos souvenirs quand il sera de retour à la maison. Si on ne mettait pas tout ça par écrit, on oublierait peut-être certaines choses. Mon père dit qu'un journal est personnel et que je ne suis pas obligé de le montrer à qui que ce soit, même pas à lui ni à maman, à moins que je ne le veuille. Il m'a aussi dit que le temps passerait peut-être plus vite si je prenais l'habitude d'écrire souvent dans mon journal. Je lui ai demandé ce que je devais écrire et il m'a répondu qu'il n'y avait pas de règles fixes. Je peux écrire ce que je veux, par exemple, ce qui s'est passé ce jour-là, ce que je ressens, ce que je pense ou bien ce que je prévois faire. Papa dit que souvent les gens écrivent dans leur journal quand ils sont fâchés ou tristes, et aussi quand ils sont heureux.

Lequel de tes parents s'en va? _____

Voici une illustration de mon père et moi jouant aux échecs. Tu peux coller ici, une photo de ton parent et toi ou bien dessiner un portrait de vous deux dans l'espace ci-dessous.



CARTE DES OPÉRATIONS COURANTES DES FORCES CANADIENNES



J'ai encerclé l'endroit où ira mon père.

Où va ton parent? _____

Tu peux encercler le pays où sera ton parent.

J'espère pouvoir écrire des courriels à mon père, mais il dit que ça va peut-être prendre beaucoup de temps pour monter les ordinateurs parce qu'il fait partie du premier groupe d'une nouvelle rotation. Dès qu'il le pourra, il m'enverra un courriel. Est-ce que ton parent a une adresse électronique où tu pourras lui écrire?

Mon père m'a donné cette adresse pour lui envoyer des lettres :

GRADE/INITIALES/NOM	_____
UNITÉS/SECTION	_____
OPÉRATION ATHENA	_____
CP 5058 SUCC FORCES	_____
BELLEVILLE ON K8N 5W6	BELLEVILLE ON K8N 5W6

Tu peux inscrire ici l'adresse qu'aura ton parent pendant qu'il sera en mission. Sur la première ligne, tu écris le grade, les initiales et le nom de famille. Sur la deuxième ligne, tu indiques le nom de l'opération (ou de la mission). La troisième ligne sert à inscrire le numéro de casier postal. J'ai rempli la dernière ligne parce que mon père m'a dit que c'est la même pour tous les membres des Forces, peu importe où ils sont déployés.

LIGNE D'INFORMATION SUR LES MISSIONS



Mon père m'a donné un numéro de téléphone spécial que je peux composer aussi souvent que je le veux (c'est gratuit!) pour écouter des messages des membres des Forces qui racontent ce qu'ils font. Il m'a même dit que je l'entendrais peut-être sur la ligne à l'occasion. C'est la Ligne d'information sur les missions et tu peux appeler de partout en Amérique du Nord pour écouter des messages des membres des Forces qui parlent de leurs expériences ou de leur famille. Voici le numéro : 1-800-866-4546.

J'ai déjà composé ce numéro une fois. Il y a un enregistrement qui dit de faire le « 1 » pour un message en anglais, le « 2 » pour un message en français et le « 0 » pour parler à quelqu'un ou pour laisser un message. J'ai écouté des messages du groupement tactique en Afghanistan. Il y a des messages qui sont longs et, si tu ne veux pas les écouter en entier, tu appuies sur la touche * et on te fera réentendre le choix des messages pour que tu puisses en choisir un autre.

J'ai également écouté un message du Chef d'état-major de la Défense, et je me suis rendu compte à quel point le travail de mon père est important. Au début, quand papa nous a annoncé qu'il devait partir, j'étais bien triste et fâché contre l'armée. Je ne veux toujours pas qu'il parte, mais je sais que le travail qu'il fera là-bas aidera des enfants en Afghanistan qui ont perdu un parent, et parfois même les deux, à la guerre. Tu pourrais composer ce numéro et ensuite écrire tes impressions sur les messages que tu as entendus.



Nous avons aussi rencontré les soldats du « détachement arrière ». Je trouve que c'est un nom étrange. C'est le groupe qui ne part pas (qui reste en arrière) quand les autres sont déployés. Ils ont prévu beaucoup d'activités pour les familles durant les six prochains mois. Aussi, les familles qui n'ont pas accès à Internet à la maison peuvent utiliser les ordinateurs du détachement arrière pour envoyer des courriels.

Papa m'a dit que seulement l'Armée de terre avait un détachement arrière; les Forces maritimes et la Force aérienne ont également des gens qui aident les familles, mais elles donnent un nom différent à ce service.

Quel groupe ta famille aura-t-elle?

Au Centre de ressources pour les familles des militaires, mes parents ont reçu le Guide pour la famille. Maman dit que ce guide les aidera à s'organiser pour le départ de papa. Si ta famille n'a pas reçu ce guide, tu peux appeler la Ligne d'information sur les missions au 1-800-866-4546 et demander qu'on t'en envoie un exemplaire.





Sur cette page, tu peux écrire
ou dessiner ce que tu veux.

A series of horizontal lines for writing or drawing.



TROIS SEMAINES AVANT LE DÉPART

Mon père part dans trois semaines. Mes parents sont toujours très occupés et maussades. J'ai l'impression que c'est toujours moi qui s'occupe d'Étienne. Je veux leur être utile, mais parfois je me sens tellement exclu.

Maman dit que tout doit être en ordre et bien fonctionner avant que papa ne parte, même la camionnette. Il y a des listes de choses à faire partout.



Parfois, je suis triste et fâché et je me sens seul, tout cela en même temps. Ça m'aide de parler avec Zoé et Raphaël parce qu'eux au moins me comprennent. Zoé est dans ma classe et sa mère est déjà partie pour l'Afghanistan.

Ce n'est pas juste! Mon père ne sera pas là pour mon anniversaire, mais il m'a dit qu'il m'enverrait un cadeau spécial de l'Afghanistan.

Il m'a aussi aidé à fixer des buts à atteindre pendant son absence. Voici les trois premiers :

1. faire mes devoirs et le dîner que j'apporte à l'école tout seul;
2. m'occuper d'Étienne pendant au moins quinze minutes par jour pour aider maman;
3. apprendre à compter jusqu'à dix et connaître au moins dix expressions en afghan.

Quels sont les buts que tu t'es fixés durant l'absence de ton parent?

1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
- _____
- _____
- _____

MOTS CACHÉS



Essaie de trouver les mots cachés. La plupart se rapportent aux Forces armées ou au maintien de la paix. À la fin, il restera huit lettres qui formeront un mot. Bonne chance!

AFRIQUE
 AVION
 BAIN
 BFC
 CANADA
 CASQUE BLEU
 CHAR
 CORALICI
 COURRIEL
 DÉPLOIEMENT
 ÉRYTHRÉE
 ÉTHIOPIE
 EUROPE
 FAMILLE

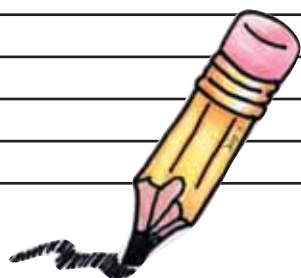
I	B	F	C	O	R	A	L	I	C	I
C	A	N	A	D	A	N	O	I	V	A
I	R	I	S	A	R	A	J	E	V	O
S	E	U	Q	I	R	F	A	N	C	D
E	B	I	U	T	O	L	F	A	H	E
I	D	E	E	L	T	L	A	V	A	P
N	I	A	B	E	A	G	M	I	R	L
U	M	I	L	I	T	A	I	R	E	O
S	A	I	E	R	I	R	L	E	T	I
N	I	E	U	R	O	D	L	P	H	E
O	N	P	N	U	N	I	E	A	I	M
I	T	O	U	O	G	E	U	I	O	E
T	I	R	E	C	E	N	T	X	P	N
A	E	U	S	O	L	D	A	T	I	T
N	N	E	R	Y	T	H	R	E	E	E

FLOT
 GARDIEN
 ICI
 IDÉE
 IRIS
 ITOU
 MAINTIEN
 MILITAIRE
 NATIONS UNIES
 NAVIRE
 PAIX
 RÉCENT
 ROTATION
 SARAJEVO
 SOLDAT

Tu pourrais essayer de faire ta propre grille de mots cachés ici ou tu pourrais utiliser cet espace pour dessiner ou écrire.



A series of 20 horizontal black lines for writing, spanning the width of the page.



TROIS SEMAINES APRÈS LE DÉPART



Depuis que papa est parti il y a trois semaines, je lui ai parlé seulement deux fois. Le fuseau horaire où il se trouve a six heures d'avance sur le nôtre. De plus, il travaille de longues heures, ce qui signifie que lorsqu'il finit de travailler tard le soir, ici il est tôt le matin; donc, il n'appelle pas, de peur de nous réveiller. Papa sait que maman a besoin de sommeil parce qu'Étienne se réveille constamment en pleurant pour lui. Alors elle est toujours fatiguée et de mauvaise humeur. On dirait qu'Étienne est redevenu un bébé. Maman dit qu'il est normal de réagir ainsi pour un bébé de deux ans quand un de ses parents est absent. Même si j'ai de la peine pour Étienne, je souhaiterais qu'il pleure moins fort la nuit.

Si seulement je pouvais envoyer un courriel à papa! Il dit qu'il n'aura pas accès à Internet avant au moins deux autres semaines. Zoé et sa mère s'envoient des courriels pratiquement tous les jours. C'est bien pour elle, mais ça m'énerve qu'elle en parle à l'école.



Je déteste voir la place vide de papa à la table et, bien sûr, Étienne est vraiment énervant pendant les repas. Maman dit que les choses vont s'améliorer et j'espère bien qu'elle a raison.

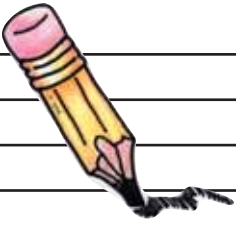


Et les samedis matins sont vraiment difficiles. Ce matin quand je me suis levé, j'avais oublié que papa était parti et j'étais tout heureux en pensant que nous allions faire du ski ensemble. Lorsque je me suis souvenu qu'il n'était pas là, je n'ai plus eu le goût de rien faire, même si Zoé m'avait invité à aller faire du ski avec sa famille. Heureusement, maman m'a convaincu d'y aller, et nous nous sommes beaucoup amusés. Les conditions étaient excellentes et les grands-parents de Zoé sont gentils, et de plus, ce

sont de bons skieurs. Ils ont apporté une bonne collation pour le pique-nique que nous avons fait au camp mi-chemin. Quand son grand-père raconte des histoires, il utilise beaucoup de voix différentes, ce qui est très drôle. Ça m'a fait beaucoup de bien de rire et de m'amuser.



Maman et Étienne ont passé la journée avec deux de ses amies et elle m'a dit qu'Étienne avait bien joué avec leurs enfants. J'imagine que ça leur a fait du bien à tous les deux; elle semblait moins fatiguée que d'habitude et Étienne s'est couché sans faire d'histoires. Maman riait même en me décrivant la manière dont Étienne et Magalie avaient dansé ensemble.



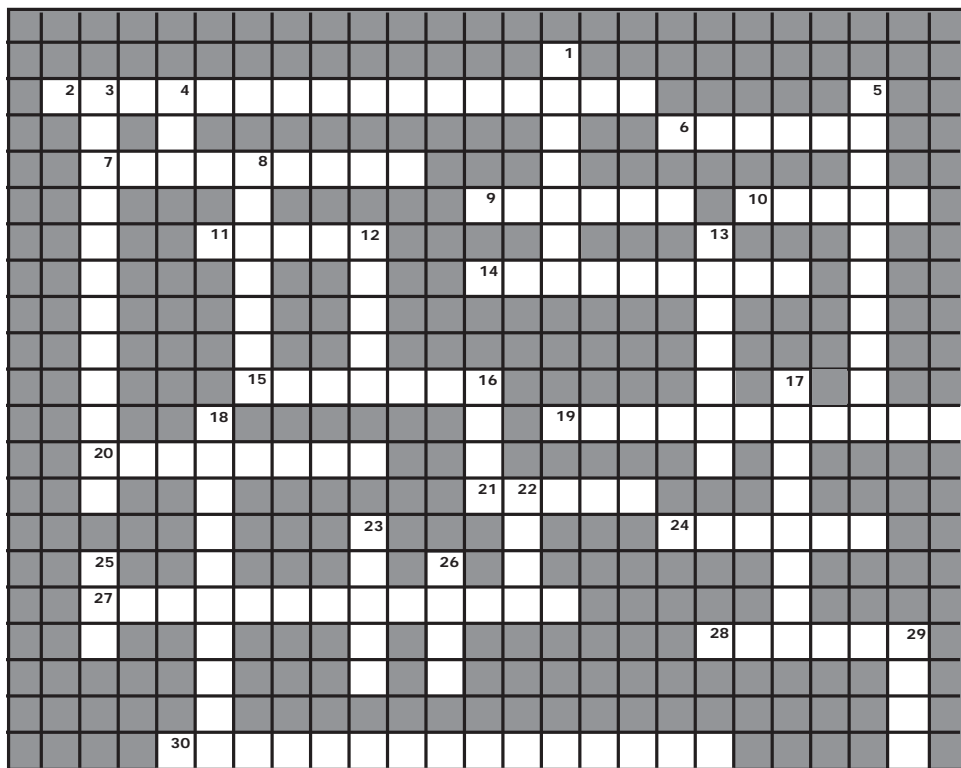
MOTS CROISÉS



À toi de trouver et de placer, à l'intérieur de la grille de mots croisés de la page suivante, les trente mots qui, pour la plupart, se rapportent à la vie militaire et au maintien de la paix. Tu as déjà vu la majorité de ces mots dans ce journal. Si tu as vraiment beaucoup de difficulté, tu peux demander à un adulte de t'aider. Pour vérifier si tes réponses sont bonnes, tu peux appeler la Ligne d'information sur les missions au 1-800-866-4546 et demander à l'intervenant de t'envoyer la liste des réponses par la poste ou par courriel.

HORIZONTALEMENT

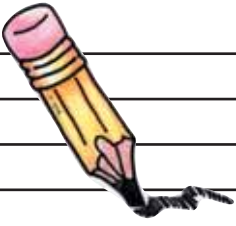
2. Empêcher les gens de se battre
6. Sentiment qui porte à espérer
7. Relatif aux forces armées
9. Militaire des Forces armées
10. Militaire des Forces maritimes
11. Terme militaire pour vacances
14. Ensemble des manœuvres
15. Endroit sur Internet
19. Lorsqu'un militaire quitte sa famille
20. Tour, remplacement
21. Personne qui protège la nature
24. La rentrée
27. Avancer sa montre en changeant de _____
28. Tension nerveuse
30. Numéro donné aux militaires



VERTICALEMENT

1. Les parents et les enfants
3. Composante terrestre des forces armées
4. Qui ne vaut rien
5. Organisation internationale à caractère humanitaire
8. Groupes de soldats armés
12. Établissement scolaire
13. Une expédition
16. Ville, village militaire
17. Envoyer une personne loin de chez elle
18. Celui qui maintient la paix
22. Véhicule chenillé et blindé
23. Affection pour ceux qu'on aime
25. Abréviations pour base des Forces canadiennes
26. Lieu où s'établit une formation militaire
29. Gentil, tranquille





Ma mère n'est plus aussi fatiguée depuis qu'Étienne fait de nouveau ses nuits dans son propre lit. Elle l'amène régulièrement à la garderie du Centre de ressources pour les familles des militaires. Elle peut faire ses appels ou rendre visite à d'autres parents pendant que quelqu'un d'autre s'occupe d'Étienne. Il semble aimer jouer avec les autres enfants.



Maman fait partie d'un comité qui fait la collecte de livres et d'argent pour les enfants de l'Afghanistan.



Mes camarades de classe et moi faisons également une collecte de fournitures scolaires pour les enfants. C'était mon idée et mon enseignante m'a demandé d'en parler à la classe. Nous avons déjà deux boîtes à souliers remplies de crayons, de gommes à effacer, de marqueurs, de calepins, etc. Nous ferons la collecte jusqu'à la fin du mois. Le coordonnateur du soutien aux déploiements au Centre de ressources pour les familles des militaires s'est engagé à nous aider en envoyant les fournitures scolaires à l'unité de mon père, qui se chargera ensuite de les distribuer aux enfants par l'intermédiaire de la Croix-Rouge, je pense.



LE CONGÉ



Bientôt, mon père reviendra à la maison passer deux semaines de congé. J'ai tellement hâte! Il arriva trois jours après mon anniversaire, mais nous l'attendrons pour fêter. Papa m'a dit qu'il m'apporterait quelque chose de vraiment spécial de l'Afghanistan. Je me demande ce que ça peut être.

Il revient juste à temps pour m'aider à finir mon projet pour la foire des sciences. Je suis certain qu'il aura de bonnes idées pour ma présentation.

De plus, j'ai la permission de manquer deux jours d'école pour que nous puissions aller faire du ski en famille. Ma tante nous accompagnera pour s'occuper d'Étienne pendant que papa, maman et moi ferons du ski. Le chalet dans lequel nous séjournons a un foyer et un bain tourbillon à l'extérieur. Ce sera extraordinaire!

Mes parents célébreront leur anniversaire de mariage pendant le congé de papa, même si les dates ne coïncident pas exactement. Mes grands-parents viendront passer le week-end, ce qui permettra à maman et à papa de passer du temps ensemble. J'espère qu'Étienne sera gentil avec eux. Il aime bien jouer avec grand-papa. Comme il aura déjà passé dix jours avec papa, ça devrait bien aller.





Cette page est pour toi.

A series of horizontal lines for writing, starting from the top line and extending down to the bottom line.





NOUS Y SOMMES PRESQUE

J'étais tellement heureux quand papa était là mais le temps a passé très vite et maintenant qu'il est parti, nous sommes redevenus tristes. Étienne est vraiment bizarre; les premiers jours, il pleurait et agissait comme s'il ne connaissait même pas papa. Il le regardait en serrant maman bien fort. Ensuite, il a dû se rappeler de lui parce qu'il ne le quittait plus des yeux. J'ai de la peine pour Étienne parce qu'il est trop jeune pour comprendre ce qui se passe. Au moins, les choses allaient mieux pour lui quand grand-maman et grand-papa sont venus.

Notre voyage de ski s'est bien passé, même si le temps n'était pas fantastique. C'était agréable de bavarder ou de lire ensemble près du feu. Papa nous a décrit le camp où il habite et une journée type d'un soldat. Il m'a dit que les enfants ont été très contents de recevoir les fournitures scolaires et les livres parce que beaucoup d'entre eux n'avaient rien. Comme nous ne manquons jamais de rien, c'est difficile d'imaginer la vie des enfants qui manquent de tout.

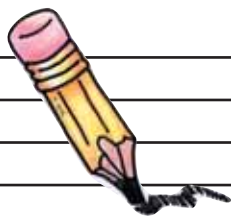


Je n'ai pas pu passer autant de temps que j'aurais voulu avec papa. Il était très fatigué et, bien sûr, maman et Étienne voulaient le voir aussi. Au moins, plus de la moitié du déploiement est passée et papa m'a dit que nous devrions pouvoir communiquer par courriel d'ici quelques jours. Je m'étais plus ou moins résigné à ne pas communiquer par courriel et je m'étais habitué à lui écrire des lettres. L'avantage des lettres, c'est que je peux inclure des dessins. Papa m'a dit qu'il a collé mes dessins tout autour de son lit pour les voir dès son réveil.



Comment ça s'est passé pour
toi quand ton parent est venu
à la maison pour son congé?







Papa et moi communiquons par courriel régulièrement maintenant. Il m'a dit qu'il m'est très reconnaissant parce que je suis plus raisonnable et que je fais de mon mieux pour aider maman avec Étienne. Je ne lui ai pas dit à quel point j'étais déçu qu'il manque le carnaval

de la base. Je sais que ce n'est pas de sa faute. Maman aussi sait que ce n'était pas de sa faute lorsque la camionnette est tombée en panne, mais elle aurait quand même souhaité qu'il ait été là pour s'en occuper. Heureusement, un de ses amis a pu venir nous aider. En fin de compte, ce n'était pas un problème grave et les réparations n'ont pas coûté trop chères.

Maman va souvent faire du jogging à mon retour de l'école et je dois m'occuper d'Étienne. Ça ne me dérange pas, parce qu'il aime jouer avec moi et notre chien dans la cour arrière.

Ma mère a beaucoup d'appels à faire pour la ligne de réconfort. Elle m'a expliqué que des familles avaient vécu des moments bien difficiles, par exemple, la naissance d'un bébé, une maladie ou un accident grave. Elle m'a dit que le personnel du Centre de ressources pour les familles des militaires et l'aumônier de la base ont vraiment aidé ces familles.



Il ne reste plus que trois semaines avant le retour de papa. J'espère sincèrement que nous n'aurons pas à vivre d'épreuves avant son retour. Je suis content que mes grands-parents soient en bonne santé et je souhaite qu'ils le soient encore bien longtemps.



Combien de temps avant que ton parent ne revienne?



Quelles sortes de difficultés ta famille a-t-elle vécues pendant l'absence de ton parent?

A series of horizontal lines for writing, starting from the first line below the question and extending down to the bottom of the page.





LE RETOUR



Mon père est de retour et c'est merveilleux de jouer au basket-ball avec lui et de le voir à sa place à la table. Je crois que nous avons tous changé un peu, mais le changement d'Étienne est le plus évident. On dirait qu'il a fait marche arrière encore une fois; il pleure beaucoup, il s'accroche à maman et à papa et il se réveille de nouveau la nuit. Je sais que ça énerve beaucoup papa lorsqu'Étienne crie parce que je me rends compte qu'il serre les dents.

Des fois, papa regarde dans le vide et on a l'impression qu'il est à mille lieues de nous. C'est arrivé qu'il ne soit pas venu déjeuner. Maman a dit qu'il avait eu de la difficulté à dormir. Je croyais qu'il s'était remis du décalage horaire, c'est donc autre chose qui le tracasse.

Ce qui l'énerve vraiment, c'est le gaspillage de nourriture. Il nous sermonne longuement sur le fait que nous gaspillons beaucoup et il dit que les enfants d'Afghanistan se contenteraient d'avoir aussi peu que le quart de notre part de nourriture. Il n'arrête pas de nous dire que nous sommes chanceux et que nous devrions penser aux enfants du monde qui ont si peu. Aussi, il dit que nous avons la responsabilité de consommer judicieusement et de partager ce que nous avons avec les autres. Zoé m'a dit que c'est pareil avec sa mère. Depuis que j'ai lu *Le Journal de Zlata*, je comprends ce qu'ils veulent dire.



LE BILAN

Maintenant que papa est de retour de sa mission, je fais le bilan de cette expérience. J'ai décidé de dresser une liste des aspects les plus positifs et les plus négatifs. Je suis content qu'il y ait plus de points positifs que de points négatifs. Il se peut qu'un jour mon père reparte en affectation ou qu'il aille suivre un cours de formation pendant une longue période. Je crois que la prochaine fois qu'il s'absentera, ce sera plus facile si j'arrive à me souvenir des aspects positifs et à me concentrer sur eux.



Les aspects positifs :

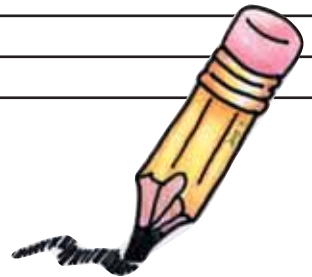
1. Maman et papa se rendent compte que je ne suis plus un petit enfant et ils me font beaucoup plus confiance.
2. Maintenant, mon petit frère Étienne aime beaucoup passer du temps avec moi.
3. J'ai beaucoup appris sur l'Afghanistan.
4. Je me suis acheté une nouvelle bicyclette avec l'argent de poche que j'ai épargné.
5. Maintenant, je profite davantage du temps que papa et moi avons ensemble.
6. Maman et papa semblent s'apprécier davantage.

Les aspects négatifs :

1. Mon père m'a beaucoup manqué.
2. Je n'avais pas autant de temps libre qu'avant à cause du surplus de tâches à faire.
3. Étienne criait et pleurait souvent.
4. Maman était fatiguée et stressée.



Et toi? Quels étaient les aspects les plus positifs
et les plus négatifs de ton expérience
avec un parent en mission?



www.crfm.ca
1-877-280-3636



MISSION INFORMATION LINE



1-800-866-4546



LIGNÉ D'INFORMATION SUR LES MISSIONS

MFSP
MILITARY FAMILY
SERVICES PROGRAM



PSFM
PROGRAMME DES SERVICES
AUX FAMILLES DES MILITAIRES