

## ESPACE FAMILLE

# Famille et missions

Le temps de l'OPEX, temps de l'absence d'un des deux parents est un moment qui peut déstabiliser le groupe familial mais aussi le renforcer au retour.



Cette expérience de l'OPEX peut être difficile à gérer pour vous et vos enfants, même si elle a été préparée et anticipée.

Le militaire en mission est confronté à un stress spécifique et il n'est pas aussi disponible sur le plan psychologique qu'habituellement.

## Quels signes doivent m'alerter ?

### Pour vous, conjoint

Si vous remarquez un changement dans votre comportement, une plus grande difficulté, il est important dans ces moments-là de ne pas s'isoler.

### Pour votre (vos) enfant(s)

Il est important que les enfants puissent garder un lien direct (télécommunication par webcam, téléphone) ou plus indirect (courrier, colis) avec votre conjoint parti en OPEX.

Il est nécessaire de dédramatiser les moments où vous ne pourrez pas joindre votre conjoint. C'est une éventualité qu'il ne faut pas négliger. Vos enfants doivent être prévenus.

Tous les changements de comportement doivent vous alerter.

Soyez vigilants aux petits signes

- > Difficultés à s'endormir, réveils fréquents la nuit, cauchemars
- > Tendance à s'isoler, à se réfugier dans la chambre.
- > Pleurs fréquents
- > Plus grande intolérance aux remarques
- > Comportement d'opposition face à l'autorité
- > Agitation
- > Baisse des résultats scolaires, changement de comportement à l'école. N'hésitez pas au moindre doute à vous rapprocher des professeurs

Si vous repérez ces signes, il n'y a pas lieu de s'affoler mais il est important de pouvoir en parler à votre (vos)

enfant(s). Si cela perdure dans le temps ou s'aggrave, il est important de vous faire aider.

## Qui peut m'aider ?

---

Il est toujours possible de parler de vos difficultés avec les associations de conjoints au sein de votre unité mais aussi à des professionnels de santé.

Votre médecin traitant peut être à votre écoute et évaluer le besoin d'un soutien psychologique plus intense. Vous pouvez aussi vous rapprocher du médecin du centre médical du régiment.

Vous pouvez aussi vous rapprocher des centres médicopsychologiques enfants ou adolescents et des centres médico-psycho-pédagogiques à proximité de votre domicile.

### En savoir plus

- ▶ [Liste des centres médico-psycho-pédagogiques](#)
- ▶ [Liste des établissements de soins en psychiatrie](#)

