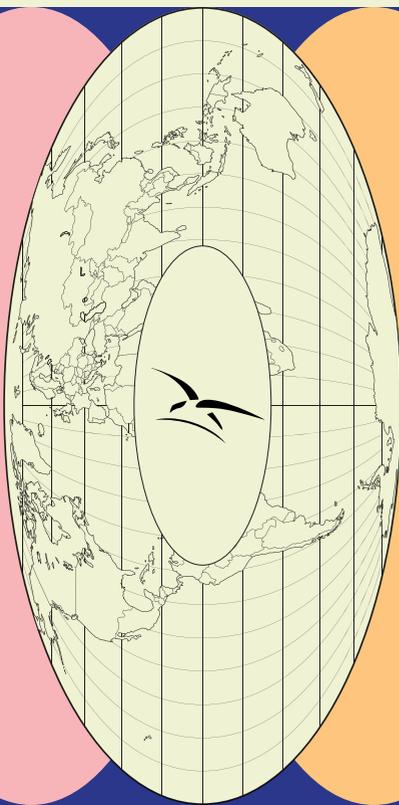


LA FAMILLE ET L'OPEX

Petit guide à usage familial

ÉDITION 2021

ARMÉE DE L'AIR ET DE L'ESPACE

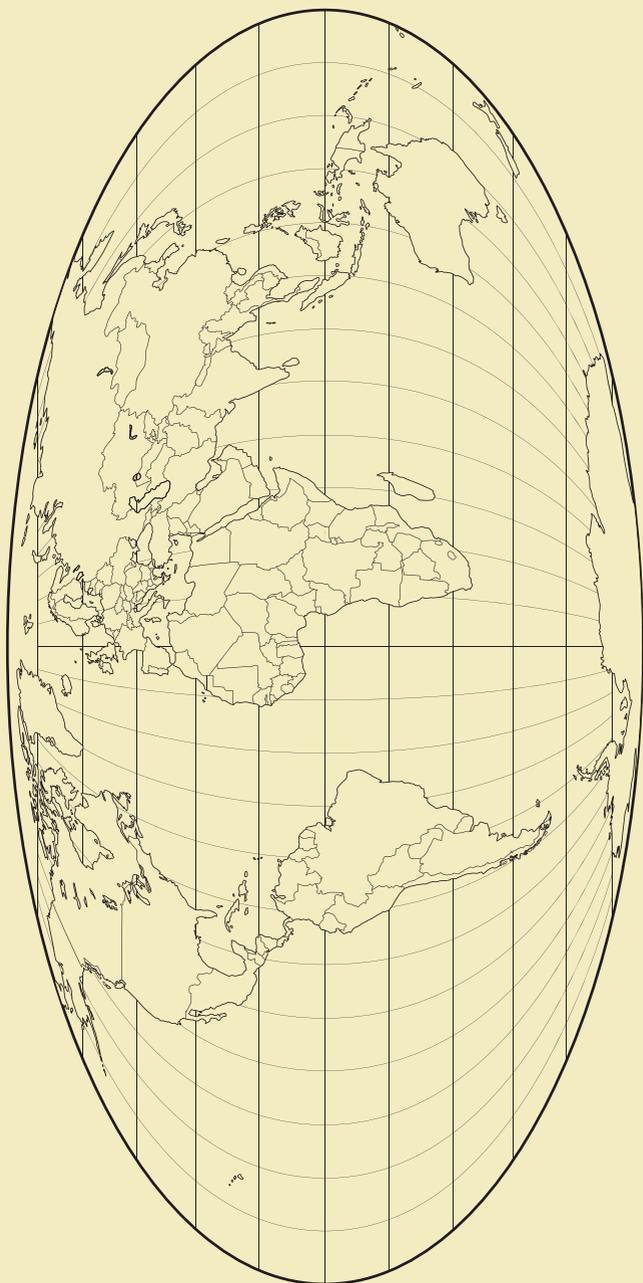


LA FAMILLE ET L'OPEX

*Petit guide à usage
familial*

PRÉPARER LE DÉPART POUR MIEUX
VIVRE L'ABSENCE,
ANTICIPER LE RETOUR POUR RETROUVER
L'HARMONIE FAMILIALE.

Ce document a été élaboré par les psychologues
cliniciennes de la cellule de soutien
médico-psychologique de l'armée de l'Air et de l'Espace.



SOMMAIRE

- p.04 ———— *PRÉFACE*
- p.06 ———— *AVANT-PROPOS*
- p.07 ———— *PARTIE 1* – Avant : Le départ
La préparation
Le dialogue avec l'enfant
- p.17 ———— *PARTIE 2* – Pendant : Le temps
du déploiement
Les premiers jours : la séparation
Les semaines suivantes : l'absence
au quotidien
Anticiper le retour
- p.35 ———— *PARTIE 3* – Après : Le retour
Les premiers jours : les retrouvailles
Les retrouvailles avec les enfants
Les semaines suivantes
- p.51 ———— *PENSE-BÊTE DU DÉPART
EN OPEX*
- p.59 ———— *FOCUS ASSURANCES*

PRÉFACE

La vie de militaire est souvent exigeante et demande disponibilité et engagement. Les familles l'ont compris et sont un véritable soutien pour les Aviateurs.

Ce guide, adressé au militaire et à ses proches, permet de donner un sens aux multiples absences du militaire, de mettre des mots sur des émotions.

— Général de corps aérien Manuel Alvarez,
Directeur des ressources humaines de l'armée
de l'Air et de l'Espace.



Parce qu'une famille heureuse
est le gage d'un Aviateur épanoui,
faites de ce guide un allié
dans cette aventure.

Alvarez

AVANT-PROPOS

Être militaire implique des absences, plus ou moins fréquentes, liées à des déploiements opérationnels (OPEX/MCD)¹. Lorsqu'un Aviateur part en mission, tout son entourage est concerné. La famille (les parents, les enfants...) et le conjoint sont souvent qualifiés de « base arrière » car ils sont un véritable soutien pour le militaire². Ils sont alors confrontés à l'inconnu et, indirectement, au danger de la mission. Ils ont aussi à gérer l'absence pendant plusieurs semaines, voire plusieurs mois.

Ce guide est destiné à l'entourage du militaire. Il propose des informations et des repères sur le vécu du déploiement. Une mission peut susciter des réactions émotionnelles avant même le départ du militaire et bien après son retour dans le foyer. Chaque OPEX/MCD étant différente (lieu de déploiement, risque opérationnel, situation familiale, expérience du militaire), il est important d'aborder chacune d'elle avec attention.

*Ce guide vise
à accompagner
votre vécu
du déploiement.
Inspirez-vous-en
et adaptez-le
à vos besoins!*

¹ Opération extérieure, mission de courte durée.

² Dans ce guide, le terme « militaire » fait référence aussi bien à un homme qu'à une femme. Il en est de même pour le terme « conjoint ».



AVANT

LE DÉPART

✧ *OBJECTIF:*
PRÉPARATION

✧ *OUTIL:*
COMMUNICATION

*LE DÉPLOIEMENT DU
MILITAIRE REPRÉSENTE
UN CHANGEMENT DANS
LE QUOTIDIEN DU COUPLE
ET DE LA FAMILLE.*



*SI CE CHANGEMENT EST
PRÉPARÉ, L'ADAPTATION DE
CHACUN SERA PLUS FACILE.*

LA PRÉPARATION

LA PHASE DE PRÉPARATION

EST CAPITALE : elle va permettre à la famille et au militaire d'aborder le déploiement dans de bonnes conditions émotionnelles.



Lorsque le militaire prépare son départ, ses proches, son conjoint et ses enfants sont confrontés à sa future absence. Cette phase peut susciter différentes réactions. Le militaire qui commence à se mobiliser pour sa future mission peut éprouver du stress, de l'impatience... Pour l'entourage, le conjoint et les enfants, il s'agit de se préparer à son absence. Le conjoint se retrouvera bientôt seul, ce qui peut générer du stress, de l'inquiétude, de la tristesse, de la colère ou même du déni.

On observe souvent un décalage dans les ressentis de chacun avant même le départ et des tensions peuvent apparaître.

La façon de gérer le départ dépend aussi du climat relationnel dans le couple et dans la famille. Un départ en OPEX est rarement propice à apaiser d'éventuelles tensions préexistantes.

De la même manière, le jeune militaire qui part pour la première fois en mission, doit pouvoir évoquer cela avec ses parents et ses proches, afin de les préparer à son absence.

Quelle que soit la situation familiale, il est recommandé de discuter ensemble de la façon et de la fréquence avec laquelle vous garderez le contact (appel téléphonique, vidéo, courrier...). Pendant la mission, les périodes de travail peuvent être intenses et le militaire peut être moins disponible. Le conjoint et la famille doivent s'y préparer pour accueillir au mieux la frustration que cette indisponibilité peut générer.

Cette phase permet à chacun de se préparer à modifier son comportement et à s'adapter aux contraintes à venir. Pour cela, rien de tel que la communication !

*Alors,
dialoguez
et pensez-y
ensemble !*

Certains Aviateurs sont amenés à partir régulièrement en mission. Dans ce cas, la répétition de la situation va permettre, au fil des expériences successives, de créer des repères, voire des habitudes, pour le couple, la famille et le militaire. Pour autant, il est important de ne pas banaliser le départ. Tous sont différents et chacun d'eux doit être préparé avec autant d'attention.

QUELQUES IDÉES

- ✦ Listez ensemble les activités à assurer (gestion du budget, entretien du domicile et du véhicule, aspects juridiques, médicaux et administratifs...)
- ✦ Prévoyez la liste des occasions à ne pas oublier (anniversaire, fêtes de fin d'année...)
- ✦ Faites une liste des personnes à contacter en cas de besoin
- ✦ Prévenez l'entourage de l'enfant (enseignant, nounou...) afin de le sensibiliser aux potentielles répercussions de cette absence
- ✦ Pensez aussi à ce que vous aimeriez faire au retour ! La durée de la mission n'est pas figée alors prévoyez une petite marge au niveau des dates
- ✦ Pensez à remplir la fiche « contacts » page 65

LE DIALOGUE AVEC L'ENFANT

Il est conseillé au militaire d'expliquer la raison de son départ à l'enfant. Avec des mots adaptés, il peut comprendre, quel que soit son âge. A partir du niveau élémentaire, le militaire peut aussi lui faire partager sa motivation et le sens de son engagement.

Le conjoint peut également proposer un temps privilégié à son enfant, afin de l'aider à se projeter sereinement dans cette période d'absence.

Enfin, les parents peuvent organiser des activités autour de cette préparation. Cela permet d'accueillir les émotions et les questions suscitées par ce prochain départ.

Avant le départ du militaire, prenez le temps ensemble de discuter avec votre enfant de la prochaine mission.

N'attendez pas le dernier moment !

QUELQUES IDÉES

- ✦ Montrez-lui sur une carte la zone de la mission et quelques images des paysages
- ✦ Parlez de la durée de l'absence; aidez-vous d'un calendrier que votre enfant conservera le temps de la mission
- ✦ Confiez lui un objet, un vêtement, une photo... dont il devra prendre soin jusqu'au retour de la mission de son parent
- ✦ Dans les fratries, prévoyez une attention particulière pour chaque enfant

PEN-DANT



LE TEMPS DU DÉPLOIEMENT

✧ OBJECTIF :

VIVRE L'ABSENCE ET GARDER
LE CONTACT

✧ OUTIL :

COMMUNICATION (ENCORE !)
ET LIEN SOCIAL

*LA PRÉPARATION RÉALISÉE
AVANT LE DÉPART PREND
TOUT SON SENS PENDANT
LE DÉPLOIEMENT.*



*CHACUN DES MEMBRES
DE LA FAMILLE VIVRA CE
TEMPS DIFFÉREMMENT.*

LES PREMIERS JOURS : LA SÉPARATION

Dans les premiers jours, l'absence du militaire devient réelle. Il est normal d'éprouver des réactions physiques et émotionnelles (perturbation du sommeil et de l'appétit, tristesse, irritabilité...). Le départ peut aussi susciter un soulagement : les tensions générées par la phase de préparation,

Cette séparation temporaire nécessite un travail psychique pour les membres de la famille.

pendant laquelle l'Aviateur commence à se focaliser sur sa mission et à ne plus être mentalement présent, s'apaisent avec son départ. Ces manifestations s'atténuent habituellement après quelques jours.

Dans la mesure du possible, le militaire donnera de ses nouvelles une fois arrivé sur le lieu de sa mission. Il pourra vous parler de son environnement, ce qui permet de se représenter ses conditions de vie.

QUELQUES IDÉES

- ✦ Maintenez les activités du quotidien en vous appuyant sur ce que vous aviez déjà prévu
- ✦ Sollicitez votre entourage pour éviter d'être seul

Ce changement nécessite d'aménager l'organisation du quotidien, au niveau émotionnel et psychique. Afin de traverser cette période de désorganisation temporaire, l'enfant aura besoin de s'appuyer sur des repères stables et sécurisants. Néanmoins, dans les premiers jours, autorisez-vous à faire preuve d'une certaine souplesse avant de retrouver un nouvel équilibre.

*Comme pour l'adulte,
le départ du militaire
représente pour l'enfant
un bouleversement.*

QUELQUES IDÉES

- ✧ Accueillez les émotions de votre enfant (discussion, dessin...)
- ✧ Appuyez-vous sur des outils (carte, calendrier, photo...) pour aider votre enfant à se représenter le départ du parent
- ✧ Conservez les activités planifiées (activités sportives, heures des repas...)
- ✧ Créez et testez de nouveaux rituels (ex : soirée pyjama du vendredi soir, goûter chez les grands-parents ou les voisins le mercredi après-midi...)

LES SEMAINES SUIVANTES : L'ABSENCE AU QUOTIDIEN

Au fil du temps, une nouvelle routine s'installe et le quotidien est abordé avec un peu plus de sérénité. La famille et le conjoint n'évoluent plus au même rythme, ni avec les mêmes préoccupations que l'Aviateur. Un réaménagement au quotidien et une réorganisation psychique se mettent en place pour tous les membres de la famille, signe d'adaptation à la situation.

Dans ce contexte, l'enjeu est de maintenir le lien, tout en respectant le vécu de tous. Pendant plusieurs mois, chacun peut vivre de son côté des moments importants, joyeux, douloureux. L'éloignement peut susciter un sentiment d'impuissance, pour l'un comme pour l'autre. Ainsi, partager son vécu contribue à maintenir le lien et à faire exister le couple et la famille malgré la distance.

Mais cet échange nécessite de trouver le moment où chacun est psychologiquement disponible pour choisir de partager ce qui lui semble pertinent que l'autre sache. Il est



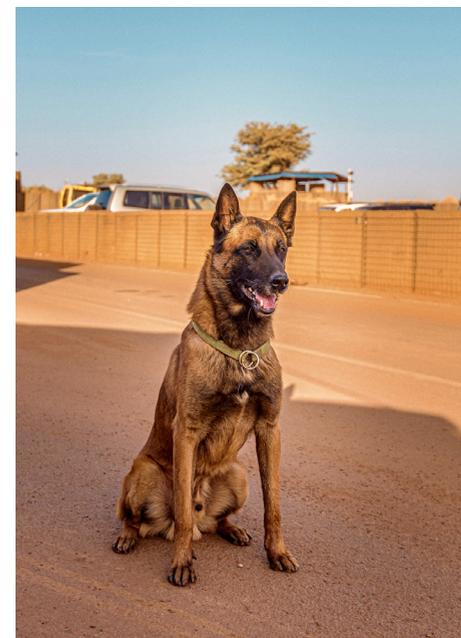
Madama, *TCHAD*



Abu Dhabi, *ÉMIRATS ARABES UNIS*



Niamey, *NIGER*



Niamey, *NIGER*



Abu Dhabi, *ÉMIRATS ARABES UNIS*

naturel de minimiser voire de passer sous silence certains événements pour éviter d'inquiéter l'autre inutilement et le protéger. Il faut être vigilant à ces « non-dits » au moment du retour.

Malgré les contraintes d'une OPEX, les outils de communication modernes (téléphone, messagerie, visio etc.) permettent de maintenir un contact dans le quotidien.

Des moyens plus classiques, comme les courriers ou les colis, sont une autre manière de maintenir le lien. Leur préparation par les parents, le conjoint ou les enfants et son acheminement inscrivent cet échange dans un temps plus long. C'est une attention qui va au-delà de l'instantanéité d'un appel téléphonique et qui participe à entretenir le lien affectif.

D'autre part, les proches doivent rester prudents quant aux informations concernant les théâtres d'opération diffusées par les médias ou relayées par les réseaux sociaux. Aujourd'hui, l'information circule rapidement, et parfois sans être vérifiée.

Au fil des semaines d'absence, si vous éprouvez des difficultés (isolement, anxiété, troubles du sommeil ...) qui perdurent, il est recommandé de ne pas rester seul dans cette situation. Prenez contact avec votre médecin traitant ou avec un spécialiste et appuyez-vous sur votre réseau de proches (famille, amis, autres conjoints de militaire etc.). La base aérienne et l'unité de l'Aviateur peuvent également vous apporter un soutien (médical, social, logistique...).

QUELQUES IDÉES

- ✧ Partagez votre vécu de cette période avec d'autres conjoints de militaire
- ✧ Acceptez que la relation avec votre conjoint soit modifiée par la distance et la communication virtuelle
- ✧ Appuyez-vous sur une nouvelle routine
- ✧ Evitez une ritualisation trop rigide des contacts avec le militaire afin d'anticiper un éventuel empêchement qui pourrait être source d'angoisse, en particulier pour les enfants
- ✧ Sollicitez votre réseau de proches en cas de besoin

Les enfants se sont aussi adaptés et ont trouvé une nouvelle routine. Le contact avec le parent déployé est inclus dans ce nouveau fonctionnement. En fonction de son âge, l'enfant peut manifester des résistances face aux échanges téléphoniques. C'est une façon pour lui d'exprimer son vécu de l'absence, mais aussi de se préserver d'une frustration que pourrait générer ce contact téléphonique.

Maintenir des règles de manière trop rigide peut avoir tendance à rassurer, mais peut aussi être à l'origine de tensions familiales.

Il est possible qu'au fur et à mesure des semaines, l'absence devienne douloureuse. Les enfants peuvent alors exprimer ou manifester un manque, des sentiments de tristesse, de colère ou encore avoir des comportements transgressifs. Il faut rester vigilant à ces changements de comportement. Pour cela, appuyez-vous sur les différents intervenants qui l'entourent : enseignant, nounou, entraîneur de sport... Si des difficultés perdurent, sollicitez des professionnels.

Enfin, il est recommandé d'évoquer avec le parent absent les progrès, les réussites de l'enfant, mais aussi les « bêtises », les mauvaises notes ou les difficultés. Lorsque c'est nécessaire, les deux parents peuvent s'accorder pour « gronder » ou rappeler les règles à l'enfant.

QUELQUES IDÉES

- ✧ Faites participer votre enfant à la préparation de colis ou de courriers
- ✧ Soyez attentif aux retours des interlocuteurs en charge de la garde ou de l'enseignement de votre enfant
- ✧ Organisez des moments en famille favorisant la détente et le partage du vécu des petits et des grands (séance film/dessin animé, soirée pizza/jeux de société ...).

ANTICIPER LE RETOUR



*Comme pour le départ,
il est recommandé
de préparer le retour.
L'enjeu reste le même :
anticiper et faciliter
les aménagements
générés par le retour
du militaire dans
son foyer.*

Même si la date précise du retour est rarement connue, ce travail peut s'amorcer une à deux semaines avant la date envisagée. L'anticipation du retour peut être source d'un regain d'énergie, d'inquiétude ou d'impatience. Les proches peuvent se projeter dans des scénarios de retrouvailles, parfois idéalisés. Il est conseillé d'échanger avec le militaire sur les attentes respec-

tives afin d'organiser ce moment au plus près des besoins de chacun. Certains opéreront pour un retour avec toute la famille, alors que d'autres préféreront un temps plus intime. Quoi qu'il en soit, ménager des moments spécifiques avec le conjoint, les enfants et les proches, aidera chacun à retrouver une place dans sa relation avec l'Aviateur de retour.



De plus, il est conseillé de prévenir le militaire des éventuels changements qui ont eu lieu en son absence (événements marquants, dans la maison, l'organisation...) et qui n'ont pas été évoqués avant.

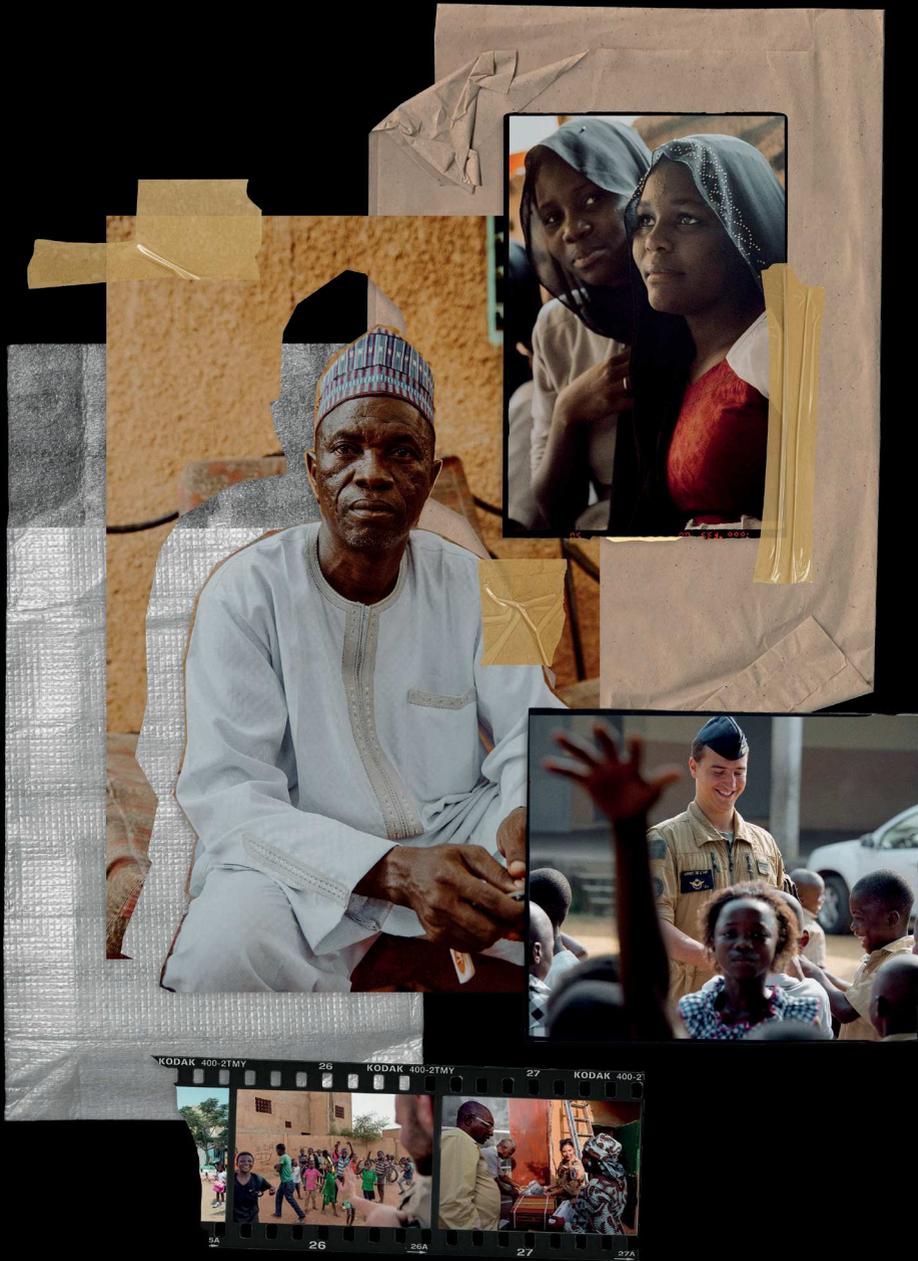
Pour les militaires célibataires ayant vécu en groupe pendant plusieurs mois, le retour à domicile, seul, constitue un contraste important. De la même manière, ce temps peut être anticipé par le militaire et ses proches, afin de préparer des retrouvailles adaptées aux attentes et aux besoins de chacun.

L'imminence du retour du parent absent est perçue par l'enfant et peut aussi générer différentes émotions. Il est préférable de communiquer la date de retour seulement lorsqu'elle sera confirmée. Néanmoins, l'enfant peut participer activement à cette étape afin que, lui aussi, puisse se projeter.

QUELQUES IDÉES

- ✧ Évitez d'organiser trop d'activités pour le retour de l'Aviateur
- ✧ Échangez ensemble sur ce que chacun espère de ce temps de retrouvailles
- ✧ Préparez des activités pour le jour des retrouvailles (dessins, pique-nique, album photo...)
- ✧ Pour les fratries, proposez à chaque enfant de faire sa propre « création »
- ✧ Accompagnez l'enfant dans l'expression de ses émotions (dialogue, dessins etc.)

APRÈS



LE RETOUR

✧ *OBJECTIF :*

RETROUVER SA PLACE

✧ *OUTIL :*

PATIENCE ET COMMUNICATION
(TOUJOURS !)

*APRÈS PLUSIEURS MOIS
D'ABSENCE, LES RETROU-
VAILLES PEUVENT ÊTRE
SOURCE D'ÉMOTIONS
AMBIVALENTES, ENTRE
JOIE ET ANXIÉTÉ.*



*L'ANTICIPATION FACILITE
LE BON DÉROULEMENT ET
LIMITE L'APPRÉHENSION.*

LES PREMIERS JOURS : LES RETROU- VAILLES

Dans la mesure du possible, ménager un temps pour le couple (déjeuner, sortie...) permettra d'être disponible et favorisera ces retrouvailles.

Au domicile familial, les proches ont pris l'habitude de fonctionner sans le militaire. De nouvelles habitudes et des initiatives

ont pu être prises. En parallèle, les comportements et le rythme de vie du militaire durant sa mission ne sont plus adaptés au quotidien. La dynamique familiale qui existait avant la mission n'est donc pas forcément retrouvée au retour. Un temps d'adaptation est nécessaire pour tous, impliquant patience et communication.

Concernant le couple, les événements vécus en mission comme à la maison peuvent avoir eu un impact sur chacun et donc sur la relation. Il peut y avoir un dé-

*Après plusieurs
mois de séparation,
une attente forte
peut accompagner
ces retrouvailles.*



calage susceptible de se traduire de différentes manières : tendance à l'isolement, refus de l'aide pour les activités quotidiennes, difficulté de communication... Pour autant, ces réactions ne reflètent pas un manque d'amour ou du rejet. Un temps peut être nécessaire pour rétablir l'intimité affective et sexuelle. Il est indiqué de communiquer ensemble des difficultés rencontrées et de respecter le temps dont l'autre a besoin.



QUELQUES IDÉES

- ✧ Échangez sur les attentes de chacun pour éviter d'être déçu
- ✧ Faites preuve de patience et de bienveillance avec l'autre, comme avec vous-même

LES RETROU— VAILLES AVEC LES ENFANTS

Le temps des retrouvailles peut être source d'émotions variées pour l'enfant : excitation, joie, inquiétude, colère... Il s'agit pour le parent d'accompagner cette reprise de contact, sans forcer, et en favorisant l'expression des émotions. Selon l'âge (cf. tableau), on peut observer des comportements distants ou craintifs. Cela ne doit pas être perçu comme un défaut d'affection. En fonction de l'âge, de la relation antérieure et des événements survenus durant cette période, certains auront besoin de davantage de temps pour s'adapter à ce retour.

En l'absence du militaire, l'enfant a grandi et évolué. Le conjoint va pouvoir aider le parent de retour à découvrir ces changements.

QUELQUES IDÉES

- ✧ Rassurez-vous quant aux réactions de l'enfant
- ✧ Incluez votre conjoint progressivement dans les activités quotidiennes autour de l'enfant
- ✧ Proposez des temps d'échanges pour les enfants plus grands

ÂGES	RÉACTIONS COURANTES	SUGGESTIONS
<p><i>LE BÉBÉ</i> (avant 1 an)</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Pleure ; — S'accroche au parent qui s'est occupé de lui ; — Ne reconnaît pas le militaire ; — Changement des habitudes alimentaires et du sommeil depuis le retour du militaire. 	<ul style="list-style-type: none"> — Conseillez au militaire de rester à proximité quand vous êtes avec le bébé ; — Échangez avec le militaire sur la façon de l'inclure progressivement dans les activités de jeu et de soins.
<p><i>LE JEUNE ENFANT</i> (1 à 3 ans)</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Se montre timide, résiste si on veut le prendre dans les bras ; — S'accroche, craint que le militaire ne disparaisse à nouveau ; — Régresse (acquisition du langage, propreté) ; — Fait des bêtises pour « attirer l'attention ». 	<ul style="list-style-type: none"> — Évitez de forcer l'enfant à embrasser ou à jouer avec le militaire, il est recommandé de le laisser venir de lui-même ; — Témoinnez de l'affection envers le militaire en la présence de l'enfant.
<p><i>L'ENFANT D'ÂGE PRÉSCOLAIRE</i> (3 à 5 ans)</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Peut se sentir coupable ou en colère vis-à-vis du parent qui s'absente ; — Peut avoir besoin de « tester les limites » pour « vérifier » que le parent est bien réel ; — Adopte parfois un comportement exagéré pour attirer l'attention. 	<ul style="list-style-type: none"> — Écoutez-le avec attention et acceptez ses sentiments ; — Rassurez-le sur l'amour du militaire envers son enfant ; — Montrez de l'intérêt pour ses jeux et ses activités.
<p><i>L'ENFANT D'ÂGE SCOLAIRE</i> (5 à 12 ans)</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Se sent coupable de ce qu'il a fait ou n'a pas fait durant l'absence du militaire ; — Parle sans arrêt au parent qui rentre de mission ; — Désire montrer à ses pairs le parent qui s'est absenté. 	<ul style="list-style-type: none"> — Félicitez-le des efforts effectués pour accepter la séparation ; — Écoutez-le, intéressez-vous à ses centres d'intérêts, à son travail scolaire ; — Prenez le temps de jouer avec lui.
<p><i>L'ADOLESCENT</i> (13 à 18 ans)</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Se sent coupable de ne pas être à la hauteur des attentes du parent ; — Éprouve un sentiment d'ambivalence face au retour du parent qui impose une série de changements ; — Continue à accorder plus d'importances aux relations avec ses pairs. 	<ul style="list-style-type: none"> — Respectez sa vie privée et ses amis ; — Écoutez-le avec attention en essayant de ne pas juger ses centres d'intérêt ou ses activités ; — Partagez en famille le vécu du temps de la mission.

LES SEMAINES SUIVANTES

Passé le temps du retour, l'objectif est de retrouver un nouvel équilibre, dans lequel chacun reprendra sa place dans le quotidien du couple et de la famille. Un temps d'ajustement est normal, il faut rester patient et communiquer sur les difficultés éprouvées. Echanger sur la façon dont l'absence a été vécue contribue à prendre conscience de la réalité éprouvée par l'autre et facilite une adaptation mutuelle.

Au cours de son déploiement, le militaire a pu prendre des décisions d'un niveau opérationnel important. Cela peut parfois provoquer un décalage avec les décisions qu'il a à prendre dans le quotidien après son retour.

Durant sa mission, le militaire a également pu être confronté à des événements marquants susceptibles d'avoir des répercussions psychologiques. Il pourra ressentir le besoin ou non d'en parler ; il faut rester attentif à d'éventuelles modifications de l'humeur, du sommeil ou de l'appétit qui dureraient dans le temps.



CONCLUSION

La mission du militaire commence avant même son départ sur le théâtre et se termine lorsque lui et sa famille retrouvent un fonctionnement du quotidien après son retour dans le foyer. Ce guide vous propose quelques repères pour vous accompagner durant ces différentes périodes. L'essentiel reste d'aménager avec souplesse votre fonctionnement, tout en favorisant la communication avec vos proches.

Évidemment, en cas de difficultés persistantes, le recours à des interlocuteurs spécialisés est recommandé.

S'il s'agit de problématiques logistiques ou économiques, vous pouvez vous rapprocher du commandement de l'unité et du service social.

Pour des aspects sanitaires, un médecin du centre médical des armées (CMA) de rattachement pourra vous recevoir.

Enfin, en cas de difficultés d'ordre psychologique, vous pouvez contacter votre médecin traitant ou le médecin du CMA qui pourra vous orienter vers un psychologue du service de santé des armées ou de l'armée de l'Air et de l'Espace.

Un psychologue vous répond

24h/24, 7j/7 sur la ligne

Écoute Défense : 08 08 800 321.



PEN SE BÊTE

du départ en OPEX

POURQUOI UN PENSE BÊTE ?

Parce qu'une OPEX n'est pas sans risque.

Parce que, au sein d'une famille, les tâches sont partagées, (chacun a son domaine).

Parce que s'organiser et anticiper facilitera le quotidien de celui qui reste.

Parce que l'organisation évitera un stress ultérieur.

DOSSIERS À CLASSER

Vous devez vérifier la validité des documents et, si nécessaire, les regrouper en adoptant un classement qui vous convient. Vous devez vous assurer que votre conjoint dispose de toutes les informations dont il pourrait avoir besoin en votre absence.

NE ZAPPEZ PAS CETTE ÉTAPE !

LA FAMILLE

- Carte d'identité militaire (photocopie) ;
- Passeports ;
- Certificat de nationalité (éventuellement) ;
- Livret de famille ;
- Jugements et arrêts des cours et tribunaux (divorce, garde d'enfants) ;
- Actes notariés ;
- Carte d'électeur ;
- Vote par procuration ;
- Livret scolaire et diplômes y compris universitaires ;
- Liste des numéros importants.

AVEZ-VOUS FAIT VOTRE TESTAMENT ?

Pensez à protéger votre conjoint. En France, le statut d'époux est différent de celui de

concubin ou de pacsé. Cette différence entraîne des conséquences importantes en matière d'héritage.

Quelle que soit la durée de votre vie commune, si vous êtes concubin ou pacsé votre conjoint n'est pas votre héritier. Afin qu'il puisse bénéficier d'une part de la succession, vous devez prendre vos dispositions à l'avance par testament ou en effectuant des donations mutuelles.

Attention : vous n'avez pas la liberté totale en la matière si vous avez des héritiers présumptifs dits réservataires.

RECONNAÎTRE SON ENFANT À NAÎTRE AVANT LE DÉPART

Vous êtes pacsé ou en concubinage et votre compagne est enceinte. Rendez-vous en mairie afin d'effectuer une démarche de reconnaissance volontaire qui établira la filiation paternelle de votre enfant à naître. Ainsi, en cas de décès en opération, votre conjointe ne sera pas confrontée à des démarches administratives supplémentaires pesantes.

L'AUTOMOBILE

- Copie du permis de conduire ;
- Copie de la carte grise du véhicule ;

- Nom de l'assureur ;
- Numéro du contrat ;
- Entretien.

VOTRE CONTRAT AUTOMOBILE EST-IL ADAPTÉ À LA NOUVELLE SITUATION ?

Vous le savez, chaque changement de situation affectant le conducteur, l'usage du véhicule ou son immobilisation doit être signalé à la compagnie d'assurance. Dans le cadre d'un départ en opération du militaire quelques problèmes peuvent survenir. Aussi, contactez votre assureur afin d'étudier la meilleure solution suivant l'usage qui sera fait du véhicule.

A titre d'exemple : l'assurance d'un véhicule immobilisé dans un garage privé n'est pas obligatoire ; par contre, une assurance minimum contre le vol et l'incendie est souhaitable.

Si vous êtes célibataire, vous restez responsable d'un véhicule en cas de prêt à un ami.

L'ASSURANCE VIE

Vérifier les bénéficiaires de votre assurance vie est absolument indispensable.

Vous avez peut-être souscrit ce contrat alors que vous étiez célibataire ou sans enfant, le bénéficiaire est peut-être votre frère, vos parents. Aujourd'hui, vous êtes marié, pacsé, concubin, vous avez des enfants. Pensez à eux !

LE LOGEMENT

- Vérifier le bail, l'acte de propriété ;
- Quelle est la date de renouvellement du bail ? ;
- Quittance de loyer ;
- Vérifier les clauses de votre contrat de crédit en cas de blessures ou de décès en OPEX → Si ces risques ne sont pas couverts, souscrivez une assurance complémentaire auprès de l'AGPM ou GMPA spécialisés dans ce type de couverture ;
- Coordonnées de la compagnie d'assurance ;
- Numéro du contrat ;
- Paiement (annuel ou mensualités, ...).

Cela peut paraître évident, mais avant votre départ vérifiez que votre domicile est sûr : portes et fenêtres en bon état... Votre conjoint vous remerciera de lui éviter des problèmes potentiels et vous partirez l'esprit plus tranquille.

LES FINANCES

- Compte bancaire courant et épargne : numéros ;
- Compte joint, procuration ;
- Livret de compte (éventuellement) ;
- Liste des investissements et titres (actions, obligations, SICAV...);

- Liste des emprunts ;
- Copie des contrats de crédits ;
- Cartes de crédits – cartes de membres ;
- Déclaration de revenus de l'année précédente ;
- Impôts, prenez contact, au besoin, avec votre centre de rattachement.

LA SANTÉ

- Coordonnées de la CNMSS ;
- Coordonnées Mutuelle de santé ;
- Carnets de santé des enfants ;
- Dossier médical familial.

CONNAÎTRE LE NUMÉRO
TÉLÉPHONIQUE D'ÉCOUTE DÉFENSE

☎ 0808800321

Dispositif d'orientation et de prise en charge financière au profit des familles – ascendants, descendants, frères, sœurs, conjoint – souffrant psychiquement du fait de la projection d'un proche. Le dispositif s'appuie principalement sur le numéro vert Écoute Défense, mais aussi sur les médecins des forces.

FOCUS

assurances

Matmut
 Votre Agence Conseil : 194 AV RAOULT 78130 LES MUREAUX Tel : 01 30 99 67 33
 L'ensemble des Agences du Groupe Matmut reste à votre disposition.

Matmut
 Adresse Postale : 76030 ROUEN CEDEX 1
 Accueil téléphonique : 02 35 03 88 68
 Internet : www.matmut.fr

RELEVÉ DE COMPTE ANNUEL - MONTANTS EN EUROS -
 Numéro: 031 au 05/12/13 Échéance du 01/01/14
 N° Souscripteur: 750 UG59

DESIGNATION DES RISQUES ASSURÉS	Cotisation de référence	Coeff. Majoration	Contribution totale (hors taxes)	Cotisation calculée (hors taxes)	Taux	Cotisation totale (hors taxes)
4 LA DATE DU 17/09/13 - VOIR RELEVÉ N° 010- VOUS N'ÊTES DEVIEZ						211,71
02 VOLKSHAGEN (*)	867,36	035	303,57	35,02	75,71	418,30
Bonus 50% + Bonus Matmut 15% = 65% soit coeff. 055 cotisation incluant 1,50 € pour catastrophes naturelles						
70 FAMILIAL COMPLEMENTAIRE ACCIDENTS(*) capitaux souscrits décès: 16 000 € - invalidité: 31 000 €	46,78				4,22	57,00
80 RESID. PRINCIPALE(*) capital souscrit époules: 35 000 € cotisation incluant 35,50 € pour catastrophes naturelles MATMUT/SMAC: Assurances/ Protection Juridique Vie Privée	368,16				51,14	429,30
PRELEVEMENT EFFECTUE LE 07/10/13						-70,57
PRELEVEMENT EFFECTUE LE 05/12/13						-70,57
PRELEVEMENT EFFECTUE LE 05/12/13						-70,57
MONTANT A PAYER						922,80

CERTIFICAT D'ASSURANCE
 du _____ au _____
 01/01/2019 31/12/2019
 Identification
 AA-123-AA
 N° de contrat
 Nom de l'assureur

temp post 13.0618 LA POSTE
 DOONE 28 RUE DE VALLEES C1 0086
 31915 FENOUILLT CEDEX 69 ST PRIEST P.L.C.

6 RUE DES ALLES
 95450 VALLEES

* Se renseigner et s'occuper des assurances

jeudi 5 octobre
 Veto
 [Handwritten notes and signatures]

VOTRE AGENCE CONSEIL : 194 AV RAOULT 78130 LES MUREAUX
 N° de contrat : 413 919 079 9180
 [Handwritten notes and instructions]

POURQUOI SOUSCRIRE UNE ASSURANCE ?

*Parce que travailler
au service du ministère
des Armées ne vous
garantit pas une protection
complète, efficace
et adaptée à vos besoins
et à ceux de votre famille.*

*La protection individuelle
est avant tout une affaire privée
et relève de la responsabilité
individuelle de chacun.*

*AUCUNE ASSURANCE NE PEUT COUVRIR
L'ENSEMBLE DE VOS BESOINS,
ELLES SONT COMPLÉMENTAIRES.*

Pour être bien protégé, il est nécessaire de
disposer d'une assurance :

- Pour se prémunir des accidents ;
- Pour protéger les biens contre d'éventuels
pertes ou dégâts matériels ;
- Pour se protéger des dégâts causés
à autrui ;
- Pour se protéger des accidents de la vie
(chômage, décès, accidents domestiques...)

QUELLE ASSURANCE POUR QUELLE PROTECTION ?

LES ASSURANCES DE DOMMAGE :

Elles protègent le patrimoine (maison, voi-
ture, ...) contre le vol, l'incendie, les dégâts
des eaux...

L'ASSURANCE MULTIRISQUE

HABITATION :

Nécessaire pour un propriétaire afin de garantir les dommages aux biens immobiliers ou mobiliers sous peine de tout perdre.

Obligatoire pour le locataire afin de couvrir les dommages pouvant être causés au logement du propriétaire ou à celui des voisins.

L'ASSURANCE MULTIRISQUE

AUTOMOBILE :

La garantie obligatoire ne couvre que les dommages causés à autrui, des garanties facultatives permettent de couvrir d'autres dommages.

La garantie conducteur s'applique au conducteur blessé ou tué dans un accident qu'il soit responsable ou non ;

La garantie du véhicule présente plusieurs formules :

- « Tous risques » couvrant les dommages subis par le véhicule suite à un événement impliquant ou non un tiers ;
- La garantie vol,
- La garantie incendie, bris de glace, attentats...

LES ASSURANCES DE RESPONSABILITÉ :

Elles prémunissent contre le risque d'avoir à indemniser une victime suite à un dom-

mage engageant la responsabilité du détenteur ou celle d'un membre de la famille.

Il est important de souscrire cette assurance puisque l'État ne prend pas toujours en charge les indemnités dues si l'accident survient lors d'activités privées.

LES ASSURANCES DE PROTECTION

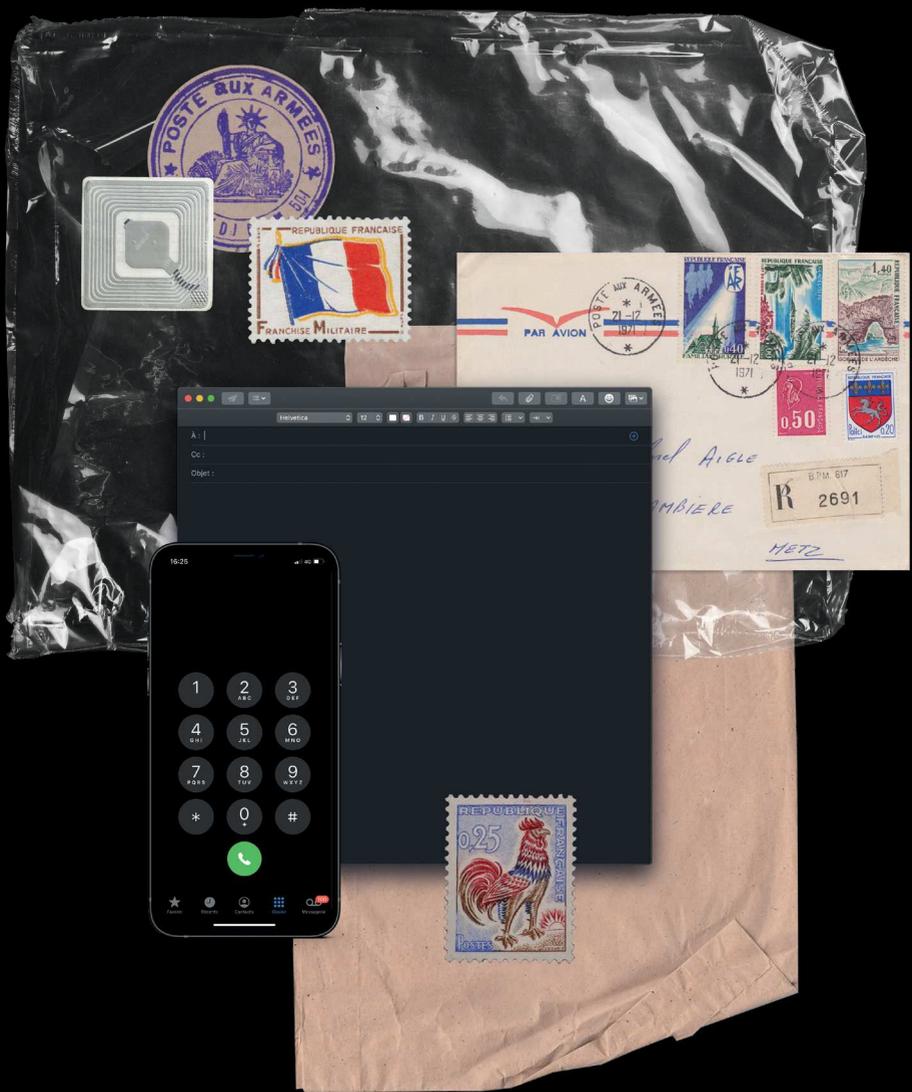
DES PERSONNES :

De type individuelle accident et maladie et assurance vie. Couvrant tous les risques susceptibles d'affecter la personne (accident, maladie...) ou l'existence même (décès), elles ne couvrent pas systématiquement les dommages subis lors d'opérations militaires.

DES GARANTIES SPÉCIFIQUES DOIVENT ALORS ÊTRE SOUSCRITES AUPRÈS D'ORGANISMES SPÉCIALISÉS DE PRÉVOYANCE POUR LES MILITAIRES.

Ces associations de prévoyance militaires sont chargées de protéger leurs adhérents des risques inhérents au statut militaire, pour toute activité, en tous temps, en tous lieux et en toutes circonstances, ce que les autres organismes d'assurance ne proposent généralement pas. Elles prennent en compte :

- La protection ou assistance juridique ;
- L'assistance aux personnes dans le monde entier ;
- La garantie d'une couverture en capital dans les situations de service pour les risques de décès et invalidité.



CONTACTS UTILES

MON CONJOINT EN OPEX

Lieu : _____

Téléphone : _____

E-mail : _____

Adresse : _____

OPEX N°1

CONTACTS UTILES

Section condition de l'aviateur
et accompagnement
des familles : _____
Service social : _____
Secrétariat unité : _____
Président de catégorie : _____
Cabinet du commandant
de base : _____

OPEX N°2

CONTACTS UTILES

Section condition de l'aviateur
et accompagnement
des familles : _____
Service social : _____
Secrétariat unité : _____
Président de catégorie : _____
Cabinet du commandant
de base : _____

OPEX N°3

CONTACTS UTILES

Section condition de l'aviateur
et accompagnement
des familles : _____
Service social : _____
Secrétariat unité : _____
Président de catégorie : _____
Cabinet du commandant
de base : _____

OPEX N°4

CONTACTS UTILES

Section condition de l'aviateur
et accompagnement
des familles : _____
Service social : _____
Secrétariat unité : _____
Président de catégorie : _____
Cabinet du commandant
de base : _____

OPEX N°5

CONTACTS UTILES

Section condition de l'aviateur
et accompagnement
des familles : _____
Service social : _____
Secrétariat unité : _____
Président de catégorie : _____
Cabinet du commandant
de base : _____

OPEX N°6

CONTACTS UTILES

Section condition de l'aviateur
et accompagnement
des familles : _____
Service social : _____
Secrétariat unité : _____
Président de catégorie : _____
Cabinet du commandant
de base : _____

OPEX N°7

CONTACTS UTILES

Section condition de l'aviateur
et accompagnement
des familles : _____
Service social : _____
Secrétariat unité : _____
Président de catégorie : _____
Cabinet du commandant
de base : _____

OPEX N°8

CONTACTS UTILES

Section condition de l'aviateur
et accompagnement
des familles : _____
Service social : _____
Secrétariat unité : _____
Président de catégorie : _____
Cabinet du commandant
de base : _____

OPEX N°9

CONTACTS UTILES

Section condition de l'aviateur
et accompagnement
des familles : _____
Service social : _____
Secrétariat unité : _____
Président de catégorie : _____
Cabinet du commandant
de base : _____

OPEX N°10

CONTACTS UTILES

Section condition de l'aviateur
et accompagnement
des familles : _____
Service social : _____
Secrétariat unité : _____
Président de catégorie : _____
Cabinet du commandant
de base : _____

OPEX N°11

CONTACTS UTILES

Section condition de l'aviateur
et accompagnement
des familles : _____
Service social : _____
Secrétariat unité : _____
Président de catégorie : _____
Cabinet du commandant
de base : _____

OPEX N°12

CONTACTS UTILES

Section condition de l'aviateur
et accompagnement
des familles : _____
Service social : _____
Secrétariat unité : _____
Président de catégorie : _____
Cabinet du commandant
de base : _____

Achévé d'imprimé en juillet 2021
sur les presses de l'Imprimerie Coopérative
des Sucs, pour l'armée de l'Air et de l'Espace.

Conception éditoriale : Cellule de soutien
médico-psychologique de l'armée de l'Air
et de l'Espace, avec le soutien de la Division
Condition de l'Aviateur et du service
communication la Direction des ressources
humaines de l'armée de l'Air et de l'Espace

Conception graphique : Louise Réau

Typographies : Marianne® & Swear display,
dessinée par James Edmondson

© Direction des ressources humaines
de l'armée de l'Air et de l'Espace



