



Vie de marin, vie de famille.

Quand le marin s'absente ...



Avant-propos

Le présent livret est destiné aux personnels militaires de la Marine nationale ainsi qu'à leurs familles.

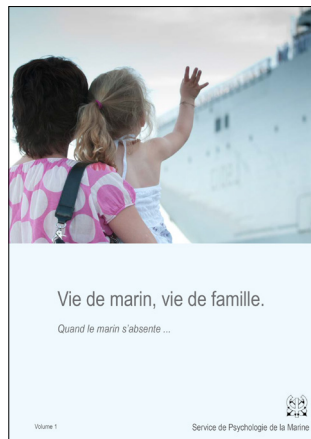
L'engagement et le service dans cette institution supposent disponibilité, souplesse et confrontent le marin et ses proches à des séparations et des périodes d'absence plus ou moins longues et fréquentes.

Cette alternance présence/absence génère des réaménagements des relations conjugales et familiales. Le vécu qui en découle est différent pour chacun, dépend des moments de vie et du contexte où surviennent ces changements. Parfois, les exigences familiales et professionnelles peuvent paraître décalées, voire inconciliables.

Le contenu de ce document s'appuie sur l'expérience de médecins et de psychologues du Service de Psychologie de la Marine au service des marins et de leurs familles, à l'écoute des difficultés exprimées ou perçues. Il s'inspire également de documents publiés par l'armée canadienne et des articles du Pr Delage sur le même thème.

Voici quelques repères concernant les différents moments d'un déploiement opérationnel, les interrogations et les réactions qu'ils suscitent couramment.

A noter : le masculin et le terme « marin » ont été employés dans le document uniquement par souci d'alléger le texte



Document réalisé par :

*l'enseigne de vaisseau Emilie Soullié
pour le service de psychologie de la Marine*

*avec la contribution de :
SIRPA Paris - Fosit Toulon et JY Erades
du Cercle de la Base de Défense de Toulon*



Sommaire

Le départ page 4

1. La séparation

- L'inquiétude lors d'un déploiement
- Les manifestations émotionnelles fréquentes

2. Préparer le départ

Le temps de l'absence page 7

- Les jours suivants le départ
- La phase de stabilisation

Les retrouvailles page 9

- Sujets de préoccupation
- L'anticipation du retour
- Les retrouvailles du couple
- Le retour du célibataire
- Les retrouvailles avec les enfants
- Concernant les familles recomposées ou les parents séparés

Contacts et numéros utiles page 14



Le départ

1. La séparation :

L'annonce d'un départ en mission puis la préparation plus ou moins longue qui précède le départ suscite des réactions émotionnelles différentes pour chacun des membres de la famille. Excitation, enthousiasme, colère, appréhension et angoisse peuvent ainsi se mêler.

La plupart de ces réactions sont **normales** et relèvent d'un **ajustement à la situation**.

La séparation dont il est ici question est temporaire et ne comporte pas de perte. Il ne s'agit donc pas d'un « travail de deuil » qui suppose une disparition définitive de l'autre. Cependant, cette séparation implique un **travail psychique spécifique** pour ceux qui la vivent et éprouvent le lien d'attachement qui unit un couple ou les membres d'une famille.

En outre, les tensions survenant durant cette période témoignent souvent des questions ou des inquiétudes que chacun éprouve et résultent de l'adaptation à la situation.

Toute séparation survenant au cours de l'existence vient raviver le vécu des séparations antérieures, réveillant parfois d'anciennes blessures psychiques mal cicatrisées.

Ainsi certaines séparations, même provisoires peuvent être vécues comme une véritable perte. Tout dépend en réalité du contexte et de la capacité personnelle d'un sujet à faire face à la douleur engendrée par le manque affectif.



■ L'inquiétude lors d'un déploiement :

Les motifs de l'inquiétude tiennent à votre situation personnelle et aux impératifs de la mission.

- État psychologique personnel.
- Sentiment de sécurité vis à vis des relations conjugales et/ou familiales.
- Expérience de séparations familiales antérieures.
- Événements importants récents ou imminents (naissances, décès...).

- Accès aux moyens de communication.
- Expériences de missions antérieures.
- Qualité des relations avec votre unité et votre hiérarchie.
- Nature et durée de la mission.
- Temps disponible pour sa préparation.
- Qualité des conditions de vie et de travail à bord.

■ Les manifestations émotionnelles fréquentes

Elles sont **légitimes** et **normales** pour la plupart d'entre elles, touchent l'ensemble des membres de la famille et évoluent entre le moment de l'annonce de la mission et le départ. Au cours des jours ou des semaines qui précèdent sont envisagés différents scénarios concernant la mission.

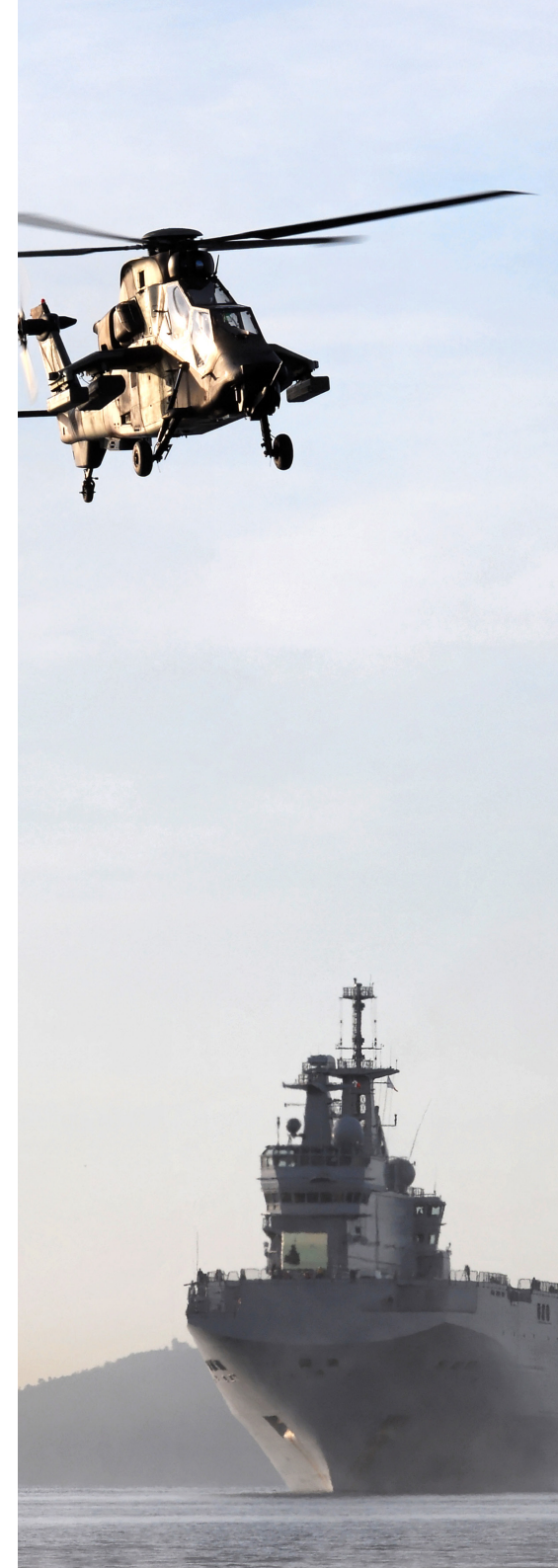
Les derniers jours se caractérisent plus souvent par une phase d'isolement.

Réactions habituelles :

- Humeur et dynamisme fluctuants.
- Sentiments mêlés de peine, d'excitation, d'anxiété, de frustration...

Suggestions générales :

- Vos sentiments sont des réactions normales : faites preuve de bienveillance envers vous-même et votre entourage
- Communiquez sincèrement avec chacun
- En cas de difficulté majeure, prenez contact avec les personnes ou les structures compétentes (médecin, infirmier d'unité, ASA, SLPA...)



2. Préparer le départ :

Pour le marin qui s'absente :

- Expliquez dans la mesure du possible votre mission à votre entourage
- Faites une liste des occasions ou des événements familiaux à ne pas oublier de souhaiter
- Vous pouvez par exemple emmener des photos ou des souvenirs de vos proches

Pour le conjoint resté à terre :

- Mettez en évidence des souvenirs, des photos de celui qui s'absente
- Planifiez-vous des objectifs réalistes durant cette période
- Anticipez d'éventuelles situations critiques : personnes, associations, entreprises à contacter en cas de besoin (médecins, dépanneurs, assistantes sociales...)
- Prenez contact avec les réseaux sociaux internes ou externes à l'institution

Pour les enfants :

- Impliquez les enfants dans la préparation du départ en fonction de leur âge et donnez des explications adaptées à chacun
- Si vous en avez l'occasion, une visite de votre bâtiment lors d'une journée des familles peut permettre à vos enfants de mieux se représenter votre travail et votre vie durant la mission
- **N'interprétez pas comme de l'indifférence une absence de manifestations explicites de leurs sentiments**



Le temps de l'absence

Au temps de la séparation succède une période à la durée parfois incertaine durant laquelle le couple et les membres de la famille doivent apprendre à vivre avec l'absence.

Les moyens de communication ayant cependant évolués, le marin peut plus facilement donner et obtenir des nouvelles de ses proches. Des appels téléphoniques peuvent ainsi être ritualisés, les contacts maintenus plus aisément.

Une vigilance et un discernement s'imposent toutefois dans les échanges de nouvelles. Mis au courant des aléas d'un quotidien sur lequel il n'a pas les moyens d'agir, le marin éprouve parfois un sentiment de culpabilité ou de frustration perturbateur.

Outre les imprévus pouvant survenir durant la période de mission, une bonne gestion de l'absence repose en partie sur **la qualité de la communication dans le couple et entre les membres de la famille.**

■ Les jours suivant le départ :

Ils sont marqués par une sorte de **désorganisation émotionnelle normale** qui s'apaise habituellement au bout de quelques jours.

Réactions habituelles :

- Perturbations du sommeil et de l'appétit
- Sentiments mêlés de soulagement, de culpabilité, de tristesse, de solitude, irritabilité, ralentissement...

Suggestions pour l'ensemble de la famille :

- Exprimez et partagez vos sentiments
- Il est important de conserver le rythme et l'organisation de la vie familiale
- Autorisez-vous à prendre du temps pour vous, impliquez-vous dans des activités (éventuellement dans des groupes de soutien)
- Lors des échanges téléphoniques avec votre conjoint ou votre parent, essayez de terminer vos conversations sur une note positive



Pour le marin :

- Écrivez séparément à vos enfants et à votre conjoint
- Essayez de partager votre expérience avec eux
- N'oubliez pas les dates importantes (anniversaires, anniversaire de mariage...)

■ La phase de stabilisation :

Au bout de quelques jours, une réorganisation psychique se met en place pour tous les membres de la famille, signe de l'adaptation à la situation. Des sentiments mêlés de confiance, d'indépendance, de liberté, d'isolement, d'anxiété sont des manifestations habituelles.

Suggestions générales :

- Encouragez-vous mutuellement et reconnaissez les compétences de chacun pour faire face à la séparation
- Rassurez votre conjoint et votre famille sur vos sentiments
- Communiquez régulièrement, fixez-vous des rendez-vous dans la mesure du possible. Souvenez-vous néanmoins que ces rendez-vous pourront ne pas être honorés en raison des contraintes opérationnelles de la mission.

Suggestions pour le marin :

- Maintenez le contact avec vos proches (appels, lettres, mails...)
- Confiez-vous à des personnes de confiance en cas de nécessité (camarade, médecin, infirmier, aumônier...)

Concernant les enfants :

- Il est bon d'évoquer les réussites comme les bêtises des enfants lors des échanges mais il faudra toutefois veiller à ne pas utiliser le conjoint absent uniquement comme sanction auprès de ces derniers



Les retrouvailles

Elles font intégralement partie du cycle d'un déploiement opérationnel et s'accompagnent de sentiments de joie et d'appréhension.

Elles sont parfois perçues par les marins et leurs familles comme une période difficile car demandant de nombreux réajustements.

Il est bon de garder à l'esprit que la date du retour s'avère parfois aléatoire : des rumeurs ensuite démenties et des changements successifs peuvent ainsi engendrer frustration et impatience.

Chacun a vécu des événements différents, en décalage, et il peut être difficile de les partager, même si on le souhaite. La façon dont s'est déroulée la période d'absence influencera également le climat des retrouvailles.

Il est normal d'avoir besoin d'un temps d'adaptation. Chaque membre de la famille contribue à la réussite du temps des retrouvailles. Son bon déroulement repose essentiellement sur une **communication sincère et confiante et une attitude tolérante et patiente.**

■ Sujets de préoccupation :

- Des événements importants ont pu se produire pendant la mission (naissance d'un enfant, décès, accident, maladie, déménagement...)
- Le marin parti en mission a pu être confronté à des situations marquantes, potentiellement

traumatiques. Une prise en charge adaptée pourra être effectuée si des modifications de l'humeur, du sommeil ou de l'appétit perduraient

- La perspective de problèmes non réglés auxquels se sont peut-être ajoutés de nouveaux est souvent appréhendée

■ Anticipation du retour :

Réactions courantes :

- Regain d'énergie, perturbation du sommeil et de l'appétit, concentration réduite
- Idéalisation, scénarios de retrouvailles

Suggestions générales :

- Le retour doit être appréhendé de façon réaliste pour éviter le ressentiment ou la désillusion liés à une trop grande idéalisation.



- Partagez vos sentiments d'appréhension et votre joie, exprimez votre amour à votre conjoint

- Communiquez clairement vos attentes pour le retour. Certains apprécieront de réunir toute la famille et des amis, d'autres privilégieront un temps plus intime avec leur conjoint et leurs enfants.

- Pensez à impliquer les enfants dans les préparatifs des retrouvailles

- En cas de changements importants survenus pendant la mission (événements de vie, changement physique...), préparez votre conjoint avant les retrouvailles.

Pour le marin qui rentre :

- Remerciez votre famille de son affection et de son soutien durant votre mission

- Montrez-vous à l'écoute des difficultés vécues par vos proches durant votre absence. S'ils s'expriment à ce sujet, souvenez-vous qu'il **ne s'agit pas d'une critique à votre égard mais qu'ils sollicitent votre compréhension.**

- Soyez attentif aux changements survenus chez vos proches et sachez leur faire des compliments

- Attendez-vous à des modifications dans la répartition des tâches à la maison ou dans l'exercice des responsabilités

- Votre famille a dû s'habituer à vivre sans vous et à prendre des initiatives pour faire face au quotidien : sachez les féliciter sans vouloir aussitôt vous accaparer les prises de décisions

- Si des modifications de l'humeur ou du comportement devaient se manifester et perdurer dans le temps, n'hésitez pas à solliciter des personnes ou des services adaptés (médecin, psychologue...). Une tendance excessive à la dépense, une augmentation de la consommation habituelle d'alcool ou une prise de stupéfiants doivent vous alerter.

Pour le conjoint resté à terre :

- Évitez d'organiser trop d'activités au moment du retour pour laisser à votre conjoint le temps de retrouver ses marques auprès de vous

- Vos enfants éprouvent aussi des sentiments confus et contradictoires au moment des retrouvailles, vous pouvez les aider à les exprimer sans les juger.



■ Les retrouvailles du couple :

Un temps peut être nécessaire pour rétablir l'intimité affective et sexuelle, communiquer ensemble, évoquer les projets communs, les difficultés nouvelles ou celles laissées en suspens avant le départ.

En d'autres termes, une renégociation des relations s'effectue à un rythme propre aux deux partenaires.

Là encore, il est important d'accepter comme normaux les sentiments contradictoires qui peuvent vous assaillir et de communiquer aussi ouvertement et sincèrement que possible.

Pour le conjoint qui rentre :

- Prenez le temps de refaire connaissance avec votre partenaire.

Certains couples ont besoin de temps pour retrouver l'intimité sexuelle. Si votre conjoint a besoin de plus de temps que vous, **il ne s'agit pas d'un manque d'amour ou de rejet.**

- Il est possible que votre conjoint puisse être quelque peu « jaloux » de vos voyages et/ou du fait que vous avez été épargné par les tâches du quotidien pendant un certain temps.



Pour le conjoint resté à terre :

- Attendez-vous à ce que la relation puisse être un peu gauche ou tendue. Sachez exprimer votre ressenti si vous avez besoin de temps pour retrouver une intimité.

- Votre conjoint aura également besoin de renouer progressivement avec les différentes réalités et tâches de la vie quotidienne et familiale.

■ **Le retour du célibataire :**

Le marin célibataire laisse derrière lui sa famille et ses amis. Il doit aussi s'adapter durant la mission à de nouvelles contraintes relationnelles avec ses proches. La période du retour peut également être difficile à vivre, le confrontant à un certain isolement après une période de vie en communauté.

Une partie des équipages est constituée de jeunes marins. Entre 18 et 25 ans ont lieu de nombreux bouleversements tant sur le plan physique, qu'affectif et psychologique.

Ces modifications font partie du cheminement normal vers une vie adulte et autonome.

La patience et la tolérance envers soi-même permettent d'intégrer les changements survenus, de les faire percevoir et accepter par l'entourage, surtout s'il s'agit d'une première mission.

Suggestions générales pour le marin célibataire :

- Restez en lien avec d'autres camarades qui reviennent de mission et partagez avec eux vos réactions lors de votre retour

- Renouez le contact avec votre famille et vos amis restés à terre, partagez votre expérience et vos sentiments

Suggestions aux proches et à la famille :

- Sollicitez le marin qui rentre de mission sur son expérience

- Sachez reconnaître l'autonomie et la maturité acquises durant la mission

■ **Les retrouvailles avec les enfants :**

Vos enfants auront nécessairement évolué, pas toujours dans le sens où vous l'auriez souhaité. Renouez le contact avec eux en vous intéressant à ce qu'ils ont fait et vécu en votre absence.

Le comportement de l'enfant à votre égard dépend de la nature et de la qualité de sa relation antérieure avec vous mais principalement de son âge.

Il est donc capital de ne pas brusquer les choses.

Un comportement apparemment distant ou craintif ne doit pas être interprété comme un manque d'amour ou du rejet mais il convient de prendre le temps pour permettre aux sentiments de s'exprimer librement.



Ages	Réactions courantes	Suggestions
Le bébé (avant 1 an)	<ul style="list-style-type: none"> • Pleure • S'accroche au parent qui s'est occupé de lui • Ne reconnaît pas le parent qui s'est absenté • Change ses habitudes alimentaires et son sommeil 	<ul style="list-style-type: none"> • Discutez avec votre conjoint de la façon dont vous pouvez participer aux soins • Jouez avec le bébé quand votre conjoint le porte
Le jeune enfant (1 à 3 ans)	<ul style="list-style-type: none"> • Se montre timide, résiste si on veut le prendre dans les bras • S'accroche, craint que le parent absent 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 vous embrasser ou à jouer avec vous • Attendez plutôt qu'il s'approche • Témoinnez d'affection envers votre conjoint en sa présence : il se joindra plus facilement à vous
L'enfant d'âge préscolaire (3 à 5 ans)	<ul style="list-style-type: none"> • Peut se sentir coupable, en colère vis à vis du parent qui s'est absenté • 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 votre amour à son égard • Montrez de l'intérêt pour ses jeux et ses activités
L'enfant d'âge scolaire (5 à 12 ans)	<ul style="list-style-type: none"> • Se sent coupable de ce qu'il a fait ou n'a pas fait durant l'absence du parent • 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
L'adolescent (13 à 18 ans)	<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 la vie privée et les amis de votre adolescent • Écoutez-le avec attention en essayant de ne pas juger ses centres d'intérêt ou ses activités • Partagez votre expérience de mission et encouragez-le à évoquer son vécu durant votre absence

■ Lorsque les parents sont séparés :

Dans les cas des couples séparés ayant des enfants ou dans celui des familles recomposées, l'organisation et la communication impliquant les ex-conjoints et les enfants paraissent parfois plus complexes.

Le dialogue peut être difficile : les intérêts de chacun peuvent diverger et les disponibilités des uns et des autres ne coïncident pas toujours...

La durée d'une mission pouvant également se révéler fluctuante, la souplesse et le dialogue seront nécessaires pour ménager un climat d'échange dont les enfants seront alors les premiers bénéficiaires.

Il est également important d'éviter tout dénigrement d'un parent par l'autre et de favoriser au mieux la communication entre l'enfant et le parent absent.



■ Conclusion

Ainsi, le retour du marin réjouit sa famille en même temps qu'il bouleverse son équilibre comme lors de la séparation.

Plusieurs semaines peuvent être nécessaires pour que chacun retrouve sa place, intègre les changements survenus et se sente à l'aise.

Si des difficultés venaient à s'installer et à perdurer que ce soit pour vous, votre conjoint ou vos enfants, vous avez la possibilité de faire appel à des services et des personnes adaptés (médecin d'unité, psychologue, assistante sociale...)

Enfin, si la période des retrouvailles peut être difficile par certains aspects, elle se révèle également un temps privilégié pour concrétiser des changements favorables dans les relations amoureuses et familiales.

■ Contacts et numéros utiles :

Pour plus de renseignements, vous pouvez vous adresser à votre médecin ou votre infirmier d'unité, votre assistante sociale ou directement au service de psychologie proche de votre unité.

Services locaux de psychologie :

SLPA Paris	01 53.42.87.87
SLPA Toulon	04.22.42.23.61
	04.22.42.06.82
SPEP Saint Mandrier	04.22.42.86.34
SLPA Brest	02.98.22.20.02
SLPA Lorient	02.97.12.64.82
SPEP Cherbourg	02.33.92.95.71
SLPA BMPM Marseille	04.96.11.75.13
SLPA Papeete	00.689.46.33.07
SLPA Antilles	05.96.59.48.94
SLPA Réunion	02.62.93.55.08



Service de Psychologie de la Marine

