

## ESPACE FAMILLE

# La préparation de la mission en famille

La mission est un moment clé dans la vie de famille et doit être préparée en famille dès l'annonce du départ. Cette absence se prépare autant matériellement que moralement.



## Comment se préparer et préparer son conjoint ?

La séparation est un moment difficile dans la vie d'une famille et d'un couple, elle éprouve les liens d'attachement et peut raviver psychologiquement des séparations antérieures.

N'hésitez pas à évoquer la mission avec votre conjoint mais aussi les temps marquants de votre vie de famille auxquels vous ne participerez pas (anniversaires, fêtes, vacances...).

Si des réunions d'informations sont organisées dans votre régiment, invitez votre conjoint à s'y rendre. Il pourra à cette occasion rencontrer les acteurs de l'unité qui pourront lui porter assistance et soutien (hiérarchie militaire, assistante sociale, médecins de l'unité, psychologue, responsable des sujets administratifs...) mais aussi les autres conjoints qui vivent la même expérience.

Il est important de pouvoir en parler ensemble. L'information et le dialogue permettent d'être rassuré.

## Comment préparer ses enfants ?

Pour aider les enfants à supporter l'absence prolongée d'un parent, il est important de leur expliquer de façon adaptée à leur âge, le lieu de la mission, ce que vous allez faire sur place. Parler du retour fixera le fait pour la famille que l'absence est limitée. Il est important de prévenir les enfants que la date précise n'est pas fixée d'avance et qu'elle peut être modifiée. [Les guides du déploiement à destination des enfants](#) peuvent vous aider.

Si une de vos missions précédentes à été difficile à gérer sur le plan familial pendant ou après votre retour, il est important de prendre d'autant plus le temps de préparer ce départ en famille et de le dédramatiser. Pour autant, il n'est pas systématique que les difficultés se reproduisent.

Afin que chacun soit rassuré, vous pouvez rencontrer les instituteurs, les professeurs ou les professionnels qui s'occupent de votre enfant pour les informer de cette mission afin que chacun soit attentif aux éventuels changements de comportement.

- Consulter la page "Départ en OPEX : les préparatifs" sur le site du Ministère de la défense

