Ce site utilise des cookies et vous laisse le choix d'accepter ou de refuser leur utilisation. ✓ OK, tout accepter
En savoir plus

ESPACE FAMILLE

Le retour en famille

Le retour et le moment des retrouvailles familiales sont des moments de joie mais peuvent nécessiter également quelques petits moments d'adaptation.



Le moment du retour est un moment de transition qui peut être complexe à passer.

Même si vous êtes heureux de retrouver votre famille, vos proches, il peut parfois être difficile de revenir dans un environnement qui vous apparaît un peu moins familier.

L'OPEX est une expérience qui peut être difficile à partager.

Il est important de prendre le temps de retrouver ses repères et sa place au sein de la cellule familiale

Quels signes doivent vous alerter ?

Les signes suivants doivent vous alerter s'ils s'étendent sur plusieurs mois :

- Vous avez l'impression de fuir le quotidien familial et ses contraintes
- Vous vous isolez du reste du groupe familial
- Vous vous sentez absent à la maison, vous avez toujours l'impression de revivre votre mission
- Vous ne comprenez plus les points de vue de votre entourage
- Vous êtes absent des discussions
- Vous culpabilisez encore d'avoir laissé votre conjoint, votre famille
- Vous avez l'impression que votre conjoint et vos enfants ne vous laissent plus de place dans le groupe familial
- Vous souffrez de la dissolution de votre groupe de combat et avez l'impression que votre famille ne vous écoute pas ou ne vous comprend pas.

Comment réagir ?

Essayer d'abord d'en parler à votre conjoint, à vos proches (amis et famille).

Vous pouvez aussi vous adresser à votre président de catégorie qui peut être de bon conseil, vous n'êtes pas le seul dans cette situation.

Il est aussi possible d'en parler à des professionnels : à votre assistante sociale du régiment, à vos médecins d'unité, mais aussi de prendre des conseils auprès des professionnels à votre écoute sur le numéro vert d' Écoute Défense

- Consulter la page prestations du SSA

Si vous sentez que ce sont vos enfants qui sont en difficulté, il est toujours possible de s'adresser à des professionnels.

Il est préférable de pouvoir en parler et de ne pas garder ces inquiétudes pour vous

En savoir plus

- Liste des centres médico-psycho-pédagogiques
- Liste des établissements de soins en psychiatrie