

# ÊTRE PARENT AVEC UNE BLESSURE DE STRESS POST-TRAUMATIQUE

CONSEILS PRATIQUES À L'INTENTION DES  
PARENTS DES FAMILLES DE VÉTÉRANS



Cette ressource a été préparée par l'Institut Atlas pour les vétérans et leur famille. L'Institut Atlas aimerait remercier les personnes suivantes pour leur contribution à l'élaboration de cette ressource. Veuillez noter que les noms figurant ci-après comprennent seulement ceux des personnes ayant consenti expressément à être reconnues en tant que contributrices.

## LISTE DES CONTRIBUTEURS

### Administration de projet

Laryssa Lamrock, Polliann Maher, Hailley White

### Approbation

Meriem Benlamri, Laryssa Lamrock, Polliann Maher, MaryAnn Notarianni, Hailley White

### Conceptualisation

Laryssa Lamrock, Polliann Maher, Hailley White

### Méthodologie

Polliann Maher, Hailley White

### Recherche et analyse

Dre Helena Hawryluk, Polliann Maher, Jerris Popik, Hailley White

### Rédaction

Dre Helena Hawryluk, Polliann Maher, Jerris Popik, Hailley White

### Révision

Meriem Benlamri, Dre Helena Hawryluk, Krystle Kung, Laryssa Lamrock, Polliann Maher, Jerris Popik, Lori-Anne Thibault, Hailley White

### Service-conseil

Tabitha Beynen, Andrew Gough, Dre Helena Hawryluk, Laryssa Lamrock, Polliann Maher, Rebecka Mason, serg. (à la retraite) D.L. McFee (GRC), Jerris Popik

### Supervision

Meriem Benlamri, Cara Kane, Laryssa Lamrock, MaryAnn Notarianni

### Visualisation

Wendy Sullivan

## CITATION SUGGÉRÉE

Institut Atlas pour les vétérans et leur famille. Être parent avec une blessure de stress post-traumatique : conseils pratiques à l'intention des parents des familles de vétérans. Ottawa : 2025. Disponible sur : [atlasveterans.ca/etre-parent-avec-bspt-conseils-parents](https://atlasveterans.ca/etre-parent-avec-bspt-conseils-parents)

***Vous souhaitez en savoir plus sur l'approche de l'Institut Atlas en ce qui a trait à la reconnaissance des contributions à cette ressource? Consultez notre modèle collaboratif pour obtenir de plus amples renseignements à ce sujet : [atlasveterans.ca/modele-collaboratif](https://atlasveterans.ca/modele-collaboratif)***

# TABLE DES MATIÈRES

Introduction . . . . .	4
Définitions . . . . .	5
La BSPT et la famille . . . . .	6
Comment les parents qui ont une BSPT peuvent-ils s'aider eux-mêmes? . . . . .	10
Parents sans BSPT . . . . .	14
Conseils en matière de communication pour les familles de vétérans vivant avec une BSPT . . . . .	16
Références . . . . .	20

Cette ressource est un guide pratique à l'intention des parents vétérans qui recherchent des renseignements sur les BSPT et leur incidence sur le rôle parental et la famille, des conseils pour s'y retrouver dans le rôle parental et de l'aide pour les parents qui ont une BSPT. Elle comprend également des renseignements et des conseils pour les parents qui n'ont pas de BSPT, mais qui sont affectés par la blessure d'un membre de leur famille.

Cette ressource convient à de nombreux types de dynamiques parentales et de configurations familiales. Nous savons que les familles de vétérans ne se ressemblent pas toutes, même si elles vivent des expériences communes. Il est possible que vous deviez adapter certaines des stratégies à votre situation particulière, mais vous pourrez tout de même profiter des conseils pratiques que nous vous communiquons.

*En plus d'être éclairée par la recherche, cette ressource est le fruit d'une collaboration avec un comité consultatif comprenant des vétérans des Forces armées canadiennes (FAC) et de la Gendarmerie royale du Canada (GRC) et des membres de famille de vétérans. Nous remercions les membres du comité consultatif d'avoir consacré leur temps et leur expertise à la création conjointe de ces ressources.*



## INTRODUCTION

Les vétérans peuvent être affectés par le stress post-traumatique de plusieurs façons qui pourraient avoir une incidence sur leurs expériences de vie en tant que personnes et en tant que parents, ainsi que dans leurs relations familiales. Les parents vétérans peuvent craindre que leur blessure ne les empêche d'être le genre de parents qu'ils souhaitent être et se préoccuper des répercussions sur leurs enfants. Il est possible que les familles de vétérans aient des questions sur la façon de gérer le rôle parental alors qu'elles cherchent à obtenir de l'aide pour une blessure de stress post-traumatique (BSPT). Les vétérans qui vivent une BSPT peuvent se sentir isolés, mais il y a de l'espoir et de l'aide est à leur disposition.

L'Institut Atlas pour les vétérans et leur famille a conçu conjointement deux ressources sur le rôle parental après une blessure de stress post-traumatique. Ces ressources comprennent des renseignements et des conseils pratiques d'autres parents vétérans et de familles qui ont vécu le rôle parental après une BSPT. Téléchargez **Être parent avec une blessure de stress post-traumatique : guide sur les conversations avec les enfants des familles des vétérans** : [atlasveterans.ca/etre-parent-avec-bspt-guide-de-conversation](https://atlasveterans.ca/etre-parent-avec-bspt-guide-de-conversation)

« Nous avons tous quelque chose en commun – aucun d'entre nous ne doit marcher seul. Je souhaite dire aux personnes dans cette situation qu'il y a de nombreuses autres personnes qui peuvent comprendre ce qu'elles vivent et peut-être même leur simplifier un peu la vie. »

– Un parent et vétéran

« Lorsque nous tenons ces conversations avec nos enfants, nous les aidons à s'épanouir. Mon enfant peut s'autoréguler et utiliser les outils que j'ai acquis en thérapie. Il est probablement meilleur que moi à ce stade-ci parce que j'ai eu ces conversations avec lui. »

– Un parent et vétéran

« Les conversations honnêtes renforcent la relation parent-enfant. Elles aident à rétablir un lien de confiance s'il a été brisé. »

– Un parent et vétéran



## DÉFINITIONS

**Blessure de stress opérationnel (BSO)** est un terme qui désigne une maladie mentale prolongée découlant de facteurs de stress opérationnels<sup>1</sup> (p. ex., événements traumatisants, tâches de combat ou de maintien de la paix, deuil ou perte d'un être cher, situations de grand stress ou de fatigue opérationnelle<sup>2</sup>) vécus par les personnes enrôlées dans les forces armées ou dans la GRC. Ce n'est pas un diagnostic.

**Le trouble de stress post-traumatique (TSPT)** est un type de trouble de santé mentale précis qui peut survenir après qu'une personne a vécu un événement traumatisant, en a été témoin ou en a entendu parler. Le diagnostic de TSPT est posé par un professionnel de la santé autorisé et repose sur des signes, des symptômes et des comportements précis.

**Blessure de stress post-traumatique (BSPT)** est un terme général qui désigne tout type de problème ou de trouble de santé mentale qui survient après qu'une personne a vécu un événement traumatisant, en a été témoin ou en a entendu parler. Vous n'avez pas besoin de diagnostic pour avoir une BSPT.

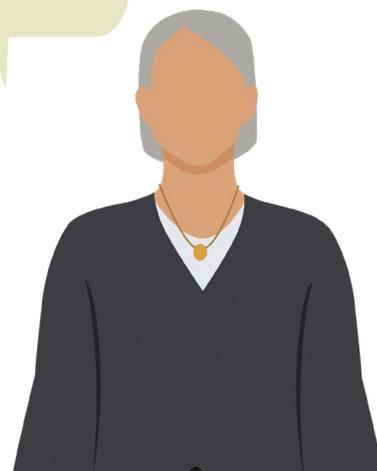
Il est important de noter que même si ces termes renvoient à des blessures distinctes, ils sont souvent utilisés de façon interchangeable. Les BSO ne sont pas toutes des TSPT, et tous les diagnostics de TSPT ne sont pas liés aux BSO. Nous utiliserons le terme BSPT dans la suite de cette ressource.

Pour en savoir plus sur les sujets qui affectent les vétérans et leur famille, consultez le site Web de l'Institut Atlas à [atlasveterans.ca/sujets](https://atlasveterans.ca/sujets)

Recherchez-vous de plus amples renseignements sur les BSPT à partager avec votre famille? [TrousseMentale.ca](https://troussementale.ca) est un carrefour éducatif sur la santé mentale pour les membres de votre famille de vétérans vivant avec une BSPT.



« Bon nombre des difficultés que vous vivez découlent de l'amour que vous éprouvez pour le monde et la famille. En fin de compte, le fait de travailler sur soi-même est un acte d'amour envers vous-même et les personnes que vous aimez le plus. »  
— Un parent et vétéran





# LA BSPT ET LA FAMILLE

Chaque famille est unique – les expériences personnelles de chaque membre de la famille, l'expérience de la famille dans son ensemble et la structure familiale peuvent influencer sur la façon dont les BSPT auront des répercussions sur la famille. Ainsi, toutes les familles ne seront pas affectées de la même façon.

Une BSPT n'est pas le seul élément ni le plus important dans l'expérience vécue par la famille. C'est un élément de la dynamique familiale, et non un facteur déterminant.

## Répercussions possibles des BSPT sur les familles



### Ne pas savoir quand et comment en parler

Il peut être difficile pour les parents et les familles d'avoir des conversations sur les BSPT ou de savoir quels sont les renseignements les plus pertinents à partager ou ceux qui sont adaptés à l'âge des enfants.



### Préoccupations au sujet des répercussions à long terme sur les enfants

Les parents peuvent craindre que des changements dans la dynamique familiale entraînent des effets néfastes durables.



### Marcher sur des œufs

Les membres de la famille peuvent avoir l'impression qu'ils doivent « marcher sur des œufs » et craindre les émotions inconnues ou imprévisibles d'un proche vétéran. Ils peuvent hésiter à discuter de la blessure parce qu'ils ne savent pas comment réagira leur proche.



### La dynamique familiale peut changer

Le vétéran vivant avec une BSPT qui tente de gérer ses symptômes peut interagir différemment avec sa famille. Son ou sa partenaire peut assumer plus de responsabilités parentales et familiales et agir à titre de soignant ou soignante. Il est possible que la vie familiale commence à tourner autour de la blessure, que ce soit pour la gérer ou pour éviter de déclencher des sentiments chez le vétéran<sup>3</sup>. Les enfants peuvent avoir l'impression que quelque chose est différent et se demander si c'est de leur faute.



## Émotions complexes

Les membres de la famille peuvent ressentir des sentiments complexes en réaction à la blessure ou aux changements dans la dynamique familiale. Ils peuvent vivre de la confusion, de la culpabilité, de la honte, de la colère ou de la tristesse.



## Difficulté à accepter les changements

Il peut être difficile pour le vétéran qui a une BSPT ou sa famille d'accepter que la vie ait changé ou puisse changer après la blessure.



## Préoccupation au sujet de la personne qui a une BSPT

Les membres de la famille peuvent ressentir et exprimer des préoccupations à l'égard de la personne qui a une BSPT et vouloir l'aider. Certains membres de la famille peuvent adopter un rôle de soignant ou modifier leur comportement parce qu'ils tentent d'aider le vétéran.



## Isolement social ou évitement<sup>4</sup>

Certains parents et certaines familles de vétérans affectés par une BSPT peuvent être victimes d'isolement social ou d'évitement. Il est possible qu'ils ne fréquentent plus la famille et ne se présentent pas aux traditions ou aux événements sociaux, puisqu'il s'agit d'environnements difficiles pour eux. Ils peuvent aussi éviter ces environnements en raison de la stigmatisation à laquelle ils peuvent être confrontés.



# Répercussions possibles des BSPT sur un parent vétéran qui a une BSPT



## Résistance aux conversations sur les BSPT

Si un vétéran ayant une BSPT n'a pas encore accepté sa blessure ou l'incidence du traumatisme sur sa vie, il est possible qu'il ne soit pas prêt à avoir des conversations au sujet des BSPT avec sa famille. Le vétéran pourrait plutôt essayer lui-même de voir plus clair et de comprendre sa BSPT et ce que cette dernière signifie pour lui et sa famille.



## Culpabilité et honte

Certains parents qui ont une BSPT peuvent se sentir coupables de la façon dont ils se sont occupés ou non de leur famille et du soutien qu'ils ont apporté, et se sentir comme s'ils n'avaient pas été à la hauteur en tant que parents. Les parents qui ont une BSPT peuvent éprouver de la honte en raison des idées qu'ils se font d'eux-mêmes et des effets de leurs symptômes sur les autres. Ils peuvent également ressentir de la culpabilité parce qu'ils ont le sentiment d'avoir « ramené la BSPT à la maison » et dans leur famille.



## Sentiment qu'ils ne sont pas les parents qu'ils veulent être

Les parents vétérans qui ont une BSPT peuvent avoir l'impression de ne pas avoir été à la hauteur de leurs attentes et de leurs espoirs en ce qui concerne leur rôle parental.



## Manifestation de symptômes pendant des conversations ou des activités avec leur famille

Certains parents qui ont une BSPT peuvent remarquer qu'ils présentent des symptômes pendant ou après des discussions ou des activités qui leur rappellent des événements ou des expériences traumatisantes.

## Voici ce qu'un vétéran qui a une BSPT pourrait vivre pendant son rôle parental



### **Difficultés à communiquer constamment ses émotions et son affection à sa famille**

Certains vétérans qui ont une BSPT peuvent avoir appris à refouler leurs émotions afin de « faire ce qu'il faut » ou vouloir éviter certains sentiments parce qu'ils peuvent déclencher un traumatisme.



### **Dysrégulation émotionnelle (ou sautes d'humeur) et expression inappropriée de colère**

Un vétéran qui a une BSPT pourrait avoir de la difficulté à évaluer la situation ou à réagir avec la bonne intensité émotionnelle sur le moment. Il pourrait avoir une réaction insuffisante (isolement, repli sur soi) ou excessive (explosion de colère). Certaines personnes pourraient avoir l'impression de se retrouver subitement dans un torrent d'émotions.



### **Plus grande difficulté pour le vétéran d'aider ses enfants lorsqu'il éprouve de fortes émotions**

Certains vétérans qui ont une BSPT peuvent être moins en mesure de soutenir leurs enfants lorsqu'ils tiennent des conversations difficiles ou qu'ils éprouvent de fortes émotions. Il est possible qu'ils utilisent la plus grande partie de leur énergie et de leurs efforts pour gérer leurs propres émotions.



### **Préoccupations au sujet des enfants qui grandissent trop rapidement**

De nombreux parents de famille vivant avec une BSPT peuvent craindre que leurs enfants doivent grandir plus rapidement que leurs pairs en raison de leur exposition à des sujets, à des situations et des émotions sensibles ou difficiles.



### **Meilleure compréhension des activités à risque ou dangereuses ou inquiétude accrue à leur égard**

Cela peut se traduire par une hyperprotection ou un rôle parental strict pour empêcher leurs enfants de subir un préjudice.



# COMMENT LES PARENTS QUI ONT UNE BSPT PEUVENT-ILS S'AIDER EUX-MÊMES?

## Conseils pratiques d'autres parents vétérans qui ont une BSPT



**Soyez patient avec vous-même.** La compréhension et le changement prennent du temps, et vous ne réussirez pas toujours du premier coup.



**Reconnaissez la blessure.** Les vétérans qui ont une BSPT peuvent trouver du réconfort et de l'espoir pour l'avenir en reconnaissant la réalité de leur BSPT et les répercussions de cette blessure sur eux-mêmes et leur famille.



**Exercez-vous à communiquer avec honnêteté et vulnérabilité.** L'honnêteté peut améliorer la qualité d'un lien. Pour tisser des liens étroits avec les autres personnes, parlez ouvertement de vous-même et de ce que vous vivez.



**Reconnaissez que vous avez besoin de temps.** Vous pourriez avoir besoin de temps pour vous préparer à une conversation, pour réguler votre corps et vos émotions ou pour assimiler des propos que vous avez entendus au cours d'une discussion. Dites aux autres que vous avez besoin de temps pour les aider à répondre à vos besoins.



**Reconnaissez comment votre famille immédiate influe sur vous.** Les conditions dans lesquelles nous avons grandi peuvent influencer grandement sur toute notre vie, y compris sur notre façon d’assumer notre rôle parental. Réfléchissez à la famille au sein de laquelle vous avez grandi afin de pouvoir déterminer si vous répétez des modèles de votre enfance qui ne sont pas bénéfiques pour vous ou votre famille. Avec du temps et de la compréhension, vous pouvez donner l’exemple à vos enfants avec de nouveaux choix et comportements qui correspondent à vos valeurs et au genre de parent que vous souhaitez être.



**Faites preuve d’autocompassion.** L’autocompassion signifie qu’il faut se traiter avec la même gentillesse et les mêmes soins que ceux dont on ferait preuve à l’égard d’un proche dans des moments difficiles<sup>5</sup>. Prêtez attention aux émotions que vous ressentez. Après avoir dit ce que vous ressentez, parlez-vous avec la même compassion que celle que vous exprimeriez à un proche. Par exemple : « *Je me sens frustré et impuissant dans cette situation. Mes sentiments sont importants et je reconnais que j’ai de la difficulté en ce moment. De quoi ai-je besoin maintenant pour me sentir mieux?* »



**Accordez le pardon.** Si l’on se sent prêt à le faire, s’efforcer de se pardonner à soi-même et de pardonner aux autres peut être libérateur. Il peut être avantageux pour vos relations de laisser aux autres et à vous-même la possibilité de faire des erreurs et d’apprendre de celles-ci.



**Obtenez du soutien à l’extérieur de la famille.** Vous aurez peut-être besoin de l’aide d’autres personnes qui peuvent vous offrir du soutien à vous et à votre famille. Vous pourriez demander l’aide à des amis ou de la famille, mais aussi à des professionnels de la santé mentale qui pourraient vous aider dans votre cheminement. Vous pourriez bénéficier de l’aide d’un professionnel de la santé mentale pour vous-même et vos enfants, ou envisager d’entreprendre une thérapie familiale. La thérapie de couple peut être utile pour vous et votre partenaire. Les pairs aidants peuvent également vous écouter, faire preuve d’empathie et vous montrer que quelqu’un comprend vos expériences.

## Gestion des sentiments et mécanismes d'adaptation

Les vétérans peuvent éprouver un éventail d'émotions en raison des hauts et des bas de la vie avec une BSPT. Ils peuvent notamment vivre de la honte, de la culpabilité, du chagrin ou des regrets. Voici quelques conseils pour gérer ces sentiments :



### Mettez l'accent sur les possibilités.

Rappelez-vous que vous faites de votre mieux avec les outils à votre disposition. Vous *pouvez* être un bon parent ayant une BSPT et aider vos enfants à grandir en se sentant aimés, en sécurité, compris et soignés.



### Soyez gentil envers vous-même.

N'oubliez pas que vous devez gérer un trouble de santé mentale tout en faisant face aux défis découlant du rôle parental. Il peut être difficile de tout régler en même temps, et il est normal de ne pas bien aller.



### Reconnaissez tout le chemin que vous avez parcouru.

Prenez un moment pour réfléchir à votre parcours ainsi qu'au temps et aux efforts que vous avez consacrés à l'amélioration de votre propre situation et de celle de votre famille.



### Sachez que toutes les familles vivent des moments difficiles.

Les familles ne vivant pas avec une BSPT peuvent également vivre des moments difficiles et faire face à des défis dans leur dynamique familiale. Il existe souvent des expériences communes qui permettent de tisser des liens avec d'autres familles, même celles qui ne sont pas affectées par une BSPT, comme les joies et les défis découlant de l'éducation d'un tout-petit ou d'un adolescent. Ces liens peuvent vous aider à vous sentir moins seul dans votre situation.



### Établissez des liens avec d'autres personnes qui ont connu une expérience semblable.

Il peut être utile de parler à d'autres parents et à d'autres familles qui ont vécu des expériences semblables (qu'ils aient ou non une BSPT). Ces parents peuvent avoir des conseils utiles à vous donner ou vous pourriez être rassuré de savoir que d'autres parents ont aussi connu des hauts et des bas semblables.



## Envisagez d'entreprendre une thérapie individuelle.

La thérapie pourrait vous en apprendre plus sur vous-même et vos besoins et vous permettre d'acquérir des outils et des compétences qui vous aideront à gérer les sentiments de honte, de culpabilité, de deuil ou de regret. Il peut être bénéfique pour les parents, les enfants et la famille dans son ensemble d'entreprendre une thérapie.



## Demandez du soutien en groupe ou par les pairs.

Le fait d'établir des liens avec d'autres personnes qui « sont passées par là » peut vous montrer que des personnes comprennent ce que vous vivez. Il peut être réconfortant de parler de vos expériences et d'obtenir le soutien de personnes ayant vécu des expériences semblables en ce qui concerne la gestion de la BSPT et le rôle parental.



## Prenez le temps de réguler votre corps et vos émotions avant, pendant et après les conversations.

La mise en pratique de l'autorégulation peut vous aider à améliorer votre façon de vivre ces conversations et à vous montrer plus facilement comme la personne et le parent que vous êtes. Les stratégies à mettre en œuvre sur le moment sont notamment la respiration profonde, les pauses, le réconfort d'un animal d'assistance ou d'un animal de compagnie et les mouvements. Les stratégies à long terme peuvent comprendre des discussions au sujet de vos déclencheurs dans le cadre d'une thérapie et la prise en compte de vos besoins émotionnels, mentaux, physiques et spirituels.

« Le parent parfait n'existe pas. Nous avons des difficultés supplémentaires, mais être parent est difficile en soi. Vous faites de votre mieux en trouvant des ressources et en essayant de vous améliorer.

**Vous faites de votre mieux. »**

— Un parent et membre de famille d'un vétérinaire





# PARENTS SANS BSPT

Les parents des familles de vétérans qui n'ont pas une BSPT peuvent tout de même être affectés en vivant auprès d'une personne qui en a une. Les membres de la famille ont des besoins, des sentiments et des défis qui leur sont propres.

## À quoi s'attendre si vous êtes un parent sans BSPT



### Assumer des rôles supplémentaires

Les parents qui n'ont pas de BSPT peuvent également assumer des rôles supplémentaires au sein de la famille ou lors des soins aux enfants pour aider à assumer les responsabilités et à soutenir la personne qui a une BSPT pendant son rétablissement.



### Être « l'arbitre »

Les parents qui n'ont pas de BSPT peuvent avoir l'impression qu'ils doivent agir à titre d'arbitre dans le ménage (ou avec leur partenaire ou ex-partenaire), car ils doivent modérer et gérer les conversations entre leur partenaire et leurs enfants. Ils peuvent aussi se sentir responsables du maintien de l'harmonie.



### Réparer les relations

Les parents qui n'ont pas de BSPT peuvent aussi avoir l'impression que le « travail de réparation », notamment reconforter un enfant après une conversation difficile, leur tombe sur les épaules, surtout si leur partenaire n'est pas encore prêt à avoir ces conversations eux-mêmes.



### Atténuer les répercussions des expériences négatives

Les parents qui n'ont pas de BSPT peuvent avoir l'impression qu'ils doivent assumer un rôle d'apaisement et de réconfort au sein de la famille. Ils peuvent ressentir le besoin de guider leurs enfants dans la compréhension et la mise en contexte des situations et des expériences, ou de les aider à ne pas intérioriser le blâme ou la honte en raison du comportement du parent qui a la BSPT.

## Conseils pour les parents qui n'ont pas de BSPT



**Reconnaissez et validez vos propres sentiments.** Reconnaissez que le rôle parental dans une famille vivant avec une BSPT peut être difficile, y compris pour un parent qui n'a pas de BSPT. Ce que vous vivez, pensez et ressentez est également important.



**Reconnaissez l'incidence de votre blessure.** Il est acceptable d'admettre qu'être parent au sein d'une famille vivant avec une BSPT peut être difficile sur le plan émotionnel ou mental, ou même en raison des rôles et des tâches supplémentaires que vous pourriez devoir assumer en votre qualité de personne de soutien.



**N'oubliez pas que de nombreux parents doutent d'eux-mêmes.** Vous n'êtes pas seul à avoir des doutes au sujet de votre rôle de parent. Vous faites probablement mieux que vous ne le pensez!



**Faites le point régulièrement avec vous-même.** Cela peut vous aider à remarquer quand et comment vous êtes affecté par une situation ou la dynamique familiale. Le fait de faire le point activement avec vous-même vous aidera à répondre à vos propres besoins et peut être bénéfique pour éviter que les émotions ne s'enveniment.



**Prenez également soin de vous.** Les parents qui n'ont pas de BSPT doivent aussi prendre soin d'eux-mêmes! Votre santé et votre bien-être sont importants, et il est acceptable (et souvent nécessaire) de vous accorder la priorité et de répondre à vos propres besoins avant d'aider quelqu'un d'autre.



**Comprenez vos limites.** Prenez le temps de reconnaître et de comprendre vos propres besoins afin d'établir des limites qui vous aideront à maintenir votre bien-être.



# CONSEILS EN MATIÈRE DE COMMUNICATION POUR LES FAMILLES DE VÉTÉRANS VIVANT AVEC UNE BSPT

Même s'il peut être difficile de parler des BSPT, une communication ouverte peut vous aider à vous comprendre et à aller de l'avant en tant que famille. Nous avons dressé une liste de conseils formulés par les parents et les familles de vétérans sur ce qui les aide à communiquer.



## Pratiquez l'écoute active

Prêtez attention à ce que l'autre personne dit et répétez ce que vous avez entendu pour vous assurer d'avoir bien compris. Si vous n'êtes pas certain que la personne à qui vous parlez recherche une oreille attentive ou une solution au problème, demandez-lui ce qu'elle recherche! Certaines personnes souhaitent et ont besoin que l'on réponde à leurs besoins émotionnels avant d'être en mesure de trouver des solutions.



## Travaillez en équipe pour trouver une solution

N'oubliez pas que votre partenaire n'est pas le problème et que vous pouvez avoir une conversation plus productive en travaillant en équipe alors que vous cernez les enjeux fondamentaux, leurs répercussions sur la famille et les façons positives d'aller de l'avant.



## Abordez uniquement les sujets pertinents sur le moment

L'objectif de la conversation devrait être de trouver de nouvelles façons d'aller de l'avant ensemble, plutôt que de revenir sur les blessures du passé. Bien qu'il puisse être important de discuter des répercussions de différentes situations, il est parfois préférable de laisser ces détails pour une autre conversation, surtout si une personne présente des symptômes ou des déclencheurs sur le moment.



## Prenez des pauses

es conversations au sujet des besoins ou de conflits peuvent être difficiles et évoquer de vieilles blessures ou des souvenirs d'enfance. Si c'est le cas, essayez de prendre une pause pendant la conversation. Afin d'être dans un meilleur état d'esprit pour écouter, comprendre, partager et résoudre des problèmes ensemble, il est parfois préférable de faire une promenade ou de méditer avant de reprendre la conversation.



## Établissez des limites

Une limite est une façon de définir ce avec quoi vous êtes à l'aise et le comportement que vous accepterez des autres. L'établissement et le respect de vos limites peuvent jouer un rôle important dans le maintien de votre bien-être. Par exemple, « *Je me sens mal à l'aise lorsque tu saches pendant que nous sommes au téléphone. Si tu saches, je vais raccrocher.* »



## Reconnaissez et appréciez ce qui va bien

Il peut être difficile d'entendre seulement parler de ce qui doit changer. Prendre un moment pour remercier l'autre personne ou reconnaître ce qui va bien peut l'aider à sentir que ses efforts en valent la peine. Ne tenez pas pour acquis que l'autre personne sait ce que vous ressentez et prenez le temps de célébrer les réussites.

## Lorsque les choses tournent mal : Rupture et réparation

Malgré tous les efforts que nous déployons pour bien communiquer, il arrive que les choses tournent mal. Même si ce n'était pas notre intention, nous pouvons dire ou faire des choses qui nuisent aux autres personnes et à nos relations. Nous pouvons alors nous sentir incompris ou déconnectés des autres.

- **Les ruptures dans une relation** peuvent se produire après un désaccord, une dispute, des cris ou des injures, des approches différentes dans une situation parentale, ou ne pas s'être senti entendu, écouté ou vu<sup>6</sup>. Les ruptures varient grandement et peuvent être petites ou grandes. Elles peuvent se produire dans toutes les relations.
- **La réparation** est une pratique délibérée et intentionnelle visant à rétablir la relation et le lien après une rupture. Le concept vient de la psychothérapie<sup>7</sup> et renvoie souvent à la relation entre un thérapeute et son client, bien qu'il puisse être appliqué à d'autres types de relations.

N'importe qui peut apprendre comment rétablir une relation. Le fait de s'exercer à rétablir un lien après une rupture peut renforcer les relations, nous aider à nous sentir plus proches les uns des autres et à grandir en tant que personnes. Il peut également être utile pour les parents de donner un bon exemple à leurs enfants en réparant leur relation afin que les enfants puissent acquérir des compétences en matière de réparation qu'ils pourront ensuite utiliser dans leur vie.

Il n'existe pas de formule unique pour réparer la rupture d'un lien. Il faut faire preuve de souplesse et adapter son approche à chaque relation ou expérience, que ce soit entre des adultes ou entre un parent et un enfant. Voici un exemple de processus de réparation.

### 1 Établissez la sécurité.

Avant la conversation, faites des activités qui aident à calmer votre corps et à réguler votre système nerveux. Les ruptures dans une relation peuvent être vécues comme un danger ou une menace. C'est pourquoi il est important de prendre le temps de vous calmer et de trouver des façons de vous sentir en sécurité à nouveau. Il est normal de se sentir vulnérable pendant des conversations franches. Toutefois, le fait de sentir que vous avez besoin de vous battre, de fuir ou d'éviter une discussion indique que vous avez besoin de plus de temps pour vous sentir en sécurité. Prendre 30 minutes ou une journée pour vous recentrer peut vous aider à trouver le bon état d'esprit.

#### Trouvez le juste équilibre :

- N'oubliez pas que les ruptures peuvent sembler plus graves ou causer davantage de blessures si la relation n'est pas réparée en temps opportun. En même temps, il peut être plus difficile de réparer une relation si vous vous précipitez ou si vous tentez de parler avant de vous sentir en sécurité.
- Il vous faudra probablement atteindre le juste équilibre entre le besoin d'espace d'une personne et le besoin de l'autre de se rapprocher. Dites à l'autre personne combien de temps vous avez besoin avant d'être prêt à parler et restez ouvert à ce dont elle a besoin pour se sentir en sécurité.

## 2 Communiquez vos intentions et vos objectifs.

Lorsque vous êtes tous les deux prêts, invitez l'autre personne à discuter avec vous de la rupture et parlez de votre intention de travailler ensemble à la réparation de votre relation. Communiquez de façon franche et propice au resserrement des liens.

**N'oubliez pas :** Il est normal de prendre des pauses pendant la conversation pour rétablir la sécurité entre votre partenaire et vous-même. Vous pouvez dire à votre partenaire que vous avez besoin de quelques minutes pour vous-même ou pour reprendre votre souffle avant de continuer.

## 3 Reconnaissez la rupture.

C'est l'occasion de présenter des excuses, d'exprimer des regrets ou d'assumer la responsabilité de la rupture. Soyez responsable de vos paroles, de vos choix et de vos gestes. À cette étape, il peut être utile de faire preuve de gentillesse envers vous-même et l'autre personne, surtout s'il est risqué de reconnaître la rupture parce que vous craignez de briser un lien avec une personne qui vous tient à cœur. En fait, la responsabilisation et la vulnérabilité peuvent souvent renforcer nos liens avec les autres.

## 4 Explorez l'expérience.

Écoutez l'autre personne et orientez la conversation en faisant preuve de curiosité et de compassion envers les efforts que vous déployez pour améliorer votre compréhension mutuelle, pour déterminer ce qui a mené à la rupture et comment elle touche chacun de vous. C'est le moment d'en apprendre davantage sur la personne qui vous tient à cœur. La réparation est possible lorsque chaque personne fait preuve d'humilité et d'ouverture envers l'autre au lieu d'essayer de défendre son point de vue ou d'argumenter.

## 5 Réparez la relation ensemble.

Demandez-vous ce dont vous avez besoin pour guérir et rétablir la confiance et le lien. Le fait de rester attentif et ouvert aux besoins de l'autre peut faire en sorte que chacun se sente entendu et compris. Faites preuve d'empathie et de responsabilisation lors du suivi des mesures mises en œuvre pour réparer la relation.

## 6 Retrouvez-vous.

Participez ensemble à des activités que vous aimez et qui vous aident à renforcer votre relation. N'oubliez pas que la plupart du temps, la réparation et le rétablissement des liens ne sont pas ponctuels et qu'il faut du temps et des efforts constants pour rétablir la confiance et le lien.

## Considérations relatives à la réparation des ruptures auprès des enfants et des jeunes

✓ Vous pouvez aider à établir la sécurité auprès des enfants avant de tenir des conversations de réparation en établissant un lien avec eux (p. ex. passer du temps avec eux, poser des questions sur leurs intérêts), en prenant soin d'eux (p. ex. donner des câlins ou offrir une collation), en jouant (p. ex. faire une activité amusante ensemble) et en les encourageant. (p. ex. leur dire de continuer d'essayer ou que vous êtes fier d'eux)<sup>6</sup>.

✓ Prenez note des réactions et du comportement de vos enfants pendant les ruptures et les réparations pour comprendre comment ils se sentent. Est-ce qu'ils se ferment ou évitent la conversation? Il est possible qu'ils aient besoin d'un peu de temps. Est-ce qu'ils ripostent ou crient? Il est possible qu'ils se sentent frustrés et impuissants. Utilisez ces comportements comme indices pour modifier votre approche. Essayez avant tout d'apaiser votre enfant et d'établir un lien avec lui, tout en lui disant que tout ira bien.

✓ Ne tenez pas pour acquis que vos enfants savent que vous les aimez, que vous vous souciez d'eux et que vous voulez ce qu'il y a de mieux pour eux. Dites-le-leur. Le fait de l'entendre peut faire une différence.

✓ Vous avez l'occasion de donner le bon exemple à vos enfants en adoptant bon nombre de comportements et de perspectives positifs tout au long du processus de réparation. Vous pouvez démontrer de la conscience de soi et de la responsabilisation, de la gentillesse envers les autres et soi-même, l'absence de rancune et l'acceptation que tout le monde commet des erreurs et la capacité de faire des excuses. Les enfants et les jeunes apprennent en écoutant et en observant les adultes qui les entourent. Votre approche pour réparer les relations leur apprendra comment agir dans leurs propres relations et ce qu'ils doivent accepter des autres.

Consultez notre autre ressource, ***Être parent avec une blessure de stress post-traumatique : guide sur les conversations avec les enfants des familles des vétérans*** pour d'autres conseils et exemples de conversation : [atlasveterans.ca/etre-parent-avec-bspt-guide-de-conversation](https://atlasveterans.ca/etre-parent-avec-bspt-guide-de-conversation)

# RÉFÉRENCES

1. Centre de santé Royal Ottawa. Clinique pour traumatismes de stress opérationnel [en ligne]. Ottawa : Centre de santé Royal Ottawa [cité le 13 décembre 2024]. Disponible sur : [leroyal.ca/programmes/clinique-pour-traumatismes-de-stress-operationnel](https://leroyal.ca/programmes/clinique-pour-traumatismes-de-stress-operationnel)
2. Ministère de la Défense nationale. Programme de Soutien social aux blessés de stress opérationnel (SSBSO) [en ligne]. Ottawa : Gouvernement du Canada ; 2021 [cité le 13 décembre 2024]. Disponible sur : [canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/programmes/ssbso.html](https://canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/programmes/ssbso.html)
3. Cramm H, Godfrey CM, Murphy S, McKeown S, Dekel R. Experiences of children growing up with a parent who has military-related post-traumatic stress disorder: a qualitative systematic review. JBI Evidence Synthesis; le 1 juillet 2022;20(7):1638-1740.
4. Anciens Combattants Canada. L'ESPT et la famille [en ligne]. Ottawa : Gouvernement du Canada ; 2024 [cité le 13 décembre 2024]. Disponible sur : [veterans.gc.ca/fr/sante-mentale-et-physique/sante-mentale-et-bien-etre/comprendre-la-sante-mentale/lespt-et-la-famille](https://veterans.gc.ca/fr/sante-mentale-et-physique/sante-mentale-et-bien-etre/comprendre-la-sante-mentale/lespt-et-la-famille)
5. Neff K. What is self-compassion? [en ligne]. [cité le 13 décembre 2024]. Disponible sur : [self-compassion.org/what-is-self-compassion/#what-is-self-compassion](https://self-compassion.org/what-is-self-compassion/#what-is-self-compassion)
6. Ernst J. Rupture & repair [en ligne]. Le 12 mai 2023 [cité le 13 décembre 2024]. Disponible sur : [mswjake.substack.com/p/rupture-and-repair](https://mswjake.substack.com/p/rupture-and-repair)
7. Safran JD, Muran JC, Samstag LW, Stevens C. Repairing alliance ruptures. Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training. 2001;38(4):406.
8. Lewis JM. Repairing the bond in important relationships: a dynamic for personality maturation. American Journal of Psychiatry. Septembre 2000;157(9):1375-1378.

Les travaux de l'Institut Atlas pour les vétérans et leur famille sont rendus possibles grâce au financement d'Anciens Combattants Canada.

**Avertissement** : Les points de vue et opinions exprimés sont uniquement ceux de l'Institut Atlas pour les vétérans et leur famille et peuvent ne pas refléter ceux du gouvernement du Canada.