

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À CHICOUTIMI

MÉMOIRE PRÉSENTÉ À L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À CHICOUTIMI  
COMME EXIGENCE PARTIELLE DE LA MAÎTRISE EN TRAVAIL SOCIAL  
OFFERTE À L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À CHICOUTIMI EN VERTU DU  
PROTOCOLE D'ENTENTE AVEC L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC EN OUTAOUAIS

PAR MYRIAM BOUTHILLETTE

LE VÉCU DES CONJOINTES DE MILITAIRES DURANT LES DÉPLOIEMENTS  
MILITAIRES

MAI 2018

### *Résumé*

Les déploiements militaires et les absences prolongées sont inhérents à la vie militaire. Plusieurs conséquences telles que le stress post-traumatique et le trouble du stress opérationnel ont été recensés et heureusement, la prise en charge s'améliore constamment. Mais qu'en est-il des conjointes de militaires qui subissent ces absences et qui doivent soutenir le moral du militaire déployé, gérer la maisonnée, orchestrer les routines familiales de façon monoparentale et bien évidemment respecter leur propre santé mentale ? La présente recherche a été faite suite à l'observation d'une faille dans la littérature scientifique concernant le vécu des conjointes de militaires durant les déploiements lorsqu'il n'y a pas de problématique de santé mentale diagnostiquée, avec un échantillon canadien et de surcroît dans une réalité des Forces aériennes. Ces éléments ont été rarement étudiés et méritaient une attention particulière. Pour ce faire, dix entrevues semi-dirigées ont été conduites à l'hiver 2017 dans la région du Saguenay–Lac-Saint-Jean. La recherche vise à documenter le vécu des conjointes de militaires dans les différentes sphères de leur vie (personnelle, sociale, familiale, professionnelle et conjugale) durant les déploiements militaires. Plus spécifiquement, l'étude tente : 1) de documenter les sentiments éprouvés par les conjointes par rapport aux déploiements militaires, 2) d'identifier les conséquences que vivent les femmes lorsque leur conjoint est déployé et 3) de dresser un portrait des stratégies d'adaptation utilisées par les femmes pour faire face aux aléas des déploiements militaires.

Ainsi, les principaux sentiments vécus par les répondantes en ce qui a trait aux déploiements sont la solitude, la tristesse, la frustration et l'angoisse. Pour leur part, les pertes sociales causées par des déménagements fréquents, les sacrifices personnels notamment sur le plan de l'avancement professionnel, le temps consacré aux soins et développements des enfants et l'instauration de nouvelles routines pendant l'absence de leur conjoint représentent les principales conséquences que vivent les femmes de militaires durant les déploiements. Cette étude a également permis de constater que la plupart des conjointes interrogées utilisent des stratégies d'adaptation efficaces comme les stratégies centrées sur la résolution de problème. Elles conservent aussi une vision et une attitude positives tout au long des déploiements de leur partenaires.

L'interprétation des résultats a été faite à partir de l'approche bioécologique de Bronfenbrenner (1979, 1996), de la théorie du stress et du coping (Lazarus et Folkman, 1984) et du cycle émotionnel du déploiement (Logan, 1987), qui ont permis de mettre en lumière les difficultés que peuvent entraîner les déploiements ainsi que la vie militaire chez les conjointes. Qui plus est, les entrevues semi-dirigées suggèrent que des conséquences négatives sur la sphère professionnelle, des difficultés de communication et un sentiment d'injustice seraient parmi les impacts les plus importants soulevés par les répondantes.

Cependant, certaines limites viennent réduire la portée des résultats de la présente étude, notamment la non-généralisation des résultats à la population militaire canadienne, un échantillon uniquement francophone, de même que l'impact de la désirabilité sociale dans un contexte très spécifique et restreint. En contrepartie, la recherche a permis d'approfondir les connaissances sur le vécu des conjointes de militaires durant les déploiements ainsi que sur certains impacts dans un contexte de Forces aériennes et de la réalité militaire canadienne.

### *Remerciements*

La rédaction de ce mémoire a été le plus grand projet que j'ai entrepris, il a demandé beaucoup de patience, de persévérance, d'efforts et de rigueur. Cette réussite n'aurait jamais été possible sans l'appui de mes codirectrices, Danielle Maltais et Nancy Tremblay. Je tiens à vous remercier pour votre grande disponibilité, vos encouragements constants dans les moments les plus difficiles et vos commentaires éclairés. Merci de m'avoir guidé tout au long de ce processus et de m'avoir fait confiance.

Évidemment, je tiens à remercier mon mari, pour tout le soutien quotidien que tu m'as apporté, de ta patience inépuisable, de ta détermination à me rappeler mon objectif final et surtout de ta confiance inébranlable en ma réussite. Merci d'être toujours présent et de m'accompagner vers de nouvelles aventures, je t'aime.

Je remercie le soutien, les encouragements et la contribution de ma famille, vous m'avez permis de cheminer où je suis rendue aujourd'hui. J'aimerais souligner l'importance qu'a jouée l'une de mes précieuses collègues tout au long de la rédaction, Hélène, merci pour ton oreille attentive, pour tes conseils judicieux et surtout pour ta présence dans les moments plus difficiles. Ce chapitre de ma vie se termine et un nouveau commence, mais sachez qu'il y a un peu de vous dans chacune de ces pages.

Finalement, je tiens à remercier toutes les conjointes de militaires qui ont participé à cette recherche, merci pour votre confiance et vos partages dans des moments qui ne sont pas simples à gérer et parfois très émotifs. Merci aussi à tous les professionnels du Centre de ressources pour les familles militaires pour votre appui et votre générosité dans la réussite de ce mémoire.

## Table des matières

<b>RÉSUMÉ.....</b>	<b>II</b>
<b>REMERCIEMENTS.....</b>	<b>III</b>
<b>TABLE DES MATIÈRES.....</b>	<b>IV</b>
LISTE DES TABLEAUX.....	VI
LISTE DES FIGURES ET GRAPHIQUES.....	VII
LISTE DES ANNEXES.....	VIII
<b>INTRODUCTION.....</b>	<b>9</b>
<b>1 CHAPITRE : PROBLÉMATIQUE À L'ÉTUDE .....</b>	<b>5</b>
1.1 DÉFINITIONS DES PRINCIPAUX CONCEPTS À L'ÉTUDE.....	6
1.2 PORTRAIT GLOBAL DE LA VIE MILITAIRE .....	7
1.3 CONSÉQUENCES DU DÉPLOIEMENT SUR LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE DES CONJOINTES.....	8
1.4 PERTINENCE SOCIALE DE LA PRÉSENTE RECHERCHE .....	10
<b>2 CHAPITRE : RECENSION DES ÉCRITS .....</b>	<b>12</b>
2.1 SENTIMENTS ÉPROUVÉS PAR LES FEMMES.....	13
2.2 CONSÉQUENCES DES DÉPLOIEMENTS MILITAIRES .....	16
2.3 STRATÉGIES D'ADAPTATION UTILISÉES PAR LES CONJOINTES DE MILITAIRES .....	22
2.4 LES FORCES ET LIMITES DES RECHERCHES EXISTANTES .....	28
<b>3 CHAPITRE : CADRE CONCEPTUEL.....</b>	<b>29</b>
3.1 THÉORIE BIOÉCOLOGIQUE (BRONNEFENBRENNER, 1979,1996) .....	30
3.2 THÉORIE TRANSACTIONNELLE DU STRESS ET DU COPING (LAZARUS ET FOLKMAN, 1984).....	33
<b>4 CHAPITRE : MÉTHODOLOGIE .....</b>	<b>37</b>
4.1 BUT ET OBJECTIFS .....	38
4.2 TYPE DE RECHERCHE .....	38
4.3 POPULATION À L'ÉTUDE ET MODE DE RECRUTEMENT .....	38
4.4 STRATÉGIE ET OUTILS DE COLLECTE DES DONNÉES.....	39
4.5 DÉROULEMENT DE LA COLLECTE DES DONNÉES .....	41
4.6 STRATÉGIES D'ANALYSE DES DONNÉES .....	42
4.7 CONSIDÉRATIONS ÉTHIQUES .....	42
<b>5 CHAPITRE : RÉSULTATS .....</b>	<b>43</b>
5.1 CARACTÉRISTIQUES SOCIODÉMOGRAPHIQUES DES RÉPONDANTES.....	44
5.2 PERCEPTION DE SOI DES CONJOINTES.....	46
5.2.1 <i>Les qualités des répondantes.....</i>	<i>46</i>
5.2.2 <i>Les défauts des répondantes .....</i>	<i>47</i>
5.2.3 <i>Les principaux traits de personnalité.....</i>	<i>48</i>
5.2.4 <i>La satisfaction face à la vie actuelle .....</i>	<i>49</i>
5.2.5 <i>La perception de ses compétences .....</i>	<i>50</i>
5.3 RÉSEAU SOCIAL .....	51
5.3.1 <i>La satisfaction du réseau social en temps régulier et la disponibilité du réseau lors des déploiements .....</i>	<i>51</i>
5.3.2 <i>La rencontre de nouvelles personnes.....</i>	<i>54</i>
5.4 VISION DE L'ARMÉE DE MANIÈRE GÉNÉRALE .....	55
5.4.1 <i>Les caractéristiques et les éléments de l'armée qui sont appréciés par les répondantes.....</i>	<i>56</i>

5.4.2	<i>Les caractéristiques et les éléments de l'armée qui sont moins appréciés par les répondantes.....</i>	57
5.4.3	<i>Les avantages d'être une conjointe de militaire.....</i>	59
5.4.4	<i>Les désavantages d'être une conjointe de militaire .....</i>	59
5.5	CARACTÉRISTIQUES DU COUPLE .....	61
5.5.1	<i>La longévité des couples et leur prise de décision de concevoir un enfant .....</i>	61
5.5.2	<i>Les forces et les faiblesses des couples.....</i>	63
5.6	IMPACTS ET DÉROULEMENT DES DÉPLOIEMENTS .....	64
5.6.1	<i>Le nombre de déploiements ou d'absences prolongées vécu par les répondantes .....</i>	64
5.6.2	<i>Les réactions des conjointes face aux déploiements .....</i>	65
5.6.3	<i>Les étapes du déploiement et ses spécificités.....</i>	68
5.6.3.1	Le prédéploiement .....	68
5.6.3.2	Le déploiement .....	71
5.6.3.3	La réintégration et le post-déploiement .....	78
5.7	STRATÉGIES D'ADAPTATION UTILISÉES PAR LES RÉPONDANTES POUR FAIRE FACE AUX IMPACTS DES DÉPLOIEMENTS .....	85
5.7.1	<i>Les stratégies d'adaptation utilisées pour maintenir la qualité de vie .....</i>	85
5.7.1.1	Les stratégies centrées sur les émotions.....	86
5.7.1.2	Les stratégies centrées sur la résolution de problème .....	87
5.7.1.3	La recherche de soutien social .....	89
5.7.2	<i>Les moyens de communication employés par les conjointes comme stratégies d'adaptation durant la phase de déploiement.....</i>	91
5.7.3	<i>Les stratégies d'adaptation considérées les plus efficaces par les répondantes .....</i>	93
6	<b>CHAPITRE : DISCUSSION DES RÉSULTATS .....</b>	<b>96</b>
6.1	RETOUR SUR LES OBJECTIFS DE RECHERCHE .....	97
6.1.1	<i>Être une conjointe de militaire durant un déploiement.....</i>	97
6.1.2	<i>La disponibilité du réseau social et ses effets sur les conséquences des déploiements militaires.....</i>	100
6.1.3	<i>Les différentes conséquences nommées par les conjointes durant les déploiements, selon le cycle émotionnel du déploiement militaire.....</i>	101
6.1.4	<i>Les principales stratégies d'adaptation nommées par les répondantes en lien avec les cadres conceptuels.....</i>	104
6.2	FORCES ET LIMITES DE L'ÉTUDE.....	107
6.3	AVENUES ET PERSPECTIVES DE RECHERCHE.....	108
6.4	RETOMBÉES POUR LA PRATIQUE DU TRAVAIL SOCIAL .....	108
7	<b>CONCLUSION.....</b>	<b>110</b>
8	<b>RÉFÉRENCES .....</b>	<b>113</b>
9	<b>ANNEXES.....</b>	<b>125</b>

*Liste des tableaux*

Tableau 1 : Les stratégies d'adaptation selon l'échelle de Jalowiec .....	35
Tableau 2 : Thèmes et sous-thèmes du guide d'entrevue.....	40
Tableau 3 : Caractéristiques sociodémographiques des répondantes.....	45
Tableau 4 : Satisfaction du réseau social en temps régulier (sans déploiement).....	52
Tableau 5 : La rencontre de nouvelles personnes.....	55
Tableau 6 : Les éléments les plus appréciés de l'armée par les conjointes.....	57
Tableau 7 : Les désavantages d'être une conjointe de militaire.....	60
Tableau 8 : Le déploiement et ses conséquences en un mot.....	68
Tableau 9 : Préparation au prédéploiement.....	69
Tableau 10 : Sentiments négatifs ressentis par les répondantes durant le déploiement.....	72
Tableau 11 : Sentiments (comportements) adaptatifs durant le déploiement.....	73
Tableau 12 : La gestion des responsabilités des conjointes durant le déploiement.....	74
Tableau 13 : La phase préférée par les conjointes du cycle du déploiement militaire.....	83
Tableau 14 : La phase du cycle du déploiement militaire impliquant le plus de difficultés aux conjointes.....	84
Tableau 15 : Type de stratégies d'adaptation de Lazarus et Folkman (1984) utilisées par les répondantes.....	91
Tableau 16 : Les stratégies d'adaptation les plus efficaces selon les répondantes par rapport à l'échelle de Jalowiec (1987).....	94

*Liste des figures et graphiques*

Figure 1 : La théorie bioécologique.....	31
Figure 2 : La théorie transactionnelle du stress et du coping.....	33
Graphique 1 : Le nombre de déploiement vécu par chacune des répondantes.....	65



*Liste des annexes*

Annexe A : Version originale (anglaise) de l'échelle de Jalowiec.....	126
Annexe B : Le dépliant informatif de l'étude.....	127
Annexe C : Le guide d'entrevue.....	129
Annexe D : Le cycle émotionnel du déploiement militaire.....	135
Annexe E : La fiche signalétique.....	136
Annexe F : Formulaire de consentement.....	140
Annexe G : Certificat d'éthique de la recherche de l'Université du Québec à Chicoutimi.....	145

## **Introduction**

La Première Guerre mondiale (1914-1918), la Seconde (1939-1945), la guerre du Vietnam (1963-1975) et du Golfe (1990-1991) sont des périodes charnières dans l'histoire militaire actuelle, c'est à partir de ces guerres que les professionnels de la santé se sont penchés sur les impacts et les conséquences causés par les conflits armés sur les militaires ainsi que leur famille. L'Armée canadienne participe principalement à des missions de soutien et de maintien de la paix, comme la mission des Casques bleus au Rwanda. Il y a eu dans l'histoire canadienne, un long moment de conflits armés durant lesquels, des centaines de milliers de soldats ont été déployés outre-mer pour défendre la sécurité de leur pays. Toutefois, lors des attentats du 11 septembre 2001, la réalité militaire a passablement évolué. Ces changements se sont fait sentir aux États-Unis et au Canada. Autant les militaires que les membres de leur famille ont dû s'adapter à de nouvelles réalités. Lorsque les missions en Iraq et en Afghanistan ont pris fin il y a environ trois ans, le gouvernement a modifié les objectifs des missions et a diminué drastiquement ses effectifs militaires dans ces deux régions du monde. Durant plus de quinze ans, les militaires canadiens ont été déployés dans des zones parfois à haut risque ou dans des conditions arides, mais peu importe ces dernières, les militaires ont dû quitter les différents membres de leur famille pour maintenir la sécurité au sein du Canada.

L'état de santé mentale et les mécanismes d'adaptation des militaires lors des différentes périodes de déploiements ont été souvent étudiés, en particulier en contexte américain (Borelli et coll., 2014 ; Carter, Allen, Loew, Scott, Stanley et Markman, 2015; Gorman, Blow, Kees, Valenstein, Jarman et Spira 2014 ; Kees et Rosenblum, 2015; Marek et Moore, 2015 ; Merolla, 2010 ; Spera, 2009). Mais qu'en est-il de la réalité des conjointes de militaires ? Bien que ces femmes ne fassent pas partie de l'armée comme telle, elles subissent les conséquences des missions tout autant que leur conjoint et doivent, elles aussi, s'adapter aux conditions de vie inhérentes à la réalité militaire. Plusieurs chercheurs ont étudié leur vécu, notamment lorsque leur partenaire présentait des problèmes de santé mentale, dont la présence de manifestations de stress post-traumatique.

Cependant, très peu ont documenté l'expérience générale de la force conjointe<sup>1</sup> dans le contexte de déploiements de leur partenaire. Ces femmes et ces hommes vivent au quotidien une réalité souvent inconnue ou peu comprise par les professionnels de la santé et des services sociaux. Ces derniers souffrent dans plusieurs cas de manifestations anxieuses et dépressives. Il est donc essentiel de mieux comprendre leur réalité en contexte canadien pour mieux intervenir.

Ces éléments précédemment mentionnés demeurent la source de nos interrogations concernant la réalité des conjointes de militaires lors des déploiements. Plus particulièrement, ce mémoire s'intéresse aux capacités d'adaptation de ces femmes et aux multiples conséquences qu'ont les déploiements sur différentes sphères de leur vie, que ce soit leur vie personnelle, conjugale, familiale, sociale ou professionnelle. Dans le cadre de ce mémoire, dix conjointes de militaires âgées de 26 à 35 ans ont été rencontrées. Elles ont complété une entrevue semi-dirigée qui a permis de recueillir leur témoignage concernant leur vécu lorsque leur conjoint quitte le domicile familial pendant quelques semaines, voire quelques mois, pour répondre aux exigences de l'employeur soit l'Armée canadienne. Ce mémoire tente donc de documenter le vécu des conjointes de militaires durant les déploiements ainsi que les impacts qui y sont rattachés. Pour y arriver, trois objectifs spécifiques ont été retenus : 1) documenter les sentiments éprouvés par les conjointes en ce qui a trait aux déploiements militaires, 2) identifier les conséquences des déploiements sur les différents aspects de vie des conjointes, 3) dresser le portrait des principales stratégies d'adaptation utilisées par les répondantes pour faire face aux impacts des déploiements.

Ce mémoire est scindé en sept chapitres. Le premier permet d'apporter des informations sur la problématique à l'étude. Le second, la recension des écrits, présente le point de vue des chercheurs sur chacun des objectifs de cet ouvrage. Le troisième décrit les principaux fondements théoriques utilisés pour appréhender le vécu des participantes. Par la suite, des informations sont apportées sur les aspects méthodologiques qui ont été mis

---

<sup>1</sup> Pour parler des conjointes, les documents officiels de l'armée utilisent les termes suivants : la force conjointe.

en place pour la collecte et l'analyse des données. Les chapitres subséquents présentent les faits saillants de cette étude et les discutent à la lumière des écrits scientifiques existants et des cadres conceptuels utilisés dans cette étude.

## **1 Chapitre : Problématique à l'étude**

Ce chapitre a pour objectif de définir les principaux concepts de l'étude et de présenter la problématique étudiée dans ce mémoire. Les informations exposées permettront de dresser un portrait des déploiements militaires, de l'armée et de la situation vécue par les conjointes de militaires. De plus, sont exposés les changements effectués dans la vie des militaires depuis les événements du 11 septembre 2001.

### 1.1 Définitions des principaux concepts à l'étude

Dans le but de documenter le vécu et les impacts du déploiement militaire sur les différentes sphères de vie des conjointes, il est nécessaire de bien comprendre certains concepts. Tout d'abord, le *déploiement militaire* est un processus qui débute bien avant que le militaire quitte la maison et se termine bien après son retour (Sheppard, Malatras, et Israel, 2010). Plus précisément, le déploiement peut être caractérisé comme étant une crise développementale normale au sein des familles militaires (Chapin, 2011), même s'il engendre plusieurs stress (Borelli et coll., 2014). Ces mêmes auteurs indiquent que le déploiement fait état d'une séparation physique, d'une difficulté à communiquer et d'une peur constante que le militaire soit blessé ou tué (idem).

Bien que le cycle du déploiement militaire (Logan, 1987) soit présenté plus en détail dans une autre section, il est important d'en connaître les différentes phases. Tout d'abord, il y a la phase de prédéploiement qui débute lors de l'annonce du déploiement et consiste à se préparer mentalement et physiquement à la mission. Ensuite il y a le déploiement lui-même, qui débute lors du départ du militaire jusqu'à son retour dans son pays d'origine ainsi que la phase de maintien, qui se déroule durant la mission, lorsque le militaire profite d'une période de repos pour revenir au sein de sa famille (environ deux semaines). L'avant-dernière phase, celle du redéploiement, se fait quelques semaines ou quelques journées avant le retour du militaire dans son pays. C'est à ce moment que les différents membres de la famille anticipent le retour de leur proche et effectuent des changements dans leur nouvelle routine afin de réintégrer le militaire au sein de la cellule familiale. Finalement, la phase de post-déploiement (ou de réintégration) débute lors du retour du militaire auprès de ses proches et dure entre trois et six mois (Cox, 2012 ; Pincus, House, Christenson & Adler, 2001). Paley, Lester et Mogil (2013) estiment que le cycle du déploiement militaire peut s'expliquer à l'aide d'une spirale en raison des changements dans les types de missions. Notamment parce que les déploiements sont plus fréquents et les phases de post-déploiement sont très rapprochées ce qui implique que la famille et le militaire accumulent les effets des déploiements précédents, caractéristiques d'un effet de spirale plutôt que de celui d'un cycle.

Le déploiement militaire provoque différents stress aux membres de la famille et une certaine détresse. Selon le modèle bioécologique, le *stress* est défini par une attaque ou un déséquilibre dans le système individuel et au sein du système social de la famille

(Everson, Anderson et Herzog, 2013). Pour sa part, *la détresse* peut être comprise comme étant un état déplaisant ou désorganisé durant lequel il y a un débalancement dans la fonctionnalité de la famille. C'est une situation multidimensionnelle à laquelle les individus doivent s'adapter et adopter de nouveaux comportements (Andres, Moelker et Soeters, 2012). Finalement, le stress et la détresse ne sont pas nécessairement des concepts négatifs. Selon la perception qu'en fait la famille, ces états peuvent être vécus positivement (idem).

## **1.2 Portrait global de la vie militaire**

Les militaires ont toujours vécu des déploiements en lien avec les conflits armés. Par exemple, durant la guerre du Golfe et celle du Vietnam, des milliers de militaires ont été déployés outre-mer pour servir les intérêts de leur pays. Depuis les quinze dernières années, les déploiements n'ont pas cessé, ils ont même augmenté et leur durée s'est prolongée (Paley, Lester et Mogil, 2013 ; Services de bien-être et moral des Forces canadiennes, 2017). Les données canadiennes sont peu nombreuses à ce sujet, et malheureusement, la plupart des informations présentées dans ce mémoire seront en lien avec l'armée des États-Unis. Entre la guerre du Vietnam et celle du Golfe, le nombre de militaires enrôlés était très élevé, mais durant les années 1990, l'armée des États-Unis a dû se départir d'environ 400 000 militaires (Keller, Greenberg, Bobo, Roberts, Jones et Orman, 2005) en raison des déficits économiques. Cependant, à la suite des événements du 11 septembre 2001, les États-Unis ont dû réengager massivement des militaires. Au cours des dix dernières années, la pénurie de militaires a contribué à l'augmentation des déploiements qui se sont avérés plus longs et plus fréquents (Drummet, Coleman et Cable, 2003 ; Kees et Rosenblum, 2015 ; Keller et coll., 2005 ; Maxifield, 2011 cité dans Dolphin, Steinhardt et Cance, 2015 ; Tan, 2009).

Depuis septembre 2001, plus de 3,3 millions de militaires américains ont été déployés au moins une fois dans une zone de combat soit, l'Iraq, le Kuwait ou l'Afghanistan (Department of Defense, 2005 cité dans Sallhstein, Maguire et Timmerman, 2009 ; Goff, Crow, Reisbig et Hamilton, 2007 ; Sallhstein, Maguire et Timmerman, 2009 ; Sheppard, Malatras et Israel, 2010). À ce jour, plus de 200 000 militaires ont été déployés à de multiples reprises (Tan, 2009). La majorité (61 %) de ceux-ci étaient mariés (Maxfield, 2011) et la moitié d'entre eux (48 %) étaient des réservistes (Office of the Deputy Assistant Secretary of Defense, 2014 cité dans Kees et Rosenblum, 2015). Ce qui implique nécessairement que le nombre de conjoints(es) de militaires est significatif. De plus, environ deux millions d'enfants ont été témoins du déploiement d'un de leurs parents (Chartrand, Frank, White et Shope, 2008).



### 1.3 Conséquences du déploiement sur la santé psychologique des conjointes

En 2007, plus de 7 000 militaires canadiens (et anciens combattants) rapportaient avoir un diagnostic ou des symptômes de stress opérationnel<sup>2</sup> à la suite des missions de combat en Afghanistan ou celles de maintien de la paix au Rwanda et en Bosnie (Anders, 2007). Les impacts sur la santé mentale des militaires déployés ont été démontrés à maintes reprises dans diverses études, mais les recherches concernant les conjointes de militaires sont plus rares. Toutefois, Mansfield, Kaufman, Marshall, Gaynes, Morrissey, et Engel (2010) ont souligné que les taux de prévalence de la dépression et de l'anxiété chez les conjointes de militaires augmentent de 19 % lorsque leur mari est déployé. Les mêmes auteurs ont aussi rapporté une augmentation annuelle des problèmes de santé ainsi que leur maintien chez celles-ci, même après le retour des déploiements. Il y aurait également de plus en plus de femmes qui démontrent des difficultés d'ajustement face au cycle du déploiement militaire. Dimiceli, Steinhart et Smith (2010) soulèvent aussi que les symptômes dépressifs chez les femmes dont le partenaire est en déploiement varient entre des niveaux modérés à élevés. De plus, selon Kessler, Chiu, Demler, Merikangas et Walters (2005) les symptômes dépressifs des femmes de militaires seraient trois fois plus élevés que dans la population civile. Dans un sondage effectué en 2017 par le Service de bien-être et moral des Forces canadiennes (2017) auprès de 6 582 membres des Forces armées canadiennes (militaires et conjointes), plus de la moitié des participants (56 %) ont déclaré avoir comme principales difficultés personnelles un niveau élevé de stress, le sentiment d'être dépassé et de la fatigue, tandis que le tiers (33 %) de ces mêmes répondants se sont dits dépressifs, impatientes, colériques ou anxieux.

Pour leur part, Gorman, Blow, Kees, Valenstein, Jarman et Spira (2014) ont découvert dans une étude réalisée auprès de 525 individus que les conjointes de militaires présentaient les mêmes risques psychologiques que leur mari. Dans ce contexte, il est donc légitime de considérer un événement traumatisant ou troublant le fonctionnement normal d'un individu comme étant de nature familiale (ou conjugale). En effet, Goff et ses collaborateurs (2007) ont démontré à l'aide du modèle CATS (*couple adaptation to traumatic stress*) que les symptômes individuels de la personne directement touchée par la situation confrontante (militaire en déploiement) auront des impacts sur le fonctionnement conjugal et familial, donc sur les conjointes et leurs enfants. De plus, l'anxiété (Burrell, Adams, Durand et Castro, 2006 ; Wood, Scarville et Gravino, 1995), les symptômes dépressifs et les idéations suicidaires font malheureusement partie des sentiments que plusieurs femmes ressentent, lorsque leur conjoint est déployé (Eaton et coll., 2008 ; Gorman, Blow, Ames et Reed, 2011 ; Gorman, et coll., 2014 ; Mansfield et coll., 2010;

---

<sup>2</sup> Un traumatisme lié au stress opérationnel (TSO) se définit comme tout problème psychologique constant résultant des tâches effectuées par les membres des Forces canadiennes. Le TSO englobe plusieurs diagnostics affectant le fonctionnement du militaire comme les troubles anxieux, la dépression, le TSPT, etc. (Réseau de santé Horizon, 2016).

Renshaw, Rodriques et Jones, 2008). Des chercheurs se sont intéressés à ce qu'ils appellent « l'épidémie silencieuse » (Gorman et coll., 2011 et 2014). Ces derniers ont démontré que les femmes, dont le mari est déployé, sont plus à risque de développer les mêmes problèmes psychologiques que le militaire lui-même. Ils ont aussi fait ressortir le fait qu'une femme sur trois démontrait des signes cliniques d'anxiété et de dépression lors du déploiement et qu'une femme sur dix avait des idéations suicidaires.

De manière générale, les militaires déployés pour la première fois sont souvent dans le début de la vingtaine (Tran, Dunckel et Teng, 2015). En parallèle, il s'agit d'une période charnière dans le développement de plusieurs aspects centraux de la vie adulte. Par exemple, on rapporte, dans cette tranche d'âge, que les relations de couple se complexifient (Sayers, 2011 ; Leifker, White, Blandon et Marshall, 2015) et qu'au même moment, un déploiement d'une durée parfois très longue subvient. Celui-ci engendre des impacts négatifs sur le couple, bien que l'on puisse aussi remarquer la présence de certains impacts positifs (Sayers, 2011). Par exemple, ce dernier souligne la présence de problèmes préexistants au déploiement qui sont souvent accentués par l'absence du militaire comme les problèmes financiers, le comportement des enfants, les problèmes dans la négociation des rôles familiaux au sein du couple, etc. Par contre, Sayers (2011) précise que les impacts négatifs ne sont pas universels ou aussi dévastateurs pour toutes les familles. Les déploiements de plus de six mois consécutifs et les premiers déploiements sont associés à un niveau de détresse élevé chez les conjointes de militaires (Spera, 2009). Durant le déploiement ou à la suite de celui-ci, le rapport des Forces armées canadiennes (2017) indique que la difficulté à exprimer ses sentiments et ses besoins au conjoint, de même que l'impression de s'éloigner de l'autre sont les principales difficultés rencontrées par les couples.

Un aspect primordial est le moment tant attendu, le retour de mission. Cette réintégration familiale, à court terme, est vécue pour plusieurs comme une seconde lune de miel qui sera ensuite suivie d'une diminution de la satisfaction maritale (MacDermid, 2006, cité dans Sayers, 2011). De plus, plusieurs études soulèvent un point commun lors de la réintégration soit, la présence de vulnérabilités et de problèmes préexistants au déploiement qui ont comme impact d'accentuer la baisse de satisfaction maritale (Blow, Curtis, Wittenborn et Gorman, 2015 ; Creamer et Forbes, 2004 ; De Clerq, 1995 ; Leifker, White, Blandon et Marshall, 2015 ; Sayers, 2011).

Le manque de communication ou une communication pauvre entre les conjoints est aussi considéré comme un effet néfaste du déploiement militaire. À ce sujet, plusieurs auteurs ont souligné qu'une bonne communication est l'un des éléments clés de l'adaptation d'un couple face aux déploiements, mais aussi d'une sexualité saine et surtout de la guérison à long terme de l'état de stress post-traumatique (Blow, Curtis, Wittenborn

et Gorman, 2015 ; Creamer et Forbes, 2004 ; Leifkter, White, Blandon et Marshall, 2015 ; Sayers, 2011 ; Wilcox, Redmond et Hassan, 2014). À cet effet, Anders (2007) dans un rapport du comité de soutien lié au stress opérationnel, mentionne l'importance de la reprise d'une communication saine et efficace au sein des couples, dans le but d'améliorer l'état général du militaire ou de l'ancien combattant. Spera (2009) ajoute que la capacité d'adaptation des familles militaires aux déploiements n'est pas un trait de personnalité, mais bien un trait malléable. C'est-à-dire que la communication, le sentiment de connexion avec la base militaire et la communauté permettent une meilleure adaptation aux déploiements.

#### **1.4 Pertinence sociale de la présente recherche**

Aux États-Unis, plusieurs recherches ont démontré les impacts et les conséquences des déploiements militaires sur la vie conjugale et familiale (Borelli et coll., 2014 ; Carter, Allen, Loew, Scott, Stanley et Markman, 2015 ; Kees et Rosenblum, 2015 ; Marek et Moore, 2015 ; Merolla, 2010 ; Skomorovsky, 2014 ; Spera, 2009). Ces recherches ont surtout été réalisées à la suite d'un diagnostic de santé mentale (ex. état de stress post-traumatique). Cependant, presque aucune étude ne fait état de la situation au Canada. À l'heure actuelle, les informations disponibles reposent essentiellement sur des données provenant des États-Unis. Pourtant, les différences entre les deux armées sont grandes, notamment l'inégalité des salaires et des avantages sociaux. Les missions sont aussi souvent très différentes, malgré des éléments parfois communs. Les directives et les entraînements sont également spécifiques à chaque pays.

Bien que plusieurs auteurs soient spécialistes de la question des impacts des déploiements pour les Canadiens (ex : Vanessa Germain, Christiane Routhier), ils travaillent avec la clientèle militaire et incluent rarement les conjointes dans le traitement. Les conjointes ont accès à des ressources spécialisées seulement sur les bases militaires (ex. Centre de ressources pour les familles militaires, CRFM). Dans le domaine public, peu d'intervenants sont aux faits des réalités militaires. Dans ce contexte, il est donc pertinent de documenter le vécu des conjointes en lien avec le déploiement militaire ainsi que les impacts sur les divers aspects de leur vie. D'une part, parce que cette étude permettra d'accroître les connaissances sur la réalité des conjointes de militaires lors de déploiements canadiens, mais plus spécifiquement sur la réalité des militaires des Forces aériennes, qui diffère grandement de l'Armée de terre. En effet, les missions de l'Armée de terre (ex. Valcartier) ne sont pas les mêmes que celles de l'Armée de l'air (ex. Bagotville). Considérant que peu de recherches relatent ces impacts, il est d'autant plus pertinent de documenter cette réalité.

Malgré le manque de données significatives chez les Canadiens, le rapport effectué par le Service de bien-être et moral des Forces canadiennes (2017) indique que les

principaux problèmes nommés par les membres et leurs conjointes sont la conciliation travail et vie de famille, les problèmes conjugaux à la suite du déploiement militaire et les impacts personnels liés à la vie militaire. Dans le même sens que ce rapport, le but de la présente recherche est de documenter le vécu des conjointes durant les déploiements militaires ainsi que les impacts sur leurs différentes sphères de vie ; personnelle, conjugale, familiale, sociale et professionnelle. Pour y arriver, des informations seront recueillies sur les sentiments éprouvés par les conjointes de militaires lors du déploiement militaire ainsi que sur les conséquences de ces dernières sur différents aspects de leur vie. De plus, ce mémoire vise aussi à identifier les stratégies d'adaptation utilisées par les répondantes pour faire face aux déploiements et aux différents stress qui y sont associés.

## **2 Chapitre : Recension des écrits**

Ce deuxième chapitre traite, dans un premier temps, des différents sentiments ressentis par les femmes dont le conjoint est déployé. Par la suite, des informations sont apportées sur les conséquences des déploiements sur divers aspects de la vie des conjointes et sur les stratégies qu'elles privilégient pour faire face à leur réalité.

## **2.1 Sentiments éprouvés par les femmes**

Lors du déploiement militaire, il y a une séparation physique qui se crée involontairement et temporairement entre les deux partenaires. Dans cette section sont documentés les sentiments tant négatifs que positifs que les femmes expérimentent lorsqu'elles sont séparées de leur conjoint, dans un contexte parfois précaire et dangereux.

### *Sentiments négatifs*

Le déploiement militaire n'est pas seulement une séparation physique du couple, il fait aussi état d'une distanciation émotionnelle qui demande une grande adaptation, particulièrement par les conjointes, demeurées à la maison. Tout comme pour les conséquences liées au déploiement militaire, plus la durée de la séparation est longue plus les sentiments éprouvés par les femmes sont intenses (Figley, 1993 ; Hogancamp et Figley, Riggs, 1990 ; Vormbrock, 1993). La séparation entraîne souvent une diminution dans le sentiment de proximité avec le conjoint, mais aussi dans la satisfaction maritale (Sayers, 2011). Certaines femmes admettent avoir perdu le sentiment d'être soutenues émotionnellement par leur partenaire (Burrell, Adams, Durand et Castro, 2006 ; Services de bien-être et moral des Forces canadiennes, 2017 ; Wood, Scarville et Gravino, 1995). Le déploiement militaire est aussi un moment teinté d'ambiguïté émotionnelle pour les femmes (Bartone, 2006 ; Op den Buijs, Andres et Bartone, 2010), car elles vivront différentes émotions, parfois incohérentes. À cet effet, lorsque la phase de prédéploiement se passe plus difficilement, elles peuvent être soulagées lorsque le conjoint quitte enfin la maison, mais à la fois tristes qu'il ne soit plus là, tout au long de la séparation.

La solitude est l'un des sentiments les plus souvent expérimentés par les femmes dont le conjoint est en déploiement (Burrell, Adams, Durand et Castro, 2006 ; Merolla, 2010 ; Paley, Lester et Mogil, 2013 ; Services de bien-être et moral des Forces canadiennes, 2017 ; Skomorovsky, 2014 ; Vormbrock, 1993 ; Wood, Scarville et Gravino, 1995). À ce sujet, Norwood, Fullerton et Hagen (1996) ajoutent que certaines femmes se sentent abandonnées par leur conjoint. En effet, les femmes se retrouvent parfois toutes seules et doivent adapter leur routine afin de demeurer fonctionnelles.

Pour sa part, l'étude de Mansfield et collaborateurs (2010) a permis de mieux comprendre comment les conjointes de militaires font face à plusieurs stress lors du déploiement. En plus de vivre la perte temporaire de leur conjoint, elles expérimentent des

craintes notamment par rapport à la sécurité de leur mari (Drummet, Coleman et Cable, 2003 ; Eaton et coll., 2008). Ces mêmes auteurs expliquent que le sentiment d'impuissance, par rapport au déroulement du déploiement, de la sécurité de leur conjoint et même face aux nouvelles responsabilités qui leur reviennent, est aussi souvent expérimenté par les femmes (Bartone, 2006 ; Op den Buijs, Andres et Bartone, 2010). De plus, celles qui ont des enfants doivent absolument apporter des changements dans la routine famille-école-travail pour que l'unité familiale demeure fonctionnelle, malgré le départ du père. Dans cette optique, les femmes qui reçoivent plus de soutien social semblent être moins anxieuses, mais surtout ont le sentiment d'être moins seules (Campbell-Sills, Cohan et Stein, 2006 ; Skmomorovsky, 2014). À ce sujet, il est important de souligner que le soutien social a des impacts positifs sur le bien-être psychologique des femmes, mais qu'il n'a pas d'effet direct sur le stress lié au déploiement (Lakey et Cronin, 2008 ; Skomorovsky, 2014).

En raison de problèmes de communication, de la lourdeur bureaucratique ou même du mode de vie militaire en général, certaines femmes éprouvent de la frustration lors des déploiements (Drummet, Coleman et Cable, 2003 ; Figley, 1993 ; Paley, Lester et Mogil, 2013 ; Services de bien-être et moral des Forces canadiennes, 2017). Les femmes doivent aussi s'adapter avant que ne débute le déploiement soit, lors de la phase de prédéploiement. À ce moment, elles doivent déjà identifier les manières dont elles fonctionneront lorsque leur conjoint sera déployé. Durant le déploiement, la maisonnée, les enfants et la famille reposent entièrement sur elles. Finalement, lorsque la mission se termine et que le mari revient, certaines femmes peuvent aussi vivre de la frustration. En effet, elles ont su gérer, toutes seules, la maison, mais maintenant elles doivent, une fois de plus, se réadapter et réintégrer le mari dans la routine familiale. C'est une transition aussi difficile que le départ en soi (Sahlstein, Maquire et Timmerman, 2009). Les chercheurs s'entendent pour dire que le moment de la réintégration est le plus crucial pour établir une communication saine et collaborative entre la femme et son conjoint afin d'éviter des conséquences négatives (Cox, 2012 ; Drummet, Coleman et Cable, 2003 ; Hall, 2011 ; Figley, 1993 ; Merolla, 2010 ; Wood, Scarville et Gravino, 1995).

Finalement, quelques autres sentiments négatifs ont été soulevés par différents auteurs. Par exemple, Blount, Curry et Lubin (1992) ont démontré la présence de divers changements émotionnels lors du déploiement militaire chez les conjointes dont, entre autres, un sentiment de fatigue générale, des maux de tête et un changement dans le cycle menstruel. Norwood, Fullerton et Hagen (1996) ajoutent à ces problématiques, la colère vécue par les femmes face au déploiement et aux changements que cela entraîne, de même que le sentiment de perte ou de vide à la suite de la séparation. Sans surprise, de la tristesse et de l'ennui sont aussi souvent nommés par les femmes lors des déploiements (Bartone,

2006 ; Op den Buijs, Andres et Bartone, 2010 ; Services de bien-être et moral des Forces canadiennes, 2017 ; Wexler et McGrath, 1991).

### Sentiments positifs

Malgré la présence de sentiments négatifs vécus par les conjointes de militaires lors des déploiements, des sentiments positifs reliés à cet événement ont aussi été documentés. En effet, bien qu'ils soient moins nombreux que les négatifs et surtout beaucoup moins étudiés, il est tout de même important de les considérer.

Généralement, le déploiement militaire entraîne une adaptation et une réorganisation familiale majeure, notamment lorsqu'il y a présence d'enfants. Les femmes qui deviennent alors temporairement des mères monoparentales et celles qui doivent gérer l'entièreté des tâches familiales peuvent, au-delà de la pression et des inquiétudes, ressentir un grand pouvoir d'autonomie (*empowerment*) et d'excitation face à ce changement de routine (Norwood, Fullerton et Hagen, 1996). Ces changements peuvent être la source d'un renouveau personnel, car les femmes peuvent prendre plus d'initiatives et se sentir plus indépendantes (Sahlstein, Maguire et Timmerman, 2009).

Deux études ont également démontré que certaines femmes qui ont vécu une phase de prédéploiement très difficile se sentent soulagées lors du déploiement, car la tension qui régnait dans la maison se dissipe (Norwood, Fullerton et Hagen, 1996 ; Wood, Scarville et Gravino, 1995). Dans ces circonstances, les femmes peuvent reprendre un certain contrôle sur les décisions prises et se disent moins tendues (*idem*).

Pour leur part, Delahaij, Kamphuis et Van den Berg (2016) dans leur étude sur le sentiment d'efficacité personnelle lors du déploiement militaire et de ses impacts, ont conclu qu'à un certain niveau, le fait de se sentir efficace est un facteur de protection et améliore la qualité du travail entrepris, mais que de se sentir trop ou pas assez efficace, rendraient les conjointes de militaires à risque de ne pas s'engager dans les tâches demandées ou même d'abandonner leurs responsabilités. De plus, lors du déploiement militaire, les femmes qui se sentent efficaces face à leurs nouvelles tâches et responsabilités ont une meilleure satisfaction émotionnelle en général (*idem*).

Finalement, les femmes qui expérimentent, en majorité, des émotions positives comme mécanisme de résilience ont une valeur adaptative plus efficace que celles qui vivent négativement les déploiements (Rioli, Savicki et Spain, 2010). Le fait de ressentir des émotions positives et de trouver le positif, même dans une situation adverse, permet de se protéger contre les effets du stress (Faulk, Gloria, Cance et Steinhartd, 2012 ; Folkman, 1997) et notamment de tendre vers une meilleure santé psychologique et un meilleur bien-



être général (Danner, Snowdown et Friesen, 2001 ; Keyes, 2002 ; Nelson et Knight, 2010).

## **2.2 Conséquences des déploiements militaires**

Les impacts des déploiements militaires sont très variés. Ils affectent chaque individu et les membres de sa famille différemment sur plusieurs niveaux. Contrairement à ce qui semble être le plus souvent véhiculé, certains couples retirent des conséquences positives du déploiement. Dans cette section, une exploration détaillée des conséquences vécues par les conjointes de militaires sera faite selon les différentes sphères de leur vie.

### *Sphère personnelle*

Les épouses de militaires doivent faire face à des défis particuliers en lien avec les déploiements. Elles doivent assumer temporairement un rôle de parent monoparental, développer de nouvelles habiletés, prendre toutes les décisions entourant leur famille, mais elles ont aussi à vivre avec la peur qu'il arrive un malheur à leur conjoint (Mansfield et coll., 2010 ; Vormbrock, 1993). À ce sujet, il est important de souligner certains facteurs de risque liés aux conséquences des déploiements militaires. La tranche d'âge des 18-21 ans (Cox, 2012) semble avoir plus de difficulté à s'adapter durant le déploiement tandis que les femmes plus âgées (35 ans et plus), s'adaptent mieux en raison de l'expérience acquise au cours des années (Cox, 2012 ; Padden, Connors et Agazio, 2011). La durée du déploiement aurait aussi des répercussions sur le bien-être des femmes. Des déploiements de plus de six mois, surtout en temps de guerre, créeraient plus de détresse psychologique et d'anxiété chez les femmes (Dimeceli, Steinhardt et Smith, 2009). Ces derniers auteurs ajoutent que les déploiements militaires sont considérés comme les situations les plus stressantes que les femmes aient eu à vivre au cours des cinq dernières années.

Des facteurs de protection ont aussi été étudiés. Par exemple, il a été démontré que le fait d'être plus âgée, d'avoir grandi dans une famille militaire, le fait que le militaire soit plus haut gradé, que la communication durant le déploiement soit possible et efficace et que les femmes utilisent des stratégies d'adaptation positives sont tous des facteurs associés à moins de conséquences néfastes des déploiements sur les femmes de militaires (Padden, Connors et Agazio, 2011). De plus, être dans une relation stable depuis plus de cinq ans, de même qu'être marié seraient liés à une meilleure adaptation lors des déploiements (Cox, 2012). Selon ce même auteur, les couples mariés démontreraient une meilleure connaissance de leur partenaire et auraient établi de meilleures modalités de communication au sein de leur couple. Ces deux éléments faciliteraient l'adaptation lors des déploiements des deux membres du couple.

Le déploiement est une situation stressante et les études démontrent plus souvent la présence d'impacts négatifs. Les symptômes dépressifs et anxieux ont été étudiés à

quelques reprises (Borelli et coll., 2014 ; Dolpin, Steinhardt et Cance, 2015 ; Green, Nurius et Lester, 2013 ; Kees et Roseblum, 2015 ; Merolla, 2010 ; Services de bien-être et moral des Forces canadiennes, 2017 ; Skomorovsky, 2014). Selon Mansfield et coll. (2010), la prévalence de dépression est de 19 % chez les femmes de militaires, mais ce taux augmenterait en fonction de la durée du déploiement. Une autre étude ajoute que ce taux est similaire à celui vécu par les militaires eux-mêmes en mission (Hogue et coll., 2004). En comparant la situation des femmes en couple avec un militaire à celles dans le civil, il a été découvert que ces dernières vivaient trois fois plus de symptômes dépressifs (Kessler, Chiu, Demler, Merikangas et Walters, 2005).

De plus, dans leur étude réalisée en 2013 auprès de 161 femmes engagées dans une relation conjugale avec un militaire, Green, Nurius et Lester ont démontré que celles-ci présentaient des niveaux significativement supérieurs d'anxiété et de symptômes dépressifs, lorsque comparés à un échantillon de femmes provenant du monde civil. Leur santé psychologique globale est aussi moins bonne et elles présentent des symptômes de détresse élevés. Eaton et coll. (2008) ont aussi démontré que les femmes dont le mari était déployé avaient des risques plus élevés de développer des symptômes dépressifs. L'étude de Saltzman et coll. (2011) a également démontré que les femmes de militaires expérimentaient aussi plus de colère, de frustration et avaient moins de patience lorsque le déploiement était long. Les déploiements de plus de six mois consécutifs et les premiers déploiements sont aussi associés à une plus grande détresse chez les conjointes de militaires (Spera, 2009).

Les femmes enceintes dont le mari est déployé rapportent avoir un niveau de stress plus élevé que celles dont le mari (militaire) n'est pas en mission (Haas, Pazdernik et Olsen, 2005). Les auteurs soulèvent l'hypothèse que dans un contexte de bivulnérabilité, ces femmes doivent conjuguer avec un climat plus propice aux conflits interparentaux, des risques de dépression maternelle et un manque de communication entre les partenaires.

Pour leur part, Gorman et coll. (2014) mettent de l'avant une donnée qui pourrait changer la manière dont les chercheurs et les cliniciens conçoivent les risques liés au déploiement militaire, car ils ont démontré que les femmes de militaires étaient autant à risque de développer des problèmes psychologiques que leur conjoint déployé. En effet, sur 212 épouses, le tiers démontrait des signes cliniques d'état de stress post-traumatique, de dépression et d'anxiété tandis qu'une sur dix rapportait des idéations suicidaires (Gorman, Blow, Ames et Reed, 2011).

Les déploiements n'ont pas seulement des conséquences négatives chez les femmes. Ainsi, les femmes sans enfant à charge reconnaissent que la mission est une occasion qu'elles utilisent pour satisfaire leurs besoins personnels et prendre du temps pour

elles. Il s'agit aussi d'une occasion d'augmenter leurs revenus, car certaines primes sont offertes aux militaires déployés (Newby et coll., 2005).

### Sphère conjugale

Karney et Crown (2011) ont démontré que les taux de divorce sont relativement bas lorsqu'il y a présence d'enfant dans le couple lorsque l'un des deux adultes est déployé, mais plus élevé lorsqu'il s'agit de mariage récent. En revanche, de nouvelles données tendent plutôt à expliquer que ce ne serait pas le déploiement en soi qui serait responsable des divorces, mais les impacts des déploiements comme le développement de manifestations de stress post-traumatique, la présence de problèmes de santé liés à l'exposition au combat et la détresse maritale (Foran, Wright et Wood, 2013). Toutefois, Cozza, Chun et Polo (2005) estiment que le divorce serait un des enjeux majeurs associés au déploiement militaire.

Sans mener au divorce, la satisfaction maritale a été étudiée par rapport au déploiement militaire, car dans la vague d'études traitant de l'état de stress post-traumatique chez les militaires, plusieurs auteurs ont reconnu l'évidence de l'impact de la satisfaction entre les conjoints comme facteur déterminant au développement d'un tel problème de santé (Allen, Rhoades, Stanley et Markman, 2010 ; Balderrama-Durbin et coll., 2015 ; Bergstrom, 2013 ; Blow, Curtis, Wittenborn et Gorman, 2015 ; Gewirtz, Polusny, DeGarmo, Khaylis et Erbes, 2010 ; Leifker, White, Blandon et Marshall, 2015 ; Monson, Taft et Fredman, 2009 ; Rays et Vanstone, 2009).

Par rapport au déploiement, plus la satisfaction maritale est élevée, plus les femmes sont en mesure de vivre des émotions positives qui rendent leur expérience plus facile et donc facilitant une meilleure adaptation (Dolphin, Steinhardt et Cance, 2015). À ce sujet, une étude rapporte que les épouses de militaires considèrent le déploiement militaire comme la principale source d'insatisfaction maritale (Drummet, Coleman et Cable, 2003 ; Services de bien-être et moral des Forces canadiennes, 2017). Pour leur part, McCarroll et coll. (2000) estiment que le déploiement militaire augmenterait les risques de conflits conjugaux et de violence interpersonnelle.

Toutefois, dans une étude réalisée auprès de 144 couples dont l'homme était déployé, Cox (2012) démontre que le fait d'être marié depuis plus de cinq ans est un facteur de protection par rapport à la santé globale, autant pour la femme que l'homme. C'est à se demander qu'est-ce qui fait qu'un mariage est aussi déterminant dans la santé d'un individu ? Selon Carter et coll. (2015), ce n'est pas le mariage en soi qui soit le plus déterminant, mais bien la communication qui est faite (ou non) au sein du couple. Elle serait la clé lors d'une séparation à long terme pour éviter les dommages conjugaux et

familiaux (idem ; Drummet, Coleman et Cable, 2003). En utilisant la théorie du *spillover*, Carter et coll. (2015) font état de la dynamique qui se joue dans les couples lors des déploiements par rapport à leur communication et leur métacommunication. Le concept de *spillover* a été défini par les auteurs Orthner et Rose (2009) afin d'identifier les effets secondaires créés par un événement stressant. Avec la clientèle militaire, ce concept sert surtout à mieux comprendre comment les familles (surtout les femmes) subissent des conséquences liées au déploiement militaire, même si elles ne le vivent pas directement. C'est donc de dire qu'un stress affectant une sphère de la vie aura tendance à en affecter une autre. Randall et Bodenmann (2009) ajoutent que dans un mariage, le stress *spillover* fait état des stressseurs extérieurs au couple, mais qui affectent tout de même la satisfaction conjugale et les comportements des partenaires. À ce sujet, il y a un adage qui dit qu'un soldat distrait est un soldat mort (Houppert, 2006 cité dans Carter et coll., 2015) et donc que certaines femmes évitent de communiquer avec leur conjoint sur des sujets négatifs et problématiques, pour éviter de le distraire. Carter (2015) a, pour sa part, démontré que la présence de communication au sein du couple, même si celle-ci est parfois orientée vers des problèmes, n'augmenterait pas le *spillover* négatif dans le couple ni chez le militaire déployé. En revanche, les couples ayant seulement des discussions conflictuelles et orientées sur les problèmes expérimentaient plus de difficultés maritales et seraient plus à risque de divorce. Les auteurs soulèvent donc l'importance de conserver une communication efficace et constructive, même si cela implique parfois de parler des problèmes au sein du couple, et ce même lors d'un déploiement (Carter et coll., 2015).

Il est également important de noter que des problématiques sexuelles peuvent affecter certains couples. À ce sujet, Wilcox, Redmond et Hassan (2014) ont démontré que les couples présentant des difficultés conjugales (notamment par rapport à une communication déficiente) sont deux à trois fois plus à risque de développer des problèmes sexuels, comme la baisse de désir et les problèmes érectiles. De plus, la relation entre l'état de stress post-traumatique chez le militaire et les problèmes sexuels (et la satisfaction sexuelle globale) seraient plus élevés que dans une population civile (Tran, Dunckel et Teng, 2015).

### Sphère familiale

Encore aujourd'hui, ce sont les femmes (mères) qui procurent le plus de soins aux enfants (Drummet, Coleman et Cable, 2003). Lors d'un déploiement militaire, la famille doit s'adapter à une réalité temporaire, mais complexe. Les mères doivent adopter des nouveaux rôles, qui sont normalement joués par le père. Elles doivent aussi instaurer une nouvelle routine, surtout lorsque le couple a des enfants (Sahlstein, Maguire et Timmerman, 2009).

Cette nouveauté et cette adaptation augmentent le stress parental (Everson, Darling et Herzog, 2013). Il est maintenant reconnu que plus le déploiement est long, plus les conséquences sont accrues, notamment le stress parental qui serait plus intensément vécu par les mères lorsque les déploiements sont de plus de six mois (idem). Si ce stress affecte les comportements des mères et si celles-ci présentent des symptômes dépressifs, d'anxiété ou d'inattention, cela aura des impacts plus spécifiquement sur leurs jeunes enfants. Comme leurs réponses sont le reflet de la réaction de leur mère, ils présenteront à leur tour des problématiques en lien avec le déploiement (Kelley et coll., 2001 ; Services de bien-être et moral des Forces canadiennes, 2017). Everson, Darling et Herzog (2012) dans une étude réalisée auprès de 1000 épouses de militaires ayant des enfants, ont démontré que la durée du déploiement avait, en effet, un impact négatif lorsqu'il était plus long. Ils ont aussi fait ressortir le fait que le stress parental était plus grand lorsque le déploiement était de plus de six mois et que l'adaptation familiale était plus compliquée. Finalement, ce stress parental aurait aussi pour conséquence de mettre les parents (surtout les mères) à risque d'abus physique et psychologique envers leurs enfants. L'épuisement et le manque de ressource seraient en partie des causes possibles de cette situation (idem).

#### *Sphère sociale et rôle du soutien social*

Le déploiement militaire et la vie militaire en général ont des conséquences sur la vie sociale des conjointes. En effet, les relocalisations se concrétisant en moyenne aux trois ans et dans différentes provinces (ex. Québec, Colombie-Britannique, Saskatchewan, etc.) ne permettent pas souvent aux familles (femmes) de maintenir des relations significatives avec des connaissances faites précédemment (Skomorovsky, 2014).

Le soutien social est sans doute l'un des éléments essentiels à retenir lorsque l'on parle de déploiements militaires. Il se définit par le soutien reçu par un individu provenant de différentes sources sociales, par exemple par les pairs, les membres de la famille, le conjoint et la communauté plus largement (Lin, Ensel, Simeone et Kuo, 1979). Il joue un rôle de modérateur vis-à-vis des stressors induits par le départ du conjoint (idem). Plus précisément, le soutien social agit comme facteur de protection sur le bien-être psychologique des conjointes de militaires, car il permet de modérer l'isolement social, qui a des conséquences néfastes sur la santé psychologique des femmes (Antonucci, Lansford et Akiyama, 2001). Bien qu'il ait été démontré que le soutien offert par le conjoint est plus significatif que toute autre source de soutien (Antonucci & al, 2001 ; Dehle, Larsen et Landers, 2001 ; Julien, Chartrand, Simard, Bouthiller et Bégin, 2003) lorsque ce même conjoint n'est pas disponible (physiquement du moins), les femmes doivent pouvoir recevoir du soutien de différentes sources.

Skomorovsky (2014) a étudié le stress lié au déploiement militaire et le rôle que joue le soutien social chez les conjointes de militaires canadiennes. Ainsi, sur un

échantillon de plus de 600 femmes, le chercheur a été en mesure de mettre en évidence que le stress lié au déploiement était significativement corrélé à une moins bonne santé psychologique, dont des symptômes dépressifs plus élevés, mais que l'impact du soutien social était un modérateur important. C'est-à-dire que les différentes sources de soutien social (ex. conjoint, famille, amis, militaires, etc.) réduisent les impacts du stress lié au déploiement. Il est intéressant de constater qu'avant le déploiement, les conjointes s'entourent plus d'amis militaires, car elles se sentent plus comprises et qu'elles peuvent poser des questions pour se rassurer. Cependant, lors du déploiement, le soutien de la famille, du conjoint et des amis non militaires aurait de meilleurs impacts sur le bien-être psychologique des conjointes. Ces sources de soutien seraient associées à une réduction des symptômes dépressifs chez les femmes (Services de bien-être et moral des Forces canadiennes, 2017 ; Skomorovsky, 2014).

Pietrzak et coll. (2010) estiment que le soutien social reçu de la part de la famille et des amis proches a comme effet d'améliorer la résilience et surtout de produire un sentiment d'efficacité personnelle chez les femmes. Toutefois, bien que le soutien social soit efficace contre la dépression (Antonucci, Lansford et Akiyama, 2001 ; Bartone, 2006 ; Pietrzak et coll., 2010 ; Skomorovsky, 2014), il ne l'est pas autant pour l'anxiété (Green, Nurius et Lester, 2013) liée au déploiement. Il a cependant été démontré que l'isolement social serait une conséquence assez commune du déploiement (Andres, Moelker et Soeters, 2012 ; Delajahaij, Kamphuis et Van Den Berg 2016 ; Services de bien-être et moral des Forces canadiennes, 2017). Finalement, ces derniers auteurs ont soulevé l'impact du manque de soutien social sur la qualité de vie des militaires et de leurs conjointes, comme quoi dans des moments d'adversité (ex. déploiement), celles recevant un soutien élevé et propice étaient plus résilientes tandis que celles qui manquaient de soutien avaient moins de sentiment d'efficacité, s'engageaient moins dans des activités (ex. emploi), étaient plus à risque de souffrir d'épuisement professionnel et de présenter des symptômes anxieux et dépressifs. Pour leur part, Delahaij, Kamphuis et Van Den Berg (2016) ont démontré que le soutien social provenant des membres de la famille vient contrebalancer les effets négatifs liés au déploiement militaire, même si le niveau de dangerosité est faible.

### Sphère professionnelle

La conciliation travail-famille n'est pas simple dans le monde civil et encore moins dans le monde militaire. Lorsque l'un des deux parents est absent pour une durée, soit longue ou indéterminée, l'autre parent doit pallier ce manque. Aux États-Unis, un centre de ressources familiales pour les militaires estime que seulement 55 % des conjointes travaillent activement à l'extérieur du domicile familial (Drummet, Coleman et Cable, 2003). Ce qui implique qu'une grande majorité n'a pas d'emploi rémunéré. Durant un déploiement, les femmes peuvent être obligées de délaisser leur travail au profit de leur famille, surtout si l'employeur n'est pas flexible aux conséquences que pose le déploiement

chez les mères de famille (Andres, Moelker et Soeters, 2012 ; Drummet, Coleman et Cable, 2003).

Plusieurs études ont démontré que plus les conflits travail-famille sont élevés, plus les impacts négatifs sur le bien-être des individus sont présents (Grant-Vallone et Ensher, 2001 ; Major, Klein et Ehrhart, 2002 ; Noor, 2003). À ce sujet, Sheppard, Malatras et Israel (2010) ont souligné que certaines conjointes de militaires choisiront de ne pas travailler dans l'univers civil, car elles estiment de ne pas pouvoir répondre aux exigences de leur employeur lorsque leur partenaire est déployé (Sheppard, Malatras et Israel, 2010). Un des facteurs facilitant la relation travail-famille est la flexibilité et l'adaptabilité de l'employeur face à la vie militaire, cela permet d'accroître le sentiment de compétence et d'autonomie chez celles-ci.

L'importance de la carrière militaire est parfois dominante chez le militaire, ce qui ne laisse pas beaucoup d'opportunités pour leur conjointe de faire carrière (Hall, 2011). Dans une étude examinant les impacts de la vie militaire chez les conjointes, seulement un tiers des 161 femmes interrogées avait obtenu un diplôme collégial et moins de la moitié vivait confortablement et pouvait se payer des extras. Bien que cette étude ait été réalisée aux États-Unis et que la situation canadienne soit différente, il est important de comprendre que le fait d'avoir un diplôme postsecondaire facilite la recherche et l'obtention d'emplois rémunérés (Green, Nurius et Lester, 2013). Finalement, la présence de soucis monétaires a un impact sérieux sur la qualité de la relation conjugale, mais aussi sur le bien-être des femmes (Bartone, 2006 ; Op Den Buijs, Bartone et Andres, 2010).

### **2.3 Stratégies d'adaptation utilisées par les conjointes de militaires**

Cette section du mémoire présente les faits saillants des écrits scientifiques portant sur les stratégies d'adaptation utilisées par les conjointes de militaires lors des déploiements. Des stratégies positives et aidantes ont été recensées, ainsi que celles pouvant causer des difficultés aux conjointes.

#### *La manifestation d'émotions positives*

Lorsque l'on parle de résilience et d'adaptation face à l'adversité, quelques recherches se sont intéressées à l'utilisation des émotions positives comme stratégie d'adaptation. Dans le courant de psychologie positive, les études démontrent que l'expression d'émotions positives permet une meilleure adaptation face à l'adversité (Riolfi, Savicki et Spain, 2010), protègent contre le stress (Faulk, Gloria, Cance et Steinhart, 2012 ; Folkman, 1992) et améliorent la santé et le bien-être (Danner, Snowdon et Friesen, 2001 ; Keyes, 2002 ; Nelson et Knight, 2010). À ce sujet, la théorie du « *Broaden-and-build theory of positive emotions* » permet de conceptualiser l'impact des émotions positives sur le bien-être psychologique (Fredrickson, 1998, 2001).

L'hypothèse de cette théorie suggère que les émotions positives sont dues au développement du processus cognitif qui permet d'étendre le champ des réponses possibles (idem). C'est-à-dire que l'individu sera en mesure de prendre une décision plus réfléchie et comportant plus de possibilités d'actions, ce qui ultimement, permettra de faire face à l'adversité. Avoir accès à un plus grand répertoire de stratégies d'adaptation permet donc une meilleure gestion du stress (Zeidner et Moskowitz, 1996).

Des recherches empiriques supportent l'hypothèse de cette théorie en démontrant que les individus qui expérimentent des émotions positives ont un niveau d'adaptation plus élevé dans le futur (Fredrickson et Joiner, 2002) et sont plus résilients (Cohn et Fredrickson, 2010 ; Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek et Finkel, 2008). Finalement, les individus qui expérimentent des émotions positives comme stratégie d'adaptation lors de situations difficiles ont une vision plus positive des défis de la vie (ex. déploiement) en les considérant comme une opportunité et ils en prennent avantage (Garland, Fredrickson, Kring, Johnson, Meyer et Penn, 2010).

Dans un contexte de déploiements militaires, Dolphin, Steinhardt et Cance (2015) ont démontré que les conjointes de militaires qui expérimentaient plus d'émotions positives utilisent davantage de stratégies d'adaptation adaptées, feraient preuve de plus de résilience et adopteraient moins des stratégies d'adaptation inadaptées. Lors du retour du militaire, les femmes qui expérimentent plus d'émotions positives durant les déploiements présenteraient moins de symptômes dépressifs, puisqu'elles auraient des ressources supérieures pour répondre aux stress liés à la réunion des membres du couple ou de la famille nucléaire. En somme, pour avoir une approche de vie positive, on doit considérer le fait que les résultats favorables nécessitent des efforts (Carver et Scheier, 1982).

### La recherche de soutien social

Quelques études font état des avantages de la recherche et de l'utilisation du soutien social lors des déploiements militaires. Dans ces études, il est démontré que l'accessibilité à un réseau social chez les conjointes de militaires faciliterait l'utilisation de deux stratégies de coping ; le support émotionnel et instrumental (Carver et Connor-Smith, 2010). Campbell-Sills, Cohan et Stein (2006) renchérissent sur ce point en expliquant que le soutien social de différentes sources (formelle, informelle, amis, conjoints, familles, etc.) encouragerait les femmes à utiliser davantage de stratégies d'adaptation positives<sup>3</sup> comme celles axées sur la tâche et à décourager l'utilisation de stratégies moins adaptées comme l'évitement (Tiet, Rosen, Cavella, Moos, Finney et Yesavage, 2006).

---

<sup>3</sup> Est considéré une stratégie d'adaptation positive, les stratégies qui permettent de diminuer le stress relié à la présence d'événements ou des situations qui perturbent les individus.



Orthner et Rose (2009) ont démontré l'importance du réseau social comme effet modérateur du bien-être des femmes lors de séparations temporaires. Ils confirment le fait qu'avoir un fort réseau social avec le conjoint, les amis et la communauté aurait des effets significativement positifs sur le bien-être psychologique des femmes.

Finalement, en lien avec le concept de maintien (*maintenance*), Merolla (2010) consacre une grande partie de son étude au soutien reçu par le réseau social des femmes lors de déploiements militaires. Ce chercheur démontre que cinq variables ont un effet dans le maintien adaptatif des conjointes de militaires. Tout d'abord, le soutien reçu par la famille, les pairs et la communauté est réconfortant et renforce la motivation des femmes à « tenir le coup » (p. 16). Une autre stratégie est de parler de la personne absente, ce qui normalise son absence. Les femmes rapportent aussi être plus occupées durant le déploiement et de passer plus de temps avec leurs amis (réseau), ce qui permet aux femmes d'avoir du plaisir et de s'éloigner des stressors quotidiens. De plus, la présence d'enfants est définie comme une stratégie relationnelle positive, car les mères mettent beaucoup d'énergie à en prendre soin. En dernier lieu, le soutien reçu par le réseau militaire (ex. Centre de ressources pour les familles militaires) représente une stratégie diminuant le stress provoqué par la mission et est une forme de solidarité entre femmes (Merolla, 2010).

### La communication

La communication est essentielle pour la survie d'un couple. Lorsqu'un couple est séparé lors du déploiement, il est d'autant plus nécessaire qu'il continue à entretenir une communication saine et constante (Bowles et Bates, 2010). La communication quotidienne (*everyday talk*) est une stratégie adaptative qui permet de créer une routine au sein du couple, même s'il n'est physiquement plus ensemble (Duck, 1994). Cette routine permet de normaliser les risques associés au déploiement et d'éviter de considérer cette séparation comme une crise (Hill, 1949 ; Karney et Crown, 2011 ; Van Breda, 1999). De plus, une bonne communication entre conjoints permet aussi de conserver un sentiment d'intimité avec le partenaire (Allen, Rhoades, Stanley et Markman, 2010), et d'éliminer les pensées négatives des conjointes ou leurs inquiétudes par rapport à la sécurité du militaire (Lincoln et Sweeten, 2011). La crainte des femmes de militaires par rapport à la possible infidélité de leur conjoint peut aussi être diminuée grâce à une communication efficace (idem).

En lien avec les stratégies d'adaptation utilisées par les femmes pour faire face au déploiement, la communication semble être un bon moyen. Cependant, certaines femmes peuvent avoir des restrictions personnelles dans le contenu de leur communication pour éviter des répercussions négatives sur leur conjoint (Carter, Loew, Allen, Osborne, Stanley et Markman, 2015). Ces restrictions sont en lien avec le concept de *spillover* qui a été défini par les auteurs Orthner et Rose (2009) comme une manière d'identifier les effets secondaires créés par un événement stressant (ex. déploiement). Randall et Bodenmann

(2009) ajoutent que dans un mariage, le stress lié au *spillover* fait état des stressors extérieurs au couple, mais ils affectent tout de même la satisfaction conjugale et les comportements des partenaires. Selon Cigrang et ses collaborateurs (2014), la communication durant le déploiement peut être une source négative de *spillover* ou à l'inverse, le réduire.

Quel genre de communication serait donc efficace afin de permettre de diminuer les impacts du déploiement au sein du couple ? Greene, Buckman, Dandeker et Greenberg (2010) nomment l'importance de la communication quotidienne dans la mesure où celle-ci est constructive et majoritairement positive. Pour leur part, Carter, Loew, Allen, Osborne, Stanley et Markman (2015) soutiennent qu'une communication axée sur les problèmes (ex. insatisfaction) est aussi importante lors du déploiement afin d'éviter que la satisfaction conjugale soit affectée. Ils ont aussi remarqué que les couples qui avaient une moins bonne satisfaction conjugale communiquaient moins régulièrement ou avaient plus souvent des communications de type conflictuel. Une communication axée principalement sur les problèmes au sein du couple augmentait le *spillover* négatif. Ces auteurs conseillent donc de réduire la proportion des conversations axées sur les problèmes, mais de continuer à communiquer quotidiennement (Carter, Loew, Allen, Osborne, Stanley et Markman, 2015).

Contrairement aux autres études soulevées, Frisby, Byrnes, Mansson, Booth-Butterfield et Birmingham (2011) estiment que d'éviter de parler de certains aspects négatifs avec le conjoint déployé est un facteur de protection dans le maintien d'une relation à longue distance. Pour leur part, Stafford et Merolla (2007) ajoutent que des individus préfèrent parler des choses positives et repoussent le moment de discuter des problèmes du couple dans le but d'éviter des conflits lorsque le couple est séparé physiquement.

#### Les stratégies d'adaptation selon Jalowiec (2003)

Il est important, dans cette section traitant de l'adaptation, de parler des facteurs de protection ou de risque qui ont des impacts significatifs sur les stratégies utilisées par les femmes lors des déploiements militaires. En ce qui a trait aux facteurs de risque, il est démontré que les déploiements très longs ou en temps de guerre (avec un niveau de danger plus élevé) sont associés à l'utilisation de stratégies d'adaptation inadaptées chez les femmes, par exemples l'évitement, une diminution de la communication positive au sein du couple, l'isolement, etc. (Blount, Curry et Lubin, 1992 ; Frankel, Snowden et Nelson, 1993). De même que le fait d'être plus jeune, de vivre son premier déploiement, d'être né à l'extérieur du pays (immigrants) ou que le conjoint ait un moins bon poste (diminue le salaire annuel) (idem). Pour leur part, les facteurs de protection qui aident à adopter des stratégies d'adaptation positives (ou plus adaptées) sont de provenir d'une famille de

militaires, ce qui permet de mieux comprendre la réalité militaire, mais aussi possiblement d'avoir déjà vécu un déploiement (Rosen, Teitelbaum et Westhuis, 1993). Avoir une attitude positive face aux déploiements est aussi un facteur de protection. De plus, se concentrer sur ce qu'on peut contrôler serait lié à l'utilisation de stratégies d'adaptation efficaces (Bell, 1991).

Dimiceli, Steinhardt et Smith (2009), dans une recension des écrits sur l'expérience des déploiements militaires chez les conjointes, ont recensé les stratégies d'adaptation les plus communément nommées dans les écrits disponibles. Ces auteurs soulignent alors que les stratégies d'adaptation positives les plus souvent utilisées durant le déploiement demeurent l'acceptation de la situation, la planification, la religion (croyances), la distraction (notamment avec le soutien des pairs), le soutien social et le recadrement positif de ses émotions. L'utilisation de stratégies actives, comme par exemple, le fait de modifier son propre comportement pour améliorer la situation ou modifier certains aspects de la situation difficile sont aussi très utiles. Pour sa part, l'évitement est la stratégie de coping inadaptée la plus souvent utilisée par les femmes (Dimiceli, Steinhardt et Smith, 2009 ; Jalowiec, 2003 ; Spera, 2009).

Dans une étude utilisant les huit stratégies d'adaptation proposées par Jalowiec (1987)<sup>4</sup>, Padden, Connors et Agazio (2011) ont identifié auprès d'un échantillon de plus de 100 conjointes de militaires, les stratégies qui étaient les plus efficaces et adaptées lors du déploiement. Ainsi, il a été démontré que les femmes qui avaient grandi dans des familles militaires utilisaient significativement moins de stratégies d'adaptation émotives, par exemple la colère ou des stratégies d'évasion. Tandis que celles qui avaient déjà vécu un déploiement utilisaient significativement plus de stratégies de confrontation comme une meilleure connaissance des ressources et du processus lié au déploiement et elles avaient aussi déjà identifié certaines solutions à leurs problèmes grâce à leur expérience.

Les femmes qui utilisent des stratégies de coping inadaptées comme le style émotif et évasif auraient une santé psychologique et physique moins bonne tandis que celles qui avaient tendance à utiliser des stratégies adaptées comme l'optimisme et la confrontation auraient un meilleur bien-être psychologique (Padden, Connors et Agazio, 2011).

À la suite de leur étude, Padden, Connors et Agazio (2011) ont souligné que l'utilisation de la pensée positive demeure la stratégie d'adaptation la plus effective lors de déploiements militaires. Cette stratégie d'adaptation permet aux femmes de ne pas concevoir le déploiement comme une crise, mais bien comme une épreuve surmontable. Elle permet aussi aux femmes de se sentir en contrôle des solutions à privilégier lors des

---

<sup>4</sup> Les huit stratégies sont : confrontation, évasion, optimisme, fatalisme, émotive, palliative, de support et autonomisation (Jalowiec, 1987).

déploiements. Finalement, cette stratégie renvoie à la théorie des émotions positives et confirme les bienfaits d'adopter une attitude positive face aux épreuves de la vie (Dolphin, Steinhardt et Cance, 2015).

### Les autres stratégies d'adaptation

Bien que le déploiement militaire soit un événement stressant, il n'en demeure pas moins que la moitié des conjointes (et des familles), s'y adaptent très bien (Marek et Moore, 2015 ; Services de bien-être et moral des Forces canadiennes, 2017 ; US Army Community and Family support Center, n.d.). En plus de toutes les stratégies déjà mentionnées, certaines femmes utilisent d'autres moyens qui semblent également permettre une meilleure adaptation aux déploiements. Ainsi, Paley, Lester et Mogil (2013) ont pu constater que certaines femmes emménagent chez des parents ou des amis pour éviter de vivre seules le déploiement. Cette stratégie leur permet de recevoir un meilleur soutien quotidiennement ainsi qu'une aide plus proximale, notamment lorsqu'il y a des enfants au sein de la famille. L'utilisation des services offerts par les centres de ressources pour les familles militaires est aussi une stratégie d'adaptation qu'utilisent certaines femmes, car elle aide les conjointes à faire face aux difficultés du déploiement (idem).

Par ailleurs, l'adaptation se fait d'une part par les stratégies d'adaptation utilisées, mais certaines d'entre elles découlent d'habiletés liées à la résilience de chaque personne. Ces habiletés durant le déploiement sont les suivantes : être en mesure de performer dans divers rôles, avoir une flexibilité en ce qui a trait à ses responsabilités, avoir une communication positive et surtout l'habileté à avoir des attentes réalistes envers le déploiement et ses impacts (Saltzman, Lester, Beardslee, Layne, Woodward et Nash, 2011 ; Wiens et Boss, 2006).

Finalement, Figley (1993) explique que l'adaptation se fait au travers de différentes dimensions comme le fait d'avoir un soutien social fonctionnel, que les femmes acceptent d'être aidées ou soutenues, d'avoir un système de valeurs et de croyances propices à l'adaptation (ex. ne pas être fataliste) et d'être en mesure de remettre en contexte chaque événement. C'est dans cette optique qu'il est possible de parler du sens de cohérence « *Spouse's Sense Of Coherence* » chez les conjointes de militaires, comme stratégie d'adaptation. En effet, les femmes qui ont un sentiment positif envers leurs capacités à faire face au déploiement (SOC positif) seraient plus résilientes (Everson, Darling et Herzog, 2013 ; Friberg, Barlaug, Martinussen, Rosenvinge et Hjerndal, 2005 ; Hermon et Hazler, 1999 ; Kulik, 2009 ; Pierce, 2001 ; Sagy et Antonovsky, 1998 ; Sagy et Dotan, 2001). Les diverses stratégies d'adaptation utilisées par les conjointes lors des déploiements répondent au besoin de ces personnes de s'adapter constamment, elles permettent aussi aux femmes de demeurer fonctionnelles malgré la séparation temporaire d'un des membres de leur famille.

## 2.4 Les forces et limites des recherches existantes

Bien que la majorité des recherches existantes ne portent pas sur la réalité canadienne des familles de militaires, il est à souligner que de plus en plus d'études sont réalisées auprès de celles-ci. À la suite de l'augmentation des déploiements militaires et de la médiatisation des cas de santé mentale chez les militaires, plusieurs experts se sont penchés dans les années 2000 sur les impacts des déploiements chez les premiers concernés et chez les membres de leur famille (Borelli et coll., 2014 ; Carter, Allen, Loew, Scott, Stanley et Markman, 2015 ; Gorman, Blow, Kees, Valenstein, Jarman et Spira 2014; Kees et Rosenblum, 2015 ; Marek et Moore, 2015 ; Merolla, 2010 ; Spera, 2009). Dernièrement, le rapport effectué par le Service de bien-être et moral des Forces canadiennes (2017) a soulevé plusieurs difficultés vécues par les membres militaires et leurs conjointes dont le manque de compréhension et de soutien de la part des professionnels de la santé et des services sociaux. Cela justifie la pertinence de la présente étude qui permet de mieux comprendre ce que vivent réellement les conjointes de militaires lors des déploiements.

Plusieurs limites ont été soulevées par différents chercheurs sur les études réalisées jusqu'à maintenant portant sur les impacts des déploiements militaires chez les conjointes (Gorman, Blow, Kees, Valenstein, Jarman et Spira 2014 ; Kees et Rosenblum, 2015 Spera, 2009). Tout d'abord, la majorité des recherches existantes ont été réalisées en sol américain, réalité complètement différente de celle vécue par les familles canadiennes. De plus, il demeure périlleux de comparer les impacts des déploiements des militaires canadiens avec les études réalisées jusqu'à maintenant parce que les types de mission et la durée de celles-ci les avantages liés aux missions comme par exemple les primes monétaires offerts aux militaires ainsi que le soutien social et psychologique offert aux familles varient énormément entre l'armée américaine et canadienne. De plus, la plupart des recherches recensées portent sur des réalités spécifiques comme la présence d'état de stress post-traumatique ou de problématiques de santé mentale, ce qui teintent négativement la perception des impacts des déploiements militaires. Finalement, plusieurs études préconisent des méthodes de recherches quantitatives pour faciliter la collecte de données et ainsi pouvoir avoir une meilleure représentativité, cependant cela implique que peu d'éléments sont disponibles sur les perceptions des conjointes de militaires de leur réalité et des impacts multidimensionnels des déploiements militaires.

### **3 Chapitre : Cadre conceptuel**

Dans le cadre de ce mémoire, différents cadres conceptuels ont été utilisés compte tenu de la nature distincte des objectifs de recherche. Premièrement, la théorie bioécologique de Bronnefenbrenner (1979) est utile pour documenter les conséquences que peuvent vivre les conjointes lors des déploiements militaires. Deuxièmement, l'approche transactionnelle du stress et du coping de Lazarus et Folkman (1984) a été mise de l'avant pour appréhender les stratégies d'adaptation que les conjointes utilisent lors des déploiements. Pour venir compléter cette dernière, l'approche de Jalowiec (1987) et ses styles de stratégies d'adaptation ont été utilisés. Le cycle du déploiement proposé par le Centre de ressources pour les familles militaires (CRFM) a aussi été utilisé dans le cadre de l'identification des sentiments liés au déploiement afin de bien comprendre les différents états émotifs que peuvent vivre les conjointes lors de la séparation. Vous retrouverez en Annexe D, le graphique proposant le cycle du déploiement militaire.

### **3.1 Théorie bioécologique (Bronnefenbrenner, 1979,1996)<sup>5</sup>**

Urie Bronnefenbrenner est considéré comme le père de la théorie bioécologique. Il a développé cette approche en postulant que les comportements humains sont le résultat d'une adaptation progressive et mutuelle entre l'individu et son environnement (Bronnefenbrenner et Morris, 2006). L'interaction entre l'individu et son environnement est réciproque, c'est-à-dire que l'individu se développe avec les pressions, bénéfices, failles, etc. de son environnement et celui-ci s'adaptera à son tour aux besoins de l'individu (Bronnefenbrenner, 1979).

Selon ce cadre conceptuel, l'individu et son environnement forment des systèmes qui s'influencent mutuellement, qui changent et s'adaptent avec le temps. Chaque individu réagit aux pressions (par exemple des stressseurs comme le déploiement militaire) de l'environnement en fonction de ses ressources, de son niveau de développement personnel et de ses propres caractéristiques (Garbarino, 1992). Chaque individu ne réagira donc pas de la même manière face à un environnement semblable, tout comme différents environnements ne réagiront pas de la même manière avec le même individu.

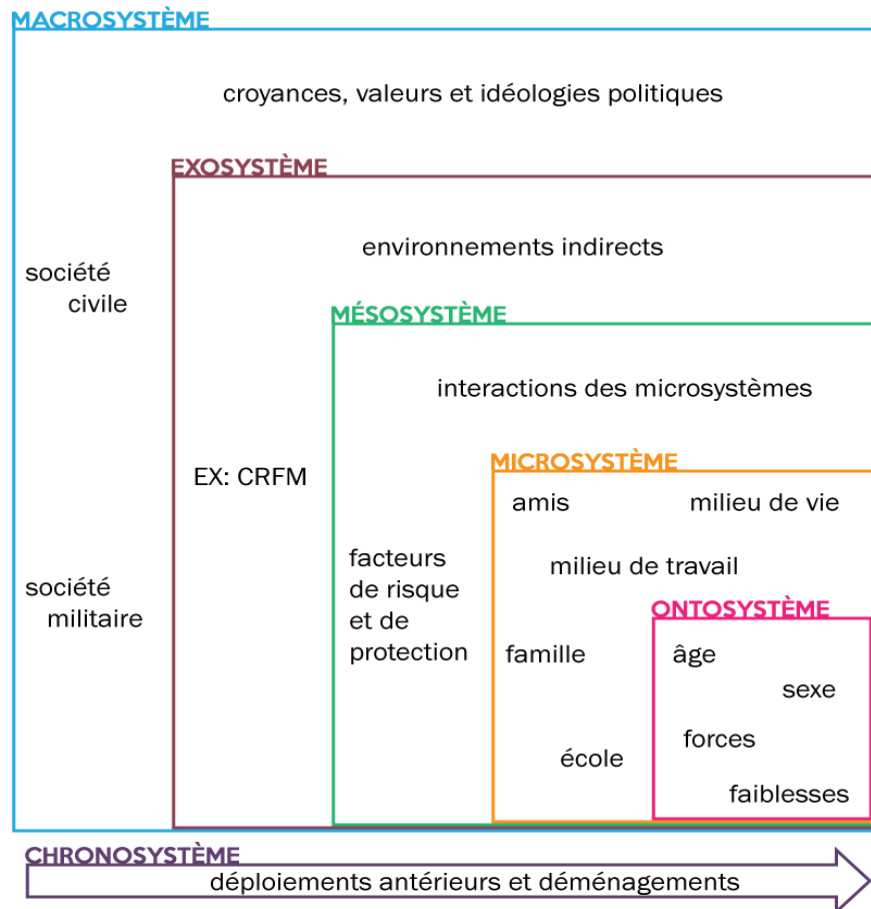
La notion d'interaction, c'est-à-dire l'interdépendance entre les systèmes, est fondamentale pour Bronnefenbrenner (1996), car c'est à partir de cette notion qu'il est possible de recueillir une plus grande quantité d'éléments explicatifs d'une situation (Bouchard, 1987). Selon Bronnefenbrenner (1996), il existe six niveaux de systèmes, soit : l'ontosystème, le microsystème, le mésosystème, l'exosystème, le macrosystème et le chronosystème qui sont présentés à la figure 1. Ces sous-systèmes apportent des

---

<sup>5</sup> Bronnefenbrenner révisé son modèle de base en 1996 pour y ajouter une dimension supplémentaire soit le chronosystème, ce qui permet d'évaluer une situation selon le Processus-Personne-Contexte-Temps " (P.P.C.T.) (Bronfenbrenner, 1996)

informations uniques sur la vie d'un individu et surtout, ils permettent de mieux comprendre chaque conduite observée comme étant le résultat de l'interaction entre l'individu et chacun de ses sous-systèmes (idem).

**Figure 1**  
**Théorie bioécologique**



*Myriam Bouthillette, 2018*

Dans un contexte de déploiement militaire et des impacts sur les conjointes, il est important de mieux comprendre chaque sous-système. L'*ontosystème* se réfère à l'individu, ses caractéristiques personnelles, physiques, émotionnelles, intellectuelles et comportementales. Elles peuvent être innées ou acquises selon ses expériences précédentes. Par exemple, l'âge, le sexe ainsi que les habiletés et les déficits de la personne forment l'ontosystème. Dans le cadre du présent mémoire, ont été considérées les caractéristiques personnelles des conjointes de militaires, dont leur âge, leur niveau de scolarité, leur principale occupation et la perception qu'elles ont d'elles-mêmes sur le plan



des forces, des qualités et des capacités à résoudre des problèmes. Pour sa part, le *microsystème* est le milieu de vie immédiat de l'individu. On y retrouve la famille, l'école, le milieu de travail et les amis. Le *mésosystème*, quant à lui, correspond à l'interaction entre les divers microsystèmes. C'est d'ailleurs dans ses interactions que sont créés les facteurs de protection et de risque propre à chaque conjointe de militaires. Par exemple, un réseau social positif composé d'amis et de différents membres de la famille nucléaire ou élargie aide les femmes à mieux vivre les déploiements, mais la présence d'un environnement de travail qui ne comprend pas la réalité familiale des femmes de militaires lors des déploiements peut représenter un facteur de risque. L'*exosystème* se réfère aux environnements dans lesquels l'individu n'est pas engagé directement, mais qui ont quand même des effets sur celui-ci. Le Centre de ressources pour les familles militaires (CRFM) en est un bel exemple. Pour sa part, le *macrosystème* est traduit par les valeurs, les croyances, les politiques et les idéologies de la société. Dans un contexte militaire, ce sous-système est confronté d'une part aux croyances de la société civile, mais réfrénée par celles de la société militaire. Les conjointes doivent conjuguer entre ces deux mondes et faire la part des choses. Finalement, le *chronosystème* représente les changements et la continuité dans les environnements de l'individu. Il s'agit entre autres des événements marquants dans les différentes étapes du cycle de vie, par exemple, un déploiement antérieur.

Le modèle bioécologique est très utilisé dans les études réalisées en travail social, car il permet de considérer l'importance de l'environnement et de ses interactions avec l'individu dans la détermination et la compréhension d'un comportement. Cela permet de dresser un meilleur portrait de la situation. Dans notre cas, il s'agit de l'impact du déploiement militaire sur les conjointes. L'utilisation de la théorie bioécologique a servi à mieux comprendre les implications des différents sous-systèmes dans la vie des conjointes dont le conjoint est en déploiement militaire. Elle a notamment permis de saisir comment un comportement observé a pu être influencé et modifié par les systèmes entourant l'individu.

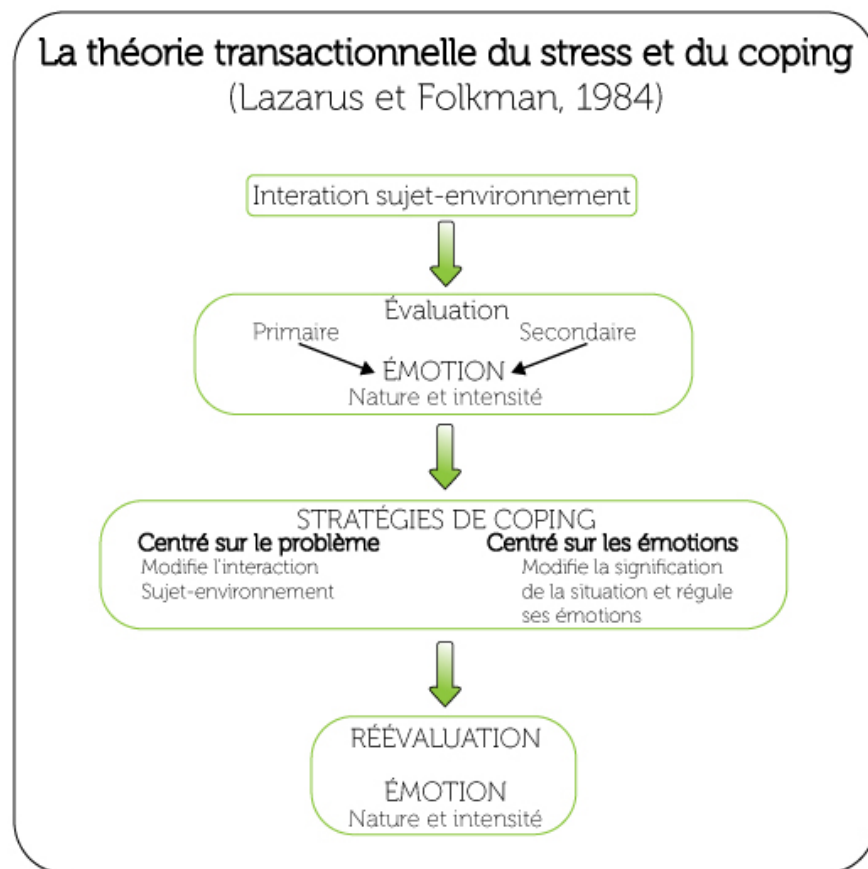
Contrairement à d'autres cadres conceptuels, le modèle bioécologique permet de ne pas stigmatiser un individu en fonction de ses réactions, car il inclut la réciprocité et les impacts des systèmes sur l'individu en interaction constante avec son environnement (Tarabulsy, Provost, Drapeau et Rochette, 2008). On vise donc un certain équilibre entre les capacités de l'individu et celles de son environnement. Les conjointes ayant de grandes forces personnelles, mais ne possédant pas dans leur environnement des ressources adéquates risquent de ne pas être fonctionnelles (idem). Finalement, dans un contexte de déploiement militaire où les risques de subir des conséquences négatives sont élevés, les femmes doivent miser sur les compétences et ressources personnelles pour faire face aux séparations, mais elles doivent aussi pouvoir compter sur les ressources de leur environnement qu'il soit immédiat ou éloigné. C'est dans cette optique que sont

considérées les conséquences vécues par les conjointes lors des déploiements militaires en lien avec la théorie transactionnelle du stress et du coping qui est présenté dans la prochaine section.

### 3.2 Théorie transactionnelle du stress et du coping (Lazarus et Folkman, 1984)

La spécificité de la théorie transactionnelle du stress et du coping repose sur la force du lien qui existe entre l'individu et son environnement (Bruchon-Schweitzer et Boujut, 2014 ; Lazarus et Folkman, 1984). En effet, Lazarus et Folkman (1984) considèrent essentielles toutes les tentatives que l'individu pose pour s'ajuster aux problèmes qu'il rencontre, qu'il soit réel ou perçu. Selon ces auteurs, le coping ou l'adaptation est le produit des efforts cognitifs et comportementaux que l'individu fait pour gérer les exigences internes ou externes, qu'il évalue comme dépassant ses ressources personnelles. La figure 2 illustre les différents éléments de cette théorie.

**Figure 2**  
**La théorie transactionnelle du stress et du coping**



Le modèle transactionnel considère qu'avant que l'individu utilise une stratégie d'adaptation, il se produit un processus cognitif complexe du stress. Cette conception cognitive du stress est faite en fonction de deux phases d'évaluation : l'évaluation primaire et secondaire. L'évaluation dite primaire ou de stress perçu constitue la première tentative de l'individu à faire face à la situation problématique. Il s'agit de la manière dont l'individu interprètera la situation, c'est-à-dire la signification qu'il lui donnera et l'évaluation de ses différentes caractéristiques (par exemple sa gravité, la contrôlabilité et même sa durée). Cette phase sert principalement à appréhender la situation. Pour sa part, la phase secondaire ou de contrôle perçu représente l'étape où l'individu évalue ses ressources personnelles et sociales (ex. soutien social réel et perçu). C'est dans cette phase que l'individu estimera sa capacité à faire face à la situation (Bruchon-Schweitzer et Boujut, 2014). À la suite de ces deux évaluations de la situation, l'individu sera confronté à deux options, soit de choisir des stratégies d'adaptation centrées sur l'émotion ou sur le problème. Dans le premier cas, l'individu aura évalué qu'il n'a pas assez de contrôle ou de ressources pour gérer la situation et décidera de se modifier lui-même pour supporter la situation. Tandis que la deuxième option sera propice lorsque l'individu jugera qu'il peut changer les choses. Il usera de stratégies centrées sur le problème pour mieux gérer la situation problématique. Lazarus et Folkman (1984) expliquent que malgré les évaluations préalablement faites par l'individu, le contexte déterminera, en grande partie, les stratégies utilisées.

Le concept de contrôle perçu qui se fait lors de la deuxième évaluation dans la théorie transactionnelle est essentiel dans le cadre de ce mémoire, car c'est à partir de cette autoévaluation que les conjointes déterminent quels genres de stratégies elles utiliseront pour faire face aux impacts des déploiements. Le contrôle dépend à la fois des caractéristiques propres à chaque individu, par exemple les facteurs de protection et de risque cités dans la recension des écrits, mais aussi par rapport à la situation (Bruchon-Schweitzer et Boujut, 2014). Les femmes n'ont pas nécessairement de contrôle sur les déploiements en soi, mais elles peuvent avoir, à certains degrés, un pouvoir sur ce qui entoure les déploiements (Padden, Connors et Agazio, 2011).

Les déploiements militaires sont en soi des situations pouvant générer certains problèmes et stress. Il est donc intéressant de les considérer comme des situations générant un stress perçu et réel demandant à l'individu de s'adapter (Bruchon-Schweitzer et Boujut, 2014). Les conjointes de militaires doivent évaluer constamment la situation des déploiements et de leurs conséquences sur leur propre vie et sur celle des membres de leur famille. L'évaluation qu'elles feront d'elles-mêmes, de la situation et de leurs ressources influencera le choix de leurs stratégies d'adaptation. Illustrée à la page précédente, la figure 2 permet de mieux comprendre comment l'individu arrive à déterminer le meilleur type de stratégie d'adaptation pour une situation X. Pour mieux comprendre cet aspect, l'utilisation de l'échelle d'ajustement de Jalowiec (1987) s'avère nécessaire. Cette échelle

a été développée par Anne Jalowiec à partir de 1977 dans le début de ses travaux sur des patients à l'urgence. En se basant principalement sur le modèle de Lazarus et Folkman (1984), elle décide de mettre sur pied une échelle plus spécifique des différentes stratégies d'adaptation utilisées lors de diverses situations stressantes. Cette échelle se base premièrement sur une revue de la littérature scientifique portant sur les stratégies d'adaptation cognitives et comportementales. Jalowiec a ensuite fait des études préliminaires exploratoires avec des échantillons de plus 140 personnes pour déterminer d'autres stratégies adaptatives qui n'auraient pas été soulevées dans les écrits scientifiques recensés. La version finale de cet instrument de mesure est encore utilisée aujourd'hui et a été révisée en 1987. L'échelle d'ajustement de Jalowiec (2003) comporte huit stratégies d'adaptation (tableau 1). La stratégie de *confrontation* fait référence au fait de faire face directement au problème (ex. trouver des solutions aux problèmes). La stratégie *évasive* est tout à fait le contraire, l'individu évite le problème. *L'optimisme* renvoie à la pensée positive et le fait de voir chaque événement comme ayant des composantes positives. *Le fatalisme* fait état d'une pensée négative, sans espoir et orientée vers le pire de chaque situation. Les individus qui utilisent des stratégies *émotives* expriment beaucoup d'émotions non réfléchies, ce qui peut créer des frustrations ou des conflits. Les stratégies *palliatives* font référence à la substitution des problèmes, comme le fait de prendre des médicaments pour éviter de penser aux problèmes. Pour leur part, les stratégies de *support* sont décrites comme l'utilisation de différentes sources de soutien (ex. discuter de nos problèmes avec famille, amis, etc.) pour gérer les problèmes. Finalement, les stratégies *d'autonomisation* se réfèrent au fait de se sentir capable de faire face aux problèmes soi-même (Jalowiec, 2003).

**Tableau 1**  
**Les stratégies d'adaptation selon l'échelle de Jalowiec**

<b>Types de stratégies d'adaptation</b>
<b>Confrontation</b> : faire face au problème
<b>Évasion</b> : éviter le problème
<b>Optimisme</b> : avoir une attitude positive
<b>Fatalisme</b> : avoir une attitude négative
<b>Émotive</b> : exprimer ses émotions
<b>Palliative</b> : vouloir se sentir mieux
<b>De support</b> : utiliser le soutien technique ou par les pairs
<b>Autonomisation</b> : dépendre de soi-même et de ses capacités

*Traduction libre du modèle original. Voir l'annexe A pour la version anglaise originale.*

Finalement, un concept clé dans la théorie du coping et de l'adaptation est le *maintien* ou *l'entretien* (traduction libre du terme *maintenance*). Il se conceptualise comme étant les activités cognitives et de communication, qui sont à la fois stratégiques et routinières, survenant pour solidifier les liens relationnels du couple (Dainton et Stafford, 1993 ; Stafford, 2003). Ce qui différencie les stratégies stratégiques des routinières est le degré dans lequel les actions sont faites pour conserver la relation de couple intacte (idem). Ce concept permet de faire les liens avec les différents types de stratégies d'adaptation utilisées par les femmes lors des déploiements.

## **4 Chapitre : Méthodologie**

Dans ce chapitre, les divers éléments de la méthodologie utilisés sont décrits. Dans un premier temps, le but et les objectifs du mémoire sont présentés. Par la suite, le type de recherche prévu, les informations sur la population à l'étude, sur le mode de recrutement ainsi que sur la stratégie et outils de collecte de données sont exposés. Finalement, des précisions sur le déroulement de la collecte, sur les stratégies d'analyse et sur les considérations éthiques sont apportées.

#### **4.1 But et objectifs**

Ce projet vise à documenter le vécu des conjointes de militaires en lien avec les déploiements militaires ainsi qu'aux impacts sur les différentes sphères de la vie des conjointes, notamment sur les sphères personnelle, conjugale, familiale, sociale et professionnelle. Pour atteindre ce but, trois objectifs spécifiques ont été retenus.

- 1- Documenter les sentiments éprouvés par les conjointes par rapport aux déploiements militaires
- 2- Identifier les conséquences que vivent les femmes lorsque leur conjoint militaire est déployé
- 3- Dresser le portrait des stratégies d'adaptation utilisées par les femmes pour faire face aux déploiements militaires

#### **4.2 Type de recherche**

Ce mémoire s'inscrit dans le cadre d'une recherche qualitative de type exploratoire auprès d'un échantillon de dix conjointes de militaires. Puisque les données canadiennes concernant le sujet sont peu nombreuses (Skomorovsky, 2014), l'utilisation d'une recherche qualitative exploratoire permet de recueillir un bon nombre d'informations, mais surtout davantage de détails sur l'expérience générale des conjointes lors des déploiements militaires (Da Silva, 2001 ; Poupard et coll., 1997). Dans le but de documenter plus en profondeur cette expérience sociale peu étudiée, la recherche qualitative (Brink, 1998) a permis de comprendre ce phénomène social plus largement. La recherche qualitative s'inscrit dans un paradigme naturaliste, elle s'appuie sur la prémisse selon laquelle, la réalité est variable et dépend de la perception qu'à chaque individu de celle-ci (Fortin, Côté et Fillion, 2006). La recherche qualitative nous renvoie à la perception qu'ont les individus de leur propre expérience de vie et dans un effort subjectif, ils nous la décriront comme ils le ressentent (idem).

#### **4.3 Population à l'étude et mode de recrutement**

Le recrutement a été réalisé sur le territoire du Saguenay, situé dans la province du Québec au Canada. Les répondantes devaient être conjointes de militaires, être en couple

depuis au moins un an avec un militaire et avoir vécu, au minimum, un déploiement<sup>6</sup> ou une absence prolongée<sup>7</sup>. Un échantillon de convenance comprenant des femmes âgées de 18 à 35 ans a été retenu, parce qu'elles sont considérées plus à risque de vivre des conséquences néfastes en lien avec les déploiements militaires (Cox, 2012 ; Padden, Connors et Agazio, 2011). La méthode de recrutement sur une base volontaire a été privilégiée (Fortin et coll., 2006).

Les médias électroniques et sociaux ont été utilisés pour demander la participation des conjointes de militaires, notamment par la plateforme *Facebook* sur la page des Conjointes de militaires de Bagotville. La distribution d'un dépliant dans des endroits stratégiques a aussi été employée (annexe B). Le recrutement des participantes a débuté au début du mois de février 2017 et les entrevues ont été conduites jusqu'au début mars 2017. Douze conjointes ont répondu à l'appel de candidatures et finalement dix femmes ont complété leur entrevue.

Les entrevues semi-dirigées ont été conduites en français, ce qui a nécessité que les participantes soient en mesure de bien comprendre et de relativement bien parler le français. Le nombre de candidates a été défini selon le principe de la saturation des informations en recherche qualitative, soit entre dix et douze. C'est-à-dire lorsque les entrevues n'apportent plus d'informations nouvelles (Sandelowski, 1995).

#### **4.4 Stratégie et outils de collecte des données**

Dans le but d'agir en cohérence avec la recherche qualitative, l'entrevue semi-dirigée a été privilégiée puisqu'elle permet de représenter fidèlement le point de vue des répondants (Fortin, Côté et Fillion, 2006). Un guide d'entrevue comprenant uniquement des questions ouvertes (annexe C) a permis de recueillir des données exhaustives, tout en permettant à l'interviewer d'être flexible et de modifier l'ordre des questions d'entrevue en fonction des réponses des répondantes. Le guide d'entrevue a été construit à partir des thèmes et des éléments importants qui ont été identifiés lors de la recension des écrits scientifiques. Le guide comporte trois grandes sections soit, les sentiments éprouvés par les répondantes, les conséquences des déploiements et les stratégies d'adaptation utilisées par les conjointes pour faire face aux différents stress vécus lors de l'absence de leur conjoint lors des cinq phases du déploiement (voir annexe D) identifiées par Kathleen Logan Vestal (1987). Le tableau 2 présente les thèmes et les sous-thèmes qui ont été abordés durant les entrevues.

---

<sup>6</sup> Le déploiement est défini par Borelli et collaborateurs (2014) comme une séparation physique, présentant une difficulté à communiquer et une peur constante que le militaire soit blessé ou tué.

<sup>7</sup> Une absence prolongée est définie pour cette recherche comme une absence du militaire pour une durée minimale de trois semaines. Par exemple, des exercices ou des formations militaires.



**Tableau 2**  
**Thèmes et sous-thèmes du guide d'entrevue**

<b><i>THÈMES ET SOUS-THÈMES</i></b>
<b>OG 1 : SENTIMENTS ÉPROUVÉS PAR RAPPORT AUX DÉPLOIEMENTS</b>
Sentiments positifs éprouvés lors des différentes phases du déploiement
Sentiments négatifs éprouvés lors des différentes phases du déploiement
Évolution dans les sentiments éprouvés avec le temps et l'expérience de différents déploiements
Sentiments éprouvés envers son conjoint, envers l'armée et cela selon les différentes phases du déploiement
Craintes vécues lors des déploiements
Types d'échange et de communication avec leur conjoint lors des déploiements
Ce qu'elles n'aiment pas des déploiements
Ce qu'elles apprécient des déploiements
<b>OG 2 : CARACTÉRISTIQUES DE LA RÉPONDANTE</b>
<i>CARACTÉRISTIQUES PERSONNELLES (ONTOSYSTÈME)</i>
Forces et qualités
Éléments à améliorer et défauts
Gestion du stress
Conditions de vie actuelle
Type de communication le plus utilisé
Perception de soi et de ses capacités
Diagnostic de santé (physiologique ou psychologique)
Adaptation facile ou plus difficile
Définition des nouveaux rôles (positif ou négatif)
Aide et soutien offert par la famille
Aide et soutien offert par les amis
Perception de l'aide et du soutien offert
Satisfaction maritale
Violence interpersonnelle (conjugale)
Gestion des conflits intrafamiliaux
Problèmes sexuels
Réorientation de la routine, changements effectués dans ses habitudes de vie lors des différentes phases du déploiement
Gestion du stress parental
Caractéristiques du réseau social (nombre d'amis, fréquence de contacts avec les amis et les proches, genre d'activités pratiquées avec les amis et les proches, etc.)
Amis militaires VS non militaires
Utilisation des services offerts (ex. CRFM)
<i>LIENS ENTRE LES SYSTÈMES (MÉSOSYSTÈME)</i>
Présence des amis et des proches durant le déploiement VS sans déploiement

Changement dans relations durant le déploiement et lors du retour
Conciliation travail-famille ou école-travail-maison durant le déploiement et lors du retour
<i>CARACTÉRISTIQUES DU MACROSYSTÈME</i>
Éléments appréciés de l'armée
Éléments moins appréciés de l'armée
Ce qui est difficile avec l'armée
Ce qui est facilitant avec l'armée
Avantages du monde militaire
Désavantages du monde militaire
Impacts de la culture militaire sur leur vie personnelle, conjugale, familiale, sociale et professionnelle
<b>OG 3 : STRATÉGIES D'ADAPTATION</b>
<i>STRATÉGIES DE COMMUNICATION UTILISÉES À TOUTES LES PHASES DU DÉPLOIEMENT</i>
Stratégies d'adaptation utilisées pour faire face à ses inquiétudes et craintes dans les différentes phases du déploiement (prédéploiement, déploiement, post-déploiement)
Stratégies d'adaptation utilisées pour s'adapter à l'absence de son conjoint et aux différentes phases du déploiement
Stratégies d'adaptation utilisées pour maintenir sa qualité de vie malgré l'absence de son conjoint et face aux contraintes liées aux autres phases du déploiement
Stratégies d'adaptation utilisées pour maintenir ses activités sociales, familiales et professionnelles

Pour obtenir des informations sur les caractéristiques sociodémographiques des répondantes, une fiche signalétique (annexe E) a été complétée par chacune des répondantes. Cette fiche a permis de collecter des renseignements sur l'âge, l'état civil, le statut matrimonial, la principale occupation, le nombre d'enfants, le dernier diplôme obtenu, le nombre de déploiements vécus, la durée de la relation conjugale et le nombre de déménagements vécus depuis le début de la relation avec leur conjoint actuel. Une question a également été posée aux répondantes nous permettant de savoir si elles sont issues d'une famille militaire ou civile.

#### 4.5 Déroulement de la collecte des données

La collecte des données a été effectuée du 10 février 2017 au 3 mars 2017. Les candidates retenues ont reçu un premier appel téléphonique expliquant plus précisément le déroulement de l'entrevue ainsi que le lieu de celle-ci. Les répondantes avaient le choix entre compléter l'entrevue à leur domicile familial (n= 8) ou dans un bureau de recherche à l'Université du Québec à Chicoutimi (n= 2). La durée des entrevues a varié de 60 à 90 minutes selon la volubilité des répondantes.

#### **4.6 Stratégies d'analyse des données**

Tout d'abord, les renseignements obtenus dans les fiches signalétiques ont été compilés. Par la suite, chaque entrevue a été transcrite sous forme de verbatim par une secrétaire spécialisée. L'analyse des entrevues a été effectuée selon la méthode de Miles et Hurberman (2003). Premièrement, une lecture flottante des entrevues a été faite. Deuxièmement, le contenu des verbatims ainsi que les enregistrements et commentaires annotés tout au long du processus de collecte de données ont été utilisés par l'étudiante-chercheuse. La codification des données a été réalisée selon une méthode mixte en fonction des cadres conceptuels choisis ainsi que par l'introduction des thèmes émergents. L'analyse thématique a permis d'identifier les détails de l'expérience générale des conjointes lors des déploiements militaires.

Une fois la codification complétée pour l'ensemble des thèmes et des sous-thèmes du guide d'entrevue, l'étudiante-chercheuse a mis en lumière les discours similaires ainsi que ceux étant discordants. Par la suite, l'analyse des résultats de l'étude quant aux sentiments vécus par les conjointes sur différents sujets a été faite selon le cycle du déploiement militaire.

#### **4.7 Considérations éthiques**

Dès le début de la recherche, des précautions ont été mises en place pour assurer la confidentialité des répondantes et éviter tout effet négatif en lien avec la participation à l'étude. Les conjointes ont été informées dans une lettre d'information qu'elles avaient la possibilité de se retirer du processus de recherche à tout moment. Chaque conjointe s'est attribuée un nom fictif et a signé un formulaire de consentement (annexe F). Au début de chacune des entrevues, une liste de ressources à consulter leur a été offerte en cas de malaise ou de détresse psychologique, mais aucun incident significatif n'a été recensé durant la passation des entrevues. Cette étude a reçu un certificat éthique (annexe G) émis par l'Université du Québec à Chicoutimi, le 3 février 2017.

## **5 Chapitre : Résultats**

Ce chapitre présente les principaux faits saillants recueillis à la suite des entrevues réalisées auprès de dix conjointes de militaires. La première section traite des caractéristiques sociodémographiques des répondantes. La seconde section documente la perception qu'ont les répondantes concernant leur situation. La troisième partie présente le réseau social des conjointes. Les quatrième et cinquième sections portent sur la vision de l'armée en générale ainsi que sur les caractéristiques des couples. Finalement, les deux dernières sections traitent des impacts des déploiements militaires et des stratégies d'adaptation que les conjointes utilisent pour leur faire face. Rappelons que tous les prénoms utilisés dans les prochaines pages sont fictifs et qu'aucun lieu de mission n'a été nommé pour préserver l'anonymat des répondantes.

### **5.1 Caractéristiques sociodémographiques des répondantes**

L'échantillon de cette étude est constitué de 10 femmes nées au Québec, toutes conjointes de militaires œuvrant au sein de la Base des Forces canadiennes de Bagotville (voir le tableau 3). La totalité des répondantes réside dans la municipalité du Saguenay. L'âge moyen des répondantes est de 30,2 ans. La plus jeune répondante est âgée de 26 ans, tandis que la plus âgée a 35 ans.

En ce qui concerne les conditions de logement, trois vivent dans les résidences familiales offertes aux militaires situées dans l'arrondissement de la Baie. Les sept autres conjointes demeurent dans des arrondissements de la ville de Saguenay. Un peu plus de la moitié des répondantes (n=6) sont mariées. Cependant, la majorité de celles-ci (n=8) est en couple depuis plus de six ans avec leur conjoint.

Une seule répondante est issue d'une famille militaire. Son père était dans les Forces canadiennes lorsqu'elle était enfant. Les dix répondantes ont au minimum un enfant et la moyenne est de deux par famille. Aucun divorce et aucune garde partagée n'a été signalé par les répondantes.

En ce qui a trait à leur niveau de scolarité, deux répondantes ont obtenu un diplôme universitaire de deuxième cycle (maîtrise) et une a obtenu un baccalauréat. Plus de la moitié (n=6) ont obtenu un diplôme d'études professionnelles (n=3) ou collégiales (n=3). Une seule répondante (n=1) a mis fin à sa formation scolaire à la suite de l'obtention de son diplôme d'études secondaires. Lors de la collecte des données, la majorité des répondantes (n=6) occupait un emploi à temps partiel (n=3) ou à temps plein (n=3) depuis les douze derniers mois, tandis que les quatre autres étaient soit en congé de maternité ou n'occupaient pas d'emploi rémunéré. Il est important de mentionner qu'une seule conjointe occupe un poste dans son domaine d'études. Plus de la moitié des répondantes (n=7) avaient accès en 2016 à un revenu annuel familial supérieur à 65 000 \$, tandis que les trois autres répondantes pouvaient compter sur un revenu se situant entre 45 000 \$ et 55 000 \$.

Dans les deux dernières semaines précédant l’entrevue, deux conjointes ont révélé avoir manqué d’argent pour répondre aux besoins de leur famille et ont été dans l’obligation d’en emprunter.

**Tableau 3**  
**Caractéristiques sociodémographiques des répondantes**

<b>Âge</b>	<b>N (10)</b>	<b>%</b>
De 18 à 28 ans	4	40
De 29 à 31 ans	2	20
32 et plus	4	40
<b>Lieu de résidence</b>		
Résidences militaires (PMQ)	3	30
Maison civile ou appartement	7	70
<b>État civil</b>		
Marié (Époux)	6	60
Union de fait (Conjoint de fait)	4	40
<b>Issue d’une famille militaire</b>		
Oui	1	10
Non	9	90
<b>Nombre d’enfants</b>		
1	5	50
2	4	40
3	1	10
<b>Plus haut niveau de scolarité complété</b>		
Diplôme d’études secondaires	1	10
Diplôme d’études professionnelles	3	30
Diplôme d’études collégiales	3	30
Diplôme d’études universitaires	3	30
<b>Principale occupation</b>		
Congé maternité	2	20
Femme au foyer	2	20
Emploi à temps plein	3	30
Emploi à temps partiel	3	30
<b>Salaire familial</b>		
45 000 \$ à 55 000 \$	3	30
65 000 \$ et plus	7	70

## 5.2 Perception de soi des conjointes

Cette section s'intéresse à la façon dont les conjointes de l'étude se définissent et se perçoivent quant à leurs caractéristiques personnelles (qualités, défauts et traits de personnalité), leur satisfaction de vie actuelle et leurs compétences comme chef de famille lorsque leur conjoint est absent.

### 5.2.1 Les qualités des répondantes

Les répondantes se reconnaissent cinq principales qualités. Premièrement, l'indépendance a été nommée par deux femmes (n=2), qui considèrent que cette caractéristique est très utile, notamment lors des déploiements. Elle leur permet, d'une part, de faire face à la solitude liée à l'absence de leur conjoint et d'autre part elle aide les femmes à se sentir aptes à effectuer les tâches et les responsabilités, normalement réservées à leur conjoint, sans se sentir prises au dépourvu.

*Je suis quelqu'un d'indépendant. J'ai besoin de faire mes affaires toute seule, mais aussi de savoir que je suis capable de les faire toute seule. Des fois, j'ai besoin d'avoir du temps pour moi. Cette qualité-là m'aide justement avec le mode de vie militaire. (Danielle)*

La perception d'être une personne organisée a été évoquée par trois femmes (n=3). Le sentiment d'être organisé et préparé permet aux conjointes de ne pas se sentir complètement désorganisées lorsque survient un déploiement ou une absence prolongée. Durant cette période, elles doivent gérer l'entièreté des tâches domestiques de la maisonnée ainsi que toutes les responsabilités qui y sont reliées. L'organisation et le contrôle de leur environnement permet aux femmes de traverser cette période d'incertitude avec une bonne planification des tâches à effectuer.

*Je suis quelqu'un qui contrôle beaucoup son environnement. Je suis organisée et méticuleuse. Je porte toujours une attention particulière aux détails, pour essayer d'avoir le moins de surprises négatives possible. (Élise)*

*Je suis quelqu'un d'assez organisé. J'aime la planification, faire des listes et être à mon affaire ! Autant dans ma vie personnelle que professionnelle, l'organisation c'est la clé quand on est conjointe de militaire ! (Isabelle)*

La débrouillardise, communément appelé le *Système D* est une qualité présente aussi chez trois conjointes (n=3). La vie militaire ainsi que les déploiements exigent que les familles s'adaptent constamment aux changements. Les femmes rencontrées ont dû faire face à des réorientations de carrière, des déménagements, des changements d'école et de garderie, des absences et bien d'autres événements qui ne sont pas vécus aussi fréquemment dans la vie civile. Les conjointes doivent donc savoir s'organiser, mais elles doivent aussi se débrouiller pour retrouver un équilibre de vie, malgré les changements liés

à la vie militaire. La facilité pour se débrouiller et s'adapter aux aléas de la vie de militaire est une qualité qui faciliterait le retour à la stabilité.

*Je suis quelqu'un d'assez débrouillard. J'ai toujours réussi à me débrouiller avec les moyens que j'avais. À toutes les fois où tu déménages, tu recommences à zéro alors tu dois te refaire des amis, tu dois être capable de te débrouiller. (Gisèle)*

La sociabilité a aussi été nommée par trois femmes (n=3) comme étant une de leurs principales qualités. En effet, le mode de vie militaire entraîne des changements qui nécessitent des adaptations rapides et efficaces. De plus, pour s'assurer de leur bien-être, les conjointes doivent utiliser des stratégies d'adaptation visant à faire face à leur solitude et à l'absence de leur conjoint. Le fait d'être sociable permet aux femmes de chercher la compagnie des autres et de fréquemment rencontrer des amis pour éviter de se sentir seules et sans ressource. À ce sujet, Annabelle aime organiser des événements tels que des soupers avec des amis pour éviter de se sentir isolée lorsque son conjoint est en déploiement.

Finalement, plusieurs conjointes (n=5) ont nommé, de manière différente, la qualité d'être attentionnée et à l'écoute des besoins des autres. Le fait de prendre soin des autres, d'être une bonne mère, d'être à l'écoute et d'être positive peut se résumer comme étant le fait d'être attentionné. Dans plusieurs cas, lorsque le conjoint est en déploiement, les familles ont souvent besoin d'une plus grande aide extérieure pour pallier le manque d'un de ses membres. Durant les entrevues, ces mêmes conjointes ont mentionné être toujours prêtes à aller aider une autre conjointe qui a besoin d'aide. Souvent, cette aide se transcrit par des réponses à des questions posées par les membres d'un groupe d'entraide virtuel et parfois se concrétise par du soutien tangible ou moral offert à une amie vivant une situation familière à la sienne.

### **5.2.2 Les défauts des répondantes**

Seulement deux défauts ont été soulevés par les répondantes. Trois conjointes (n=3) estiment qu'elles veulent trop contrôler leur environnement. Ainsi, le fait de se retrouver temporairement monoparentale sur de longues périodes de temps oblige les conjointes à être organisées pour pouvoir conserver une certaine stabilité de vie. Cependant, pour ces trois répondantes, cette organisation ne laisse plus de place à la flexibilité et à l'adaptation, ce qui n'est pas nécessairement efficace avec le système militaire qui évolue constamment. Cette sur-organisation devient alors un défaut lors des déploiements, car les conjointes n'ont alors que très peu de contrôle et d'informations sur la situation qui entoure l'absence de leur conjoint.



*J'ai tendance à surorganiser certaines choses. Je ne suis pas capable d'arrêter de penser ou de décrocher lorsque mon conjoint part. Je vais essayer de trop contrôler mon environnement et ça devient très peu compatible avec le système militaire. (Jannick)*

Le deuxième défaut qui a été nommé par quatre conjointes (n=4) est l'impatience. La réalité dans laquelle les femmes de militaires baignent au quotidien est souvent atypique. Elles doivent être constamment attentives à la possibilité que leur conjoint soit déployé ou absent pour quelques semaines, voire quelques mois, et ce, en recevant un avis seulement quelques jours avant ce type de changement. Elles se retrouvent donc avec la charge entière des enfants et de la maisonnée sans avoir eu vraiment le temps de s'y préparer. Cette pression amène son lot d'inquiétudes, de frustrations et d'angoisses pour les conjointes et peut se traduire par un manque de patience.

*Étant nouvellement maman, des fois je me rends compte que ma patience est moins élevée que je pensais... Quand, mon chum n'est pas là, j'ai tellement de choses à penser que des fois, je deviens de moins en moins patiente. (Annabelle)*

### **5.2.3 Les principaux traits de personnalité**

La perception qu'a chaque conjointe par rapport à ses propres traits de personnalité est différente d'une répondante à l'autre. Toutefois, plus de la moitié (n=6) se perçoivent comme étant de nature introvertie. Cependant, la description de ce trait de personnalité et de ses caractéristiques diffère d'une conjointe à l'autre. Ainsi, certaines se considèrent timides ou réservées. Certaines ajoutent qu'elles ont perdu, au fil du temps, le besoin de socialiser avec les autres. À ce sujet, Gisèle affirme qu'elle a développé cette facette de sa personnalité lorsqu'elle et son conjoint ont eu des enfants. Elle ne ressent plus la nécessité de développer des liens avec d'autres personnes, car ses enfants la tiennent occupée et comblent son besoin de socialiser. Certaines autres conjointes se considérant introverties justifient leur point de vue en affirmant leur besoin d'être bien avec elle-même. Ces conjointes estiment qu'elles n'ont pas nécessairement besoin du contact des autres pour être heureuses et satisfaites de leur vie.

*Je ne suis pas quelqu'un qui va parler beaucoup ni aller parler aux gens. J'aime faire mes choses avec moi-même. (Jannick)*

*Je dirais que je suis caméléon. Si je suis avec quelqu'un avec qui je suis à l'aise, je vais être plus extravertie, mais en général, je suis plus gênée. Je suis bien toute seule. (Isabelle)*

Pour leur part, les quatre autres conjointes se perçoivent plutôt comme étant des personnes extraverties. Elles estiment avoir une personnalité grégaire et sociable qui aime la compagnie des autres. À ce sujet, Francheska pense que l'adaptation à la vie militaire est plus facile lorsque les conjointes ont une personnalité extravertie. Elle croit que le fait de ne pas avoir de difficulté à aller au-devant des autres et de développer rapidement des liens avec de nouvelles personnes a facilité son intégration lors de ses divers déménagements.

#### 5.2.4 La satisfaction face à la vie actuelle

La majorité des conjointes rencontrées (n=8) est satisfaite, en général, de sa vie actuelle. Néanmoins, elles affirment que tout n'est pas parfait et qu'elles aimeraient changer certains aspects de leur vie, par exemple de diminuer leur anxiété ou d'avoir accès à une carrière professionnelle correspondant à leur formation académique et à leurs aptitudes.

*Je suis satisfaite de ma vie actuelle, mais c'est certain que j'aimerais diminuer mon anxiété. Le fait que je ne conduise pas et que je ne sois pas autonome, surtout quand mon chum s'en va, ça me crée beaucoup d'anxiété. Il me semble que si je n'avais pas d'anxiété, ma vie irait beaucoup mieux. (Béatrice)*

*Oui, je suis satisfaite de ma vie, mais c'est sûr qu'au niveau professionnel, je ne peux pas dire que je suis vraiment à la place où j'aimerais être. J'aimerais ça retrouver un emploi qui me permet de m'épanouir, mais malheureusement ce n'est pas toujours évident quand on déménage aux trois ans... (Jannick)*

Deux conjointes ne sont pas satisfaites de leur vie actuelle. Par exemple, Élise n'est pas en mesure d'envisager sa vie actuelle à long terme. Plus spécifiquement, elle n'apprécie pas l'instabilité de la vie militaire et du fait que rien n'est jamais absolument fixé. Elle ne s'était pas imaginée vivre une vie aussi variable et aurait préféré avoir une vie plus simple contrôlée par la volonté de son couple et non pas par celle de l'armée. Pour sa part, la deuxième conjointe, malheureuse en tant que conjointe de militaire, estime que cette situation ne lui permet pas de s'accomplir comme elle le désirerait sur le plan personnel, professionnel ou social. Elle n'arrive plus à supporter les déménagements et les absences fréquentes de son mari. Elle souhaiterait carrément changer de vie.

*J'aimerais que mon mari sorte des Forces... J'aimerais qu'il soit heureux. Présentement, on ne peut pas entreprendre de projets. Je ne peux pas entreprendre de retourner à l'école parce que je ne sais pas où nous serons l'an prochain... Je ne peux pas me bâtir de carrière parce que je déménage trop souvent. Je ne peux pas entreprendre d'avoir des amis parce qu'à quoi ça sert quand je sais que je vais partir dans peu de temps. C'est rendu au*

*point qu'on ne parle plus aux voisins parce que ça ne donne rien, on va s'en aller, on déménage trop souvent ! Si mon mari sortait des Forces, ça changerait beaucoup de choses, je serais plus heureuse. (Hannah)*

### 5.2.5 La perception de ses compétences

Lorsque les militaires doivent quitter leur milieu de vie en raison de déploiements, les conjointes se retrouvent seules à assumer la gestion de la maisonnée. Elles doivent subvenir aux besoins des enfants, en plus de garder la maison en ordre et de réaliser les tâches normalement effectuées par le conjoint ou avec ce dernier. Plusieurs des jeunes femmes rencontrées considèrent avoir les compétences nécessaires pour répondre à ces exigences. Par exemple, deux conjointes trouvent que l'absence du conjoint facilite leur mode de vie, car il n'y a pas nécessairement de compromis à faire avec leur conjoint sur les manières d'accomplir les tâches de la vie quotidienne. Ainsi, Béatrice estime que « *c'est plus facile quand il n'est pas là parce que c'est ta manière à toi de gérer et il n'est pas là pour t'obstiner* ». Elles sont aussi maitresses de leur temps comme l'a témoignée Danielle « *Tout est plus simple, parce qu'à la limite, tu fais ce que tu veux, quand tu veux. Tu fais tes horaires à toi selon tes désirs* ».

Certaines conjointes (n=4) éprouvent toutefois des difficultés à gérer l'ensemble de leurs responsabilités surtout pour celles ayant plus d'un enfant. Il leur est alors difficile de conserver les routines établies afin de pouvoir concilier leurs responsabilités de mère et de travailleuse surtout si les enfants sont en bas âge et doivent se rendre à l'école tous les jours de la semaine. Parfois, les difficultés à gérer le temps et les horaires sont liées à un manque d'autonomie et d'indépendance ou à un manque de compétences personnelles pour faire face à l'absence de leur partenaire.

*Lorsque mon chum part, je suis dans la marde parce que mon horaire de travail m'empêche d'aller chercher ou porter ma fille à la garderie. Je n'ai pas de famille proche pour venir m'aider, alors ça devient toujours extrêmement difficile lorsque mon chum quitte, même si c'est juste pour deux ou trois semaines. (Danielle)*

*Je ne me trouve pas très indépendante. Ce sont les mêmes tâches, les mêmes choses, mais j'ai de la misère avec son absence. J'ai de la misère à vivre ma solitude. J'ai tendance à retourner dans ma famille pour éviter de rester toute seule avec les enfants à la maison, je manque d'interaction. Je trouve ça trop dur de ne parler à personne pendant plusieurs jours. (Élise)*

Finalement, quelques conjointes (n=3) ont fait mention des trucs qui leurs permettent de combler l'absence de leur conjoint. Par exemple, au fil du temps, Francheska s'est

rendue compte que la seule chose utile à faire est son possible. Elle établit un horaire plus détaillé pour faire face à ses diverses responsabilités dans les journées plus difficiles. Pour leur part, Béatrice et Camille deviennent plus permissives avec leurs enfants sans compromettre leur routine. Elles ont compris, au fil des déploiements, qu'il est parfois nécessaire « d'acheter la paix », car les enfants aussi peuvent éprouver des difficultés d'adaptation lors de l'absence de leur père.

### **5.3 Réseau social**

La présente section apporte des informations sur deux éléments principaux : premièrement, la satisfaction vis-à-vis du réseau social en temps régulier ainsi que sa disponibilité durant les déploiements militaires. Deuxièmement, le processus de socialisation des conjointes par la rencontre de nouvelles personnes est documenté.

#### **5.3.1 La satisfaction du réseau social en temps régulier et la disponibilité du réseau lors des déploiements**

Plus de la moitié des conjointes (n=6) considèrent avoir un bon réseau social. Elles se sentent bien entourées. Elles ne se sentent pas isolées ou exclues, notamment lorsqu'elles ont eu à déménager lors de mutations antérieures. Certaines ont pu conserver, au fil des ans, des amitiés de longue date ou même de retrouver certaines de leurs amies rencontrées lors de précédentes mutations. Les cinq répondantes natives du Saguenay–Lac-Saint-Jean apprécient également la proximité des membres de leur famille.

Quatre conjointes estiment toutefois avoir accès à un réseau social restreint (n=2) ou inexistant (n=2). Ces personnes, en raison de l'éloignement des membres de leur famille immédiate ou des amis de leur région d'origine, se sentent exclues de certaines fêtes familiales et ressentent un manque dans leur vie dû au fait qu'elles demeurent parfois à des centaines de kilomètres de leur réseau primaire. Dans certains cas, la gêne, le manque d'habileté de socialisation, le fait d'être éloigné involontairement de son noyau social engendre des sentiments d'isolement et de déception.

**Tableau 4**  
**Satisfaction du réseau social en temps régulier (sans déploiement)**

Réseau social présent et positif	Réseau social restreint ou inexistant
« Mon réseau est très bon. Il est beaucoup mieux qu'avant. Bâtir un réseau social c'est d'aller tout de suite trouver des endroits que tu aimes, où est-ce que tu te sens bien. C'est aussi de provoquer un peu les choses et d'aller vers les gens ». (Hannah)	« Mon réseau est inexistant... Ma famille habite loin et elle ne descend jamais nous voir. C'est toujours nous qui devons descendre les voir, une fois par année seulement ». (Béatrice)
« J'ai des amis proches dans la région, ma famille n'habite qu'à une heure et on les voit souvent. Je viens de la région et ça me permet de conserver des amitiés de longue date. » (Danielle)	« Je n'ai pas vraiment un gros réseau, mais ma famille est proche et une amie aussi. Je n'entretiens pas mes relations alors j'aurais sûrement un plus gros réseau si j'avais persévéré à certains endroits, surtout que je viens de la région... » (Camille)
« Je suis nouvellement arrivée ici. Quand j'arrive quelque part, la première année, je ne cherche pas nécessairement à rencontrer des personnes, mais par le travail et mon conjoint j'en rencontre et pour l'instant je suis satisfaite de mon petit réseau. » (Francheska)	« Je suis contente des amis que j'ai ici, mais ma seule bonne amie ici est postée cet été. C'est dommage parce que j'avais l'impression de m'avoir recréé un cercle d'amis pis finalement tout s'écroule encore... » (Élise)
« Mon réseau est varié ! J'ai autant des amis dans le monde militaire que dans le monde civil. Ça m'apporte une belle balance parce que j'en retire des avantages dans l'un comme dans l'autre. » (Jannick)	« Mon réseau se traduit à Facebook. Ma famille est loin et ma belle-famille on est pas super proche, même si elle n'habite pas si loin. Par contre, quand j'ai des problèmes, je sais que je peux compter sur ma mère et elle va venir m'aider, malgré la distance. » (Gisèle)

La présence de différents membres dans le réseau social devient un atout et un facteur de protection lors des déploiements. De plus, la disponibilité des membres du réseau social ne se traduit pas nécessairement par la présence physique de ces personnes, mais bien par la qualité du temps que ces derniers accordent aux répondantes et le sentiment que ces dernières éprouvent à l'égard de leur réseau de soutien. Il est donc important de se sentir écouté et entendu.

À la lumière des témoignages recueillis lors des entrevues, il est possible de distinguer trois catégories de répondantes. La première catégorie est composée de cinq conjointes (n=5). Ces dernières affirment que les membres de leur réseau social sont plus

disponibles lors des déploiements pour les écouter et les soutenir concrètement ou psychologiquement. Leur niveau de satisfaction face au soutien reçu est donc positif en raison de la présence de personnes significatives dans leur entourage que ce soit des membres de leur parenté ou des amis soucieux d'offrir leur aide. Cette disponibilité réduit le sentiment de solitude et d'isolement qui peut être ressenti lorsque les répondantes se retrouvent sans conjoint. L'aide et le soutien apporté se traduisent par de l'aide pour la réalisation des tâches domestiques et par de l'écoute attentive des sentiments éprouvés par les conjointes.

*Ma mère est à la retraite, alors elle vient souvent m'aider ou je peux même aller chez elle si j'en ressens le besoin. Elle m'apporte beaucoup de soutien autant avec les enfants qu'avec la maison et même lorsque je suis triste. (Élise)*

*Ma mère essaie toujours de venir m'aider. Elle me le propose toujours quand elle sait que mon conjoint s'en va. Elle vient voir ses petits-enfants et me donner un répit. Sinon, j'ai beaucoup de support par téléphone par mes amies. Je sais qu'elles sont toujours là, peu importe l'heure ou le jour. Je ne me sens pas isolée, même si je ne les vois pas physiquement. (Hannah)*

La deuxième catégorie de répondantes est composée de trois conjointes (n=3) qui considèrent devenir plus proactives envers les membres de leur réseau lors des déploiements. En fait, elles provoquent des rencontres entre amis ou participent à plus d'activités sociales ou ludiques dans le but 1) de contrer leur sentiment de solitude et d'isolement et 2) de se sentir supportées. Une de ces trois conjointes souligne que lors de l'absence de son conjoint, elle utilise en cas de besoin les services de soutien et d'aide offerts par les organismes voués à améliorer la qualité de vie des familles de militaires. Ainsi, cette répondante (Gisèle), lors d'un problème d'ordre financier, a souligné que durant un déploiement, elle a dû demander des conseils à des intervenants œuvrant au sein d'un organisme situé sur la base militaire, car elle ne savait pas quelles ressources pouvaient lui venir en aide.

*Pendant les déploiements, des fois, je m'arrange pour faire un peu plus d'activités et j'essaie de m'occuper plus. Je vais aussi aller voir ma famille à Montréal pour briser la solitude et avoir un répit avec les enfants. (Jannick)*

*Durant le déploiement, je deviens vraiment plus proactive. Je vais voir plus souvent mon entourage, je m'invite à souper chez mes parents et ma sœur. Mon père lui vient toujours m'aider avec la maison, ça me donne vraiment un gros coup de main. (Camille)*

Dans la troisième et dernière catégorie de répondantes, on retrouve deux conjointes (n=2) qui considèrent que les déploiements n'ont aucun impact sur la présence ou non des différents membres de leur réseau social. Ces deux répondantes n'ont généralement pas l'opportunité de pouvoir compter sur la présence de personnes pouvant leur venir en aide en cas de besoin en période de déploiements ou non. Ainsi, Francheska et Béatrice estiment que lorsque leurs conjoints doivent quitter temporairement le foyer familial, rien ne change dans leur routine habituelle. Elles continuent de réaliser les différentes tâches de gestion de la maison et de s'occuper des enfants sans l'aide de personne. Lorsqu'elles ont besoin de répit, elles engagent une personne pour assurer la garde des enfants, car elles ne peuvent compter sur quiconque pour assumer cette tâche.

*Déploiement ou non, c'est la même affaire! Ma famille est petite et ils sont tous loin même quand mon chum doit quitter. Tout reste pareil, je m'organise et si j'ai besoin d'une soirée pour décompresser bin je fais garder ma fille et ça finit là. (Francheska)*

### **5.3.2 La rencontre de nouvelles personnes**

La majorité des conjointes (n=7) affirme rencontrer la plupart de ses nouvelles connaissances dans un contexte militaire, soit d'autres conjointes de militaires. Cette opportunité se crée notamment par la participation à des activités organisées par les établissements militaires (ex. le Centre de ressources pour les familles militaires, le bingo, les dîners et les activités sportives) et par leur conjoint qui agit à titre d'intermédiaire en organisant des rencontres informelles avec ses collègues de travail. Le fait d'habiter dans les quartiers militaires (PMQ) facilite aussi les échanges entre conjointes. Selon les répondantes, la création de nouvelles amitiés dans un contexte de vie militaire permet plus facilement de recevoir différentes formes de soutien et une meilleure compréhension de leur réalité que peuvent leur offrir leurs amis provenant du milieu civil. De plus, les répondantes considèrent que les conjointes de militaires se donnent des conseils et les échanges qu'elles ont entre elles permettent de diminuer la présence des sentiments de solitude ou d'isolement vécus lors des déploiements.

Seulement deux conjointes (n=2) ont développé des liens d'amitié avec de nouvelles personnes provenant du monde civil. Que ce soit par choix personnel, ou par l'entremise de leur travail, ces deux conjointes sont d'avis que ces rencontres leur permettent de s'épanouir et d'atteindre un équilibre dans leur vie sociale. Ces deux personnes estiment que de participer à des activités militaires et de vivre dans un quartier militaire peut devenir envahissant.

Finalement, une seule conjointe estime avoir autant de nouvelles connaissances provenant du monde militaire que dans la société civile. Cette personne estime atteindre

ainsi un bon équilibre en ce qui a trait à sa vie sociale. Elle considère aussi avoir accès à plus de personnes quand elle ressent le besoin de socialiser ou de partager ses sentiments avec un des membres de son entourage. Cette répondante estime que lorsqu'elle a envie de s'éloigner du cadre militaire, elle se tourne vers ses amies civiles, mais lorsqu'elle a besoin de conseils ou de soutien, elle recherche la présence des autres conjointes de militaires. Le tableau 5 présente des extraits du discours des conjointes en fonction des stratégies développées pour faire de nouvelles rencontres.

**Tableau 5**  
**La rencontre de nouvelles personnes**

Contexte militaire	Contexte civil	Contexte mixte
« Les nouvelles personnes que je rencontre sont surtout militaires. À force de se croiser aux activités comme la piscine on rencontre plein d'autres parents militaires. Sinon la plupart des amis de mon conjoint sont militaires alors on baigne toujours un peu là-dedans. » (Camille)	« Je rencontre principalement des nouvelles personnes dans un contexte civil parce que je le veux ! C'est certain que quand j'arrive à un nouvel endroit je retrouve des vieux amis de d'autres mutations, mais je cherche toujours à rencontrer des personnes civiles parce que ça me permet de décrocher. » (Hannah)	« Je te dirais que je rencontre un peu des deux avec l'école c'est plus civil, mais avec les activités de la base c'est plus militaire. J'ai vraiment l'avantage parce que dépendamment de la situation, je peux choisir les personnes les mieux adaptées pour m'aider. » (Isabelle)
« C'est surtout grâce au groupe parent-enfant au CRFM que je rencontre des personnes ou sinon mon chum me présente souvent aux femmes de ses collègues. » (Élise)	« Maintenant que je suis bien établie, je dirais que je rencontre plus des gens dans un contexte civil grâce à mes activités sportives. » (Jannick)	

#### 5.4 Vision de l'armée de manière générale

Dans cette section, le point de vue des répondantes en ce qui a trait à l'armée est présenté. Des informations sont apportées sur les caractéristiques et les éléments de l'armée qui sont appréciés par les répondantes ainsi que les aspects qu'elles apprécient moins. De plus, les avantages et désavantages d'être une conjointe de militaire sont également explorés.



#### **5.4.1 Les caractéristiques et les éléments de l'armée qui sont appréciés par les répondantes**

La majorité des répondantes (n=8) apprécie les conditions de travail et les avantages sociaux qui sont offerts par l'armée. Plus précisément, la sécurité financière et l'assurance d'avoir un emploi sont des aspects significativement positifs pour les conjointes. En effet, les militaires reçoivent un salaire annuel fixe, même s'ils prennent des congés de maladie ou des congés personnels. Ils sont aussi assurés d'avoir jusqu'à leur retraite, un emploi permanent au sein des Forces armées canadiennes. De plus, malgré les déploiements et les absences de leur conjoint au sein de leur nid familial, une majorité des conjointes (n=6) soulève la flexibilité de l'horaire de travail notamment pour la possibilité de prendre des congés de maladie lorsque leur partenaire ou leurs enfants éprouvent des problèmes de santé. Les conjointes rencontrées apprécient aussi les modalités du congé parental qui surclassent celles que l'on peut retrouver chez les employeurs provenant de la société civile. Ainsi, le salaire des militaires prenant un congé parental est remboursé à 93 % contrairement à 75 % ou même 50 % dans les compagnies civiles. C'est une des raisons qui encouragent certains militaires à se prévaloir de leur droit de s'absenter de leur travail dans le cadre d'un congé parental pendant plusieurs mois. Étant donné que l'ensemble des conjointes rencontrées ont des enfants, cet avantage s'est avéré très aidant pour la gestion de la vie familiale lors de la naissance de leur progéniture.

Dans un autre ordre d'idée, les possibilités de gravir des échelons professionnels et le prestige lié au métier de militaire sont aussi des éléments considérés comme étant positifs lorsque l'on décide de poursuivre une carrière au sein des Forces armées canadiennes. Des répondantes (n=4) ont également souligné que les militaires ont la possibilité de changer de métier s'ils ne sont pas satisfaits de leurs conditions de travail ou peuvent accéder à des postes supérieurs. Ces éléments ont un impact considéré positif sur leurs conditions de vie. Dans le tableau 6, plusieurs extraits de verbatim démontrent ces aspects facilitants en lien avec l'armée.

**Tableau 6**  
**Les éléments les plus appréciés de l'armée par les conjointes**

<i><b>Éléments appréciés</b></i>
<u>Sécurité financière</u> : « <i>Ma perception est positive en générale de l'armée. Les conditions sont bonnes, les horaires sont le fun parce qu'il peut prendre un congé parental et il a beaucoup de vacances. Ils sont bien traités et il n'y a aucun stress au niveau financier.</i> » (Annabelle)
<u>Bonnes conditions de travail</u> : « <i>Ce que je trouve le plus positif avec l'armée, ce sont les conditions de travail qui sont vraiment bonnes, mais surtout le congé de paternité que tu ne retrouves pas ailleurs.</i> » (Élise)  « <i>Le salaire, la flexibilité de l'horaire le fait qu'il n'y a pas de conséquence s'il manque une journée de travail quand ma fille est malade. Même si l'armée sait que ce n'est pas sa fille biologique, ils sont super compréhensifs et ça facilite énormément la conciliation travail-famille.</i> » (Camille)
<u>Salaire avantageux</u> : « <i>Le plus gros avantage de l'armée c'est clairement le salaire qui est sûr, qui augmente un petit peu chaque année. Le fait aussi qu'il ne peut pas perdre son emploi c'est vraiment bien. Le congé parental est incroyable et les assurances sont bonnes.</i> » (Gisèle)
<u>Opportunité d'épanouissement professionnel</u> : « <i>Je trouve que c'est un milieu de travail intéressant avec plein d'opportunités où le développement professionnel est favorable. Pour les sportifs aussi, il y a beaucoup d'ouverture. Ils ont de belles conditions de travail. La flexibilité de l'horaire est vraiment géniale, par exemple si une de nos filles est malade, c'est plus facile pour lui de se libérer.</i> » (Jannick)

#### **5.4.2 Les caractéristiques et les éléments de l'armée qui sont moins appréciés par les répondantes**

Deux éléments ont été nommés par la majorité des conjointes (n=7) en tant que facteurs moins appréciés des conditions de travail en vigueur au sein de l'armée, soit, les déploiements et les changements fréquents de milieux de vie. Ainsi, la participation à une mission ou à un exercice se déroulant à l'extérieur du lieu de résidence, l'obligation de compléter des cours ou des formations spécifiques ainsi que les déménagements dans d'autres bases militaires forcent les conjointes à s'adapter à de nouvelles conditions tant personnelles, familiales, sociales que professionnelles. Tous ces changements et ces perturbations impliquent de déployer diverses stratégies d'adaptation de la part des répondantes, car elles doivent assurer la gestion de leur famille et de la maison par elles-mêmes, et ce, souvent sans l'aide de leur conjoint. Les changements fréquents de milieux de vie impliquent aussi que les répondantes vivent des changements tant dans leur vie sociale que professionnelle. À ce sujet, Béatrice a dû renoncer à son emploi, lorsque son

conjoint a été déployé, car elle n'a pas été en mesure d'organiser son horaire de travail avec celui de l'établissement scolaire de ses filles.

*J'avais trouvé un emploi, j'aimais vraiment ça et j'aimais aussi l'équipe avec laquelle je travaillais. C'était super parce qu'en plus de faire un petit peu d'argent, ça me permettait de sortir de la maison. Quand mon chum a été déployé, j'ai dû donner ma démission parce que mes horaires de travail ne concordaient plus avec l'absence de mon chum. C'était impossible de travailler de soir avec mes filles. (Béatrice)*

L'incertitude et l'inconnu ont aussi été nommés par quatre conjointes (n=4) comme étant des éléments qui leur causent certaines difficultés. En effet, le fait de ne jamais connaître à l'avance ce qui sera offert à leur conjoint (ex. dans les missions) et de ne pas recevoir suffisamment d'informations sur les modalités des offres qui leur sont proposées ou sur les exigences qui leur sont imposées augmentent le niveau de stress des conjointes qui se retrouvent dans l'obligation de tenter de prévoir l'imprévisible et de s'adapter à de nouvelles conditions de vie.

*L'incertitude, le fait de changer d'idée tout le temps. On dirait qu'il n'y'a pas une personne qui connaît toute l'information. Elle vient de partout et diffère selon la personne à qui tu parles. Ça rend mon organisation impossible parce que ça change tout le temps. (Élise)*

*Ce qui est le plus difficile pour moi c'est le fait de ne jamais savoir à 100 %. Quand mon conjoint est parti en mission, ça n'a jamais été sûr avant la semaine qu'il parte. Et encore là, il me disait tant que je n'ai pas les pieds dans l'avion, je ne suis pas partie. (Camille)*

Le manque d'information, de contrôle et de communication est également l'un des éléments qui frustre la majorité des conjointes (n=7). Ainsi, l'obligation de respecter la hiérarchie et la chaîne de commandement tend à compliquer la diffusion des informations qui s'avèreraient utiles pour les militaires et pour les membres de leur famille afin de mettre en place des modalités leur permettant de s'organiser ou de se réorganiser rapidement.

*Je n'aime pas le manque de transparence, la désorganisation constante de l'armée. Ils prennent des décisions pour des familles entières sans penser aux conséquences que ça peut avoir. La famille doit toujours se réorganiser à leur gré, puis ça me rend folle. (Isabelle)*

*Ils ont un gros manque de communication avec la chaîne de commandement. En fait, c'est comme un entonnoir, dans le haut de la chaîne hiérarchique, ils se parlent beaucoup, mais le temps que l'information descende, elle se perd ou ne se rend pas correctement. (Francheska)*

### 5.4.3 Les avantages d'être une conjointe de militaire

Seulement quatre répondantes (n=4) sur dix ont été en mesure d'identifier des avantages à être une conjointe de militaire. Premièrement, le fait de partager sa vie avec un militaire implique de vivre fréquemment des déploiements et des déménagements. Ces changements de milieux de vie et de conditions offrent des opportunités de voyager dans d'autres pays, de rencontrer de nouvelles personnes, de se familiariser avec une nouvelle langue et des us et coutumes différents.

*Être conjointe de militaire, ça ouvre des portes à un paquet d'affaires. Par exemple, grâce à l'armée et mon conjoint, j'ai vu beaucoup de pays et quand ils sont en exercices, ça nous coûte deux fois moins cher de prendre un billet d'avion pour aller les rejoindre ! (Francheska)*

*Ce que j'aime c'est la possibilité de se faire un nouveau réseau, de rencontrer des nouvelles personnes qu'autrement on n'aurait jamais rencontré. Ça m'a permis d'apprendre l'anglais et de me familiariser avec d'autres cultures. Ça a été autant bénéfique pour moi que pour mes enfants. (Isabelle)*

Le dépassement de soi et l'offre de nouvelles opportunités (n=1) ont aussi été nommés comme étant des avantages d'être conjointe de militaire. C'est d'ailleurs dans ces termes que cette répondante s'est exprimée :

*Le fait d'être une conjointe de militaire ça me permet de voir des choses différentes, de sortir de ma zone de confort, de me pousser à persévérer quand j'arrive dans un nouveau milieu. Surtout ça m'a donné des opportunités d'emploi à l'extérieur du pays lorsque nous avons déménagé. (Jannick)*

Finalement, sur une note plus personnelle, être conjointe de militaire implique des déménagements et des absences du conjoint, mais cela apporte aussi une stabilité financière et une sécurité d'emploi hors du commun. Ces deux éléments permettent aux conjointes de demeurer à la maison pour prendre soin de leurs enfants.

*Être conjointe de militaire c'est ce qui m'a donné l'opportunité de prendre la décision de rester avec mes enfants à la maison pendant qu'ils sont jeunes. Je ne pense pas qu'avoir été dans le civil, on se serait permis cette décision-là. (Élise)*

### 5.4.4 Les désavantages d'être une conjointe de militaire

La totalité des conjointes (n=10) estime avoir vécu des pertes personnelles et sociales et avoir dû faire des sacrifices qui les désavantagent lorsqu'elles sont devenues

des conjointes de militaires. Plus spécifiquement, l'on retrouve l'altération du réseau de soutien social comme l'éloignement géographique de leur lieu d'origine, des membres de leur famille, de leurs amis d'enfance ou des personnes avec qui les répondantes ont développé de nouveaux liens d'amitié. Cela demeure un élément qui perturbe la qualité de vie des conjointes. Ces dernières se retrouvent aussi dans l'obligation de faire des choix de carrières ou de formations académiques qui doivent être adaptés à leur obligation de changer fréquemment de milieux de vie. Certaines estiment aussi qu'être conjointe de militaire c'est accepter de mettre fin à ses propres ambitions professionnelles allant même jusqu'à décider de ne pas occuper un emploi rémunéré en raison des déménagements fréquents et des absences prolongées de leur partenaire.

**Tableau 7**  
**Les désavantages d'être une conjointe de militaire**

<b><i>Sacrifices (n=3)</i></b>	<i>« Quand tu es conjointe de militaire, c'est tout le temps toi qui dois suivre, même si tu aimes la place, que tu t'aïlles fais des amis et si ta famille est proche. Quand, il te dit on part, bin on part sans avoir un mot à dire ! » (Francheska)</i>
<b><i>Pertes sociales (n=1)</i></b>	<i>« Dans l'éventualité où nous devons déménager, je devrais quitter nos familles, nos amis, mon emploi que j'aime. Je trouve que c'est un gros sacrifice que de perdre tout mon réseau social à cause de l'armée... » (Annabelle)</i>
<b><i>Impacts professionnels (n=5)</i></b>	<p><i>« Je ne pense pas que tu puisses faire toutes les carrières en étant conjointe de militaire parce que tu bouges tellement. Ta job ne doit pas être trop spécialisée parce que quand t'arrives à une nouvelle place faut que ça soit facile. C'est sûr que d'un point de vue carrière, faut pas que tu veuilles faire une carrière de chirurgienne cardiaque parce que tu ne resteras pas avec ton mari, ça c'est certain ! » (Francheska)</i></p> <p><i>« Quand on a déménagé ici, ça vraiment été dur de me trouver quelque chose dans mon domaine et de rester assez longtemps à une place pour avoir assez d'ancienneté pour cumuler des vacances et un fond de retraite. C'est un éternel recommencement... » (Jannick)</i></p>
<b><i>Déménagements et absences de son conjoint au sein de la cellule familiale (n=3)</i></b>	<i>« Ne jamais savoir où on s'en va et devoir déménager, c'est sûrement ce que je déteste le plus dans le fait d'être une conjointe de militaire. En plus, ce n'est jamais certain tant que tu n'as pas le camion de déménagement en face de chez toi et encore là... » (Élise)</i>

Lors des missions à l'étranger de leur conjoint ou lors des absences du foyer familial pour des raisons de formations, les répondantes se retrouvent souvent les seules responsables de la gestion de la maisonnée et de la prestation des soins et de l'éducation de leurs enfants. Dans ces circonstances, ces dernières éprouvent souvent le sentiment d'être, à toute fin, la seule responsable du bien-être de leurs enfants.

<b>Solitude (n=2)</b>	<p>« J'ai souvent l'impression d'être monoparentale, d'élever nos enfants toute seule. Tu te ramasses à faire tout toute seule pis tu finis par réaliser que t'es vraiment toute seule même si y'en a plein d'autres qui le font aussi. » (Isabelle)</p> <p>« Quand tu es conjointe de militaire, tu dois être capable de tout faire par toi-même, parce qu'il y a tellement de périodes de solitude que ça devient inconcevable de compter sur ton mari parce que tu ne sais jamais quand il va partir. » (Béatrice)</p>
-----------------------	---

Finalement, une répondante estime que l'armée ne prend pas en considération les besoins des militaires et de leurs proches (conjointes et enfants). Cette répondante à l'impression que les militaires sont considérés comme des numéros ou des personnes interchangeables selon la bonne volonté des décideurs et des besoins de l'armée. De plus, à son avis, la réalité et les besoins des conjointes sont moins reconnus que ceux des militaires étant donné qu'elles ne font pas officiellement partie des Forces armées.

<b>Non-reconnaissance de sa propre identité (n=1)</b>	<p>« Comme conjointe tu es un numéro. En fait, les militaires en général sont des numéros. Toi tu es le point. Par exemple, si ton chum c'est le numéro 10, toi tu es le point 1 à côté (10.1). Si vous avez des enfants, ils deviennent aussi des points. Tu n'es même pas un numéro entier, tu es juste le point à côté d'un autre numéro... » (Hannah)</p>
---	---

## 5.5 Caractéristiques du couple

Cette section traite des caractéristiques des couples. Des données sur la longévité des couples et sur leur prise de décision de concevoir un enfant ainsi que sur les forces et les faiblesses du couple seront explorées.

### 5.5.1 La longévité des couples et leur prise de décision de concevoir un enfant

Rappelons que six conjointes (n=6) sont officiellement mariées et que les quatre autres répondantes cohabitent avec leur conjoint. La durée moyenne des couples est d'environ 6,5 ans. Parmi les personnes rencontrées, deux vivent avec leur conjoint depuis

quatre ans ou moins et huit répondantes partagent leur vie avec leur partenaire depuis cinq ou sept ans (n=4) ou plus de huit ans (n=4).

Étant donné que toutes les répondantes ont au moins un enfant, il est intéressant de comprendre comment a été prise la décision de fonder une famille. La majorité des conjointes (n= 9) et leur conjoint ont décidé d'un commun accord de concevoir un enfant. Il s'agissait d'une décision réfléchie et éclairée qui a nécessité des discussions au sein des couples et d'attendre le moment opportun pour avoir un enfant. Ainsi, certaines de ces familles (n=7) considéraient importants d'avoir acquis une certaine stabilité tant émotionnelle, par les liens du mariage, que professionnelle ou domiciliaire avant de concevoir un enfant, tandis que d'autres considéraient que d'enfanter représentait un des plus beaux projets de leur vie de couple (n=2).

*Tous les deux on voulait des enfants. On a attendu d'avoir nos jobs, la maison et une sécurité financière pis on s'est dit que c'était la prochaine étape dans notre couple. On parle déjà d'avoir un deuxième enfant dans un avenir rapproché. (Danielle)*

*Avoir une grande famille c'était vraiment quelque chose qu'on désirait tous les deux. Nos filles c'est sûrement le plus beau cadeau qu'on se partage en tant que couple. (Jannick)*

*Ç'a toujours été clair entre nous qu'on voulait avoir des enfants. Avec le travail de mon chum et la durée de ses études, on a décidé d'attendre le meilleur moment soit lors de son internat, car on savait qu'on serait déménagé à un endroit pour plusieurs années. On a juste attendu le meilleur timing possible. (Élise)*

Finalement, une participante est devenue enceinte, sans que cela ait été planifié, dès les tout premiers mois de sa relation avec son conjoint actuel. À ce moment-là, ces derniers n'habitaient pas ensemble. Ils ont décidé de poursuivre la grossesse en étant réciproquement convaincus de la stabilité de leurs sentiments amoureux. Finalement, ils ont conçu deux autres enfants à la suite de décisions communes et réfléchies.

*Lorsqu'on a su que j'étais enceinte, ce n'était pas prévu et vraiment pas dans nos plans. Nous n'avions jamais habité ensemble et ça ne faisait que quelques mois que nous étions ensemble. On se voyait seulement aux deux semaines parce que mon chum était en cours en Ontario et moi j'étais ici (Québec). Malgré tout, on a quand même décidé de le garder. Ça l'a été un vrai test pour notre relation, mais finalement trois enfants plus tard, on se dit que c'était la bonne décision à prendre ! (Gisèle)*

### 5.5.2 Les forces et les faiblesses des couples

Quatre conjointes (n=4) considèrent que l'unité entre partenaires demeure la plus grande force au sein de leur couple. Ce sentiment d'unicité est exprimé par le fait que les deux partenaires se complètent bien en ce qui concerne leurs traits de personnalité et le partage des tâches domestiques. À ce sujet, Élise estime être une personne qui communique rapidement ses besoins tandis que son conjoint est plus réservé et moins communicatif. Pour sa part, Gisèle croit qu'elle et son conjoint sont présents l'un pour l'autre, malgré les difficultés de la vie, car ils ont une vision commune des situations qu'ils vivent et ils mettent tous les deux les efforts nécessaires pour faire face aux défis, inconvénients et épreuves qu'ils doivent surmonter.

*Le fait qu'on est vraiment engagé l'un envers l'autre et qu'on est prêt à travailler ensemble pour être sur la même longueur d'onde, ça fait qu'on arrive à mieux se compléter et à se tenir les coudes serrés même si ce n'est pas toujours facile. (Béatrice)*

Le respect que chaque membre du couple a envers l'autre est aussi une force et une valeur importante pour deux conjointes (n=2). Selon ces répondantes, le respect doit être la base de toute relation conjugale et chacun des membres ne doit pas volontairement blesser son partenaire en utilisant des mots qui dépassent les sentiments éprouvés à l'égard de son ou sa partenaire. C'est ce qui permet de résoudre plus facilement les disputes, car au-delà des mécontentements ou divergences d'opinions, il y a le respect.

*La base est là quand on se respecte mutuellement. Quand on a quelque chose à se dire, on est capable de se le dire même si on est fâché, on ne dépasse jamais la ligne où on blesse l'autre personne. C'est possible grâce au fait qu'on se respecte. (Camille)*

La qualité de la communication entre les partenaires est aussi une force chez deux couples (n=2). Ainsi, la capacité de se parler ou d'éprouver le sentiment d'être écouté renforcerait la qualité de vie de ces deux couples. Selon ces répondantes, lorsque la communication est inadéquate ou qu'il n'y a pas un bon partage de ses sentiments, il est impossible pour les deux partenaires de faire face adéquatement aux difficultés quotidiennes. Ces jeunes femmes estiment que dans le contexte militaire, où il est essentiel pour les conjointes de recevoir toutes les informations nécessaires en ce qui a trait aux déménagements et aux déploiements, la capacité de communiquer augmente le sentiment d'efficacité et d'adaptation des deux membres du couple. Ainsi, Francheska, dans le prochain extrait, explique que si son conjoint et elles n'étaient pas en mesure de bien communiquer, il y aurait de multiples occasions où leur couple se serait désorganisé.



*La communication, ça prime dans notre couple. Parce que s'il y a un manque de communication par exemple, par rapport aux déploiements et aux déménagements, il y aurait plein de problèmes... Je suis la personne la plus organisée dans notre couple alors si je manque d'informations parce que mon chum ne me parle pas, ça ne fonctionnerait pas, on vivrait les absences pas mal plus difficilement que là. Heureusement, au fil des années, on a su développer notre communication pour qu'elle soit le plus efficace pour tout le monde. (Francheska)*

Pour ce qui est des faiblesses dans leurs couples, une seule composante a été nommée par plusieurs des conjointes (n=3) soit la mauvaise communication. Lorsque la communication n'est pas efficace, voire inexistante dans le couple, cela a des répercussions négatives, comme le sentiment de ne pas être entendu et compris par son partenaire. À ce sujet, Camille estime qu'elle et son conjoint ne parlent pas le même langage et de ce fait, ils n'arrivent pas à se comprendre. Cette situation crée des tensions au sein de ce couple, car ils ne sont pas en mesure de s'aider mutuellement. Pour sa part, Isabelle considère qu'en plus de ne pas être en mesure de bien communiquer, ses valeurs et celles de son partenaire sont différentes, cela tend à nuire à la qualité de leurs échanges. Finalement, pour Élise la communication est perçue comme une forme de confrontation par son conjoint, il devient alors difficile pour cette jeune femme d'essayer de communiquer avec son partenaire ou d'échanger leur propre point de vue sur une situation ou un événement.

*Nos styles de communication sont tellement différents que ça crée beaucoup de tensions. Mon chum voit toute forme de communication comme une confrontation alors c'est toujours à moi d'aborder les problèmes, alors je porte toujours le mauvais rôle parce que lui ne dira jamais rien. C'est super frustrant parce que j'aimerais ça qu'il communique davantage même si ça crée un conflit, au moins on se sera parlé... (Élise)*

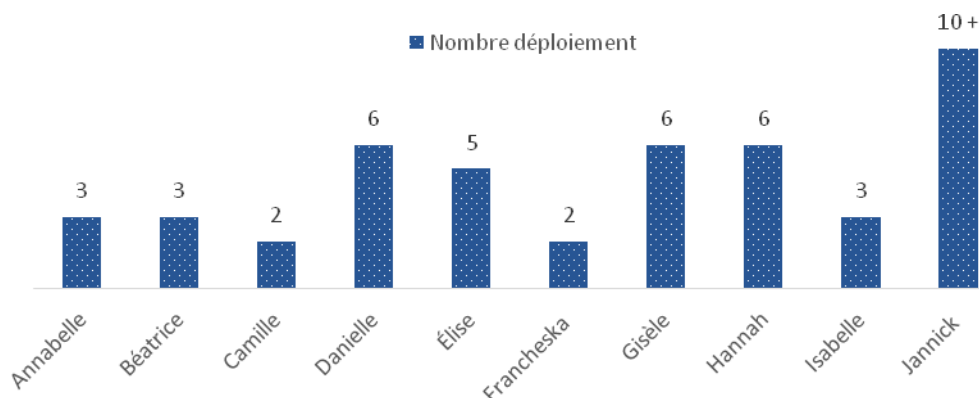
## **5.6 Impacts et déroulement des déploiements**

Dans cette section, les réactions et le point de vue des répondantes sur les différents aspects des déploiements seront détaillés ainsi que les manières dont se déroulent chacune des étapes du déploiement (avant, pendant et après).

### **5.6.1 Le nombre de déploiements ou d'absences prolongées vécu par les répondantes**

Le graphique 1 permet de constater que toutes les répondantes ont vécu jusqu'à maintenant au moins deux déploiements ou absences prolongées au cours de leur union avec leur conjoint actuel. La moitié des jeunes femmes ont vécu cinq déploiements ou plus tandis que l'autre moitié en ont vécu deux ou trois.

**Graphique 1**  
**Le nombre de déploiements vécu par chacune des répondantes**



### 5.6.2 Les réactions des conjointes face aux déploiements

Considérant que les déploiements et les absences prolongées sont inévitables dans la vie d'une famille militaire, il est intéressant de comprendre comment les femmes vivaient cette réalité au début de leur relation conjugale. À ce sujet, cette étude démontre que la majorité des répondantes (n=9) a discuté de cette éventualité dès le début de sa relation. Au moment de leurs échanges avec leur partenaire, ces mêmes conjointes n'ont pas considéré cet aspect de la réalité de la vie de militaire comme étant un frein à la poursuite de leur relation amoureuse. Certaines (n=4) ne comprenant pas à ce moment-là tout ce que cela aurait comme conséquence dans leur vie personnelle, conjugale, familiale, sociale et professionnelle. Pour la plupart des répondantes, la venue d'enfants a engendré des conséquences insoupçonnées en ce qui a trait à l'organisation de la vie familiale.

*À cette époque-là, on n'avait pas d'enfant. Je voyais les choses différemment. Comme j'aime être toute seule, ça ne me dérangeait pas, parce que ça me donnait des moments à moi et ensuite j'avais hâte de le revoir. Maintenant, lorsqu'il part, je me retrouve toute seule avec ma fille et ça devient vraiment compliqué avec la garderie et le transport. (Isabelle)*

Certaines conjointes n'ont pas entièrement réalisé la signification d'une telle absence au début de leur relation. La méconnaissance et l'inconnu lié aux déploiements et leurs impacts n'ont pas permis aux conjointes de prendre une décision éclairée. Malgré les explications obtenues par le conjoint et leurs proches, trois conjointes (n=3) affirment qu'elles n'avaient pas totalement saisi ce que signifiaient réellement les déploiements et par le fait même l'absence du conjoint.

*Au début, lorsque nous parlions de l'éventualité d'un déploiement, je ne m'en faisais pas. Ce n'était pas un frein du tout, je me disais que ça passerait vite et que ça ne reviendrait pas si souvent que cela. Au final, je me rends compte que tant que tu ne l'as pas vécu toi-même, tu ne peux pas vraiment comprendre ce que ça implique. Même si mes amies me le disaient, je ne réalisais pas que ça serait aussi dur de le voir partir. (Annabelle)*

Au début de leur relation amoureuse, une seule conjointe n'a pas échangé avec son partenaire sur le déroulement et les conséquences éventuelles des déploiements ainsi que sur les spécificités de la vie militaire, préférant plutôt investir leur temps et leur énergie dans l'établissement de leur relation amoureuse. Ce choix a cependant entraîné des conflits entre les conjoints lors des déploiements et une incompréhension de la part de la répondante en ce qui a trait aux absences répétées de son conjoint.

*Au début, on n'en a jamais parlé. On avait assumé que tout irait en notre faveur. Ça faisait très peu de temps qu'on était ensemble alors on a décidé de ne pas voir les côtés négatifs de l'armée et juste se dire que tout irait bien. On ne réfléchissait pas à long terme. Avec du recul, je me dis qu'on aurait peut-être dû en parler parce que je trouve ça difficile de vivre ses absences encore et toujours. Dans son métier en plus, il n'a pas de raison de partir aussi souvent... (Élise)*

L'évolution de l'attitude envers les déploiements et leurs conséquences n'a pas été vécue de la même manière pour toutes les conjointes. Par exemple, pour Annabelle, le premier déploiement a été le plus difficile à vivre émotionnellement, car il y avait beaucoup d'éléments inconnus et d'insécurité par rapport à l'absence de son conjoint. Elle a posé des questions et cherché des réponses auprès de son partenaire, mais aussi auprès de différents membres de son réseau qui avaient déjà vécu une telle expérience. Pour sa part, Camille considère que le premier déploiement n'a pas posé de problème, car elle n'avait pas encore d'enfant. Toutefois, lors du deuxième déploiement, elle s'est retrouvée toute seule à prendre soin de sa fille et à gérer la maisonnée.

La multiplication des absences prolongées, des déploiements, la lourdeur organisationnelle ainsi que l'insécurité face à sa propre solitude ont rendu les déploiements de plus en plus difficiles à vivre pour deux des conjointes. Pour Hannah, cette difficulté se traduit par une peur de ne pas être en mesure de répondre aux besoins de ses enfants, car par le passé, lors d'un déploiement, elle a été incapable de prendre adéquatement soin de ses enfants pendant quelques jours en raison de graves problèmes de santé. Depuis cet événement, elle vit de l'insécurité lorsque son conjoint s'absente du foyer familial.

*Je suis devenue de plus en plus anxieuse et stressée quand je sais que mon chum doit partir. Je suis plus insécure, même si je suis de mieux en mieux outillée. J'ai toujours peur qu'il arrive quelque chose et que je ne sois pas capable de me lever pour mes enfants. (Hannah)*

Au cours des années et des déploiements, quatre conjointes (n=4) estiment que leur sentiment de compétence personnel a augmenté. Ainsi, avec l'habitude et le développement d'un réseau de soutien, de ressources et d'outils personnels, ces conjointes se sentent de plus en plus compétentes et vivent moins de frustrations et d'insécurité lorsque leur conjoint s'absente pour des raisons professionnelles. Ainsi, au fil des années, Élise affronte moins de nouvelles expériences et d'éléments inconnus reliés à la nécessité de tout prendre en charge au sein de sa maisonnée et estime que les procédures à suivre se ressemblent de plus en plus d'un déploiement à un autre, ce qui facilite sa phase pré et post-déploiement.

*On est tout le temps mieux préparé à chaque fois. Comme mon conjoint est à 72 heures d'avis de déploiement, on s'arrange avec le voisin pour qu'il vienne m'aider soit à pelleter ou tondre le gazon. C'est de l'adaptation, c'est un milieu qui bouge beaucoup, mais après quelques déploiements, je me suis rendu compte que j'avais plein de ressources autour de moi que je pouvais utiliser et qui facilitent l'absence de mon chum. Si je compare nos premiers déploiements à ceux d'aujourd'hui, même avec quatre enfants, je les trouve plus faciles aujourd'hui parce que j'ai des meilleures ressources. (Gisèle)*

Certaines conjointes ont aussi développé divers outils ou moyens qui leur sont utiles afin de mieux affronter les défis liés aux déploiements de leur partenaire. Par exemple, Francheska utilise un journal de bord pour y inscrire tous les éléments, événements ou décisions prises ou à prendre qu'elle considère importants pour pouvoir les transmettre à son conjoint, même s'ils ne sont pas en mesure de se parler chaque jour.

*Faire un journal de bord me permet d'écrire toutes mes questions et tous les détails que je veux dire à mon conjoint sans que je les oublie. Tous les jours, j'écris des choses comme ça quand il revient je peux lui dire tout ce qui s'est passé sans trop lui en dire durant le déploiement pour ne pas l'inquiéter avec des choses qui peuvent être réglées lors de son retour. (Francheska)*

La collecte des données auprès des dix conjointes a permis de constater que chacune d'elle a son propre point de vue sur ses sentiments ou son vécu en ce qui a trait aux déploiements. Elles ont des histoires et des expériences variées, ce qui rend intéressante leur vision du déploiement et de ses conséquences. Le tableau 8 fait état, en un mot, des

attitudes de chacune des répondantes concernant leur vécu face aux déploiements et certaines de leurs explications.

**Tableau 8**  
**Le déploiement et ses conséquences en un mot**

Annabelle	<b>Changement</b> : « <i>Il peut être autant positif que négatif, ça dépend vraiment de comment on le voit. »</i>
Béatrice	<b>Stress</b> : « <i>Moi c'est toujours un gros stress qui commence quand on sait qu'il s'en va jusqu'au moment où il revient. »</i>
Camille	<b>Adaptation</b> : « <i>C'est vraiment une adaptation autant positive que négative, mais il faut vraiment être flexible pour passer au travers. »</i>
Danielle	<b>Épreuve</b> : « <i>Tu as deux choix, soit tu décides de relever l'épreuve et tu y fais face, soit tu choisis de ne pas la relever. Ça peut solidifier ton couple comme le détruire. »</i>
Élise	<b>Plate</b> : « <i>C'est ce que j'aime le moins de l'armée, il n'y a pas vraiment d'avantages aux déploiements et sans joie vraiment. »</i>
Francheska	<b>Expérience</b> : « <i>C'est une expérience de vie. Tu apprends à t'adapter, à t'ajuster et à te doser. Tu apprends sur toi-même, sur tes forces, tes faiblesses et sur ce que tu dois travailler pour rester préparé pour le prochain déploiement. »</i>
Gisèle	<b>Instabilité</b> : « <i>Je pense qu'à chaque fois on s'habitue un peu plus, pis on sait un peu plus à quoi s'attendre, mais ça reste qu'il n'y a jamais de certitude. »</i>
Hannah	<b>Difficulté</b> : « <i>C'est difficile et compliqué pour moi, mes enfants et mon mari aussi. »</i>
Isabelle	<b>Surcharge</b> : « <i>C'est une surcharge dans les tâches de la maison, avec les enfants et dans ma vie en générale. »</i>
Jannick	<b>Défi</b> : « <i>C'est un défi que tu choisis de relever ou non. Tu peux le voir comme un beau défi avec des belles récompenses ou comme un défi insurmontable et difficile. C'est toi qui choisis !</i> »

### 5.6.3 Les étapes du déploiement et ses spécificités

#### 5.6.3.1 Le prédéploiement

Dans cette sous-section, la première étape du déploiement sera décortiquée en trois points : 1) la réaction des conjointes face à l'annonce du déploiement, 2) le partage de leurs craintes au conjoint et 3) les échanges avec le réseau de soutien.

L'annonce d'un déploiement suscite différentes réactions chez les conjointes. Pour une majorité d'entre elles (n=7) cette période est synonyme de préparation et d'organisation. Elle est utilisée pour planifier une liste d'activités à mettre en place lors de l'absence de leur conjoint, évaluer les besoins des différents membres de la famille et planifier l'organisation des différentes tâches domestiques afin d'éviter une surcharge de travail pour les répondantes pendant le déploiement. Par exemple, certains couples préparent des repas à l'avance, demandent que certains rendez-vous soient déplacés pendant que le conjoint est encore présent pour éviter que la conjointe soit obligée d'assumer une panoplie de responsabilités pendant le déploiement. Dans d'autres cas, il s'agit d'un moment pour préparer les enfants à l'absence imminente de leur père, de planifier des activités ou faire des compromis pour compenser cette dernière, par exemple des activités récompenses ou la chance de dormir dans le lit conjugal.

**Tableau 9**  
**Préparation au prédéploiement**

<u>Planification</u> : « <i>Mon conjoint s'est beaucoup préparé et a fait plusieurs démarches pour que je sois correcte durant son absence. Par rapport à la maison et à son auto, il a mis mon nom sur les papiers pour que je puisse gérer les imprévus plus facilement.</i> » (Camille)
<u>Prendre de l'avance sur les tâches</u> : « <i>On essaie d'évaluer tout ce qui pourrait être fait avant qu'il parte. Comme ça, quand il y a des rendez-vous qui peuvent être pris avant son départ, on s'en débarrasse pour m'enlever une tâche.</i> » (Jannick)
<u>Organiser pour éviter la surcharge de travail</u> : « <i>J'essaie d'évaluer d'avance ce qui est à venir comme activité pour les enfants, les miennes et les événements liés à mon travail pour éviter les doublons et les moments trop surchargés dans l'horaire.</i> » (Francheska)
<u>Préparation des enfants</u> : « <i>On prépare la maison, la bouffe, les affaires reliées à l'auto et surtout les enfants. On prend le temps de leur expliquer et de répondre à leurs questions pour faciliter le déploiement.</i> » (Isabelle)

Pour les autres conjointes (n=3), cette période est vécue plus difficilement, il s'agit d'un événement stressant pour Gisèle et même d'un choc pour Béatrice. La mention d'un déploiement éventuel n'est pas nécessairement anxiogène en soi, mais ce sont les impacts qui y sont généralement liés qui augmentent le niveau de stress vécu. Comme Gisèle et Béatrice ne possèdent pas de permis de conduire, lors de l'absence de leur conjoint, elles doivent gérer la maisonnée sans être autonomes notamment sur le plan des déplacements. Comme elles ont des enfants à leur charge, le simple fait qu'un de ceux-ci manque leur autobus scolaire implique bien plus qu'un simple retard à l'école, mais bien d'une absence

scolaire. Pour Danielle et son conjoint, il s'agit d'une période de déni. Ils profitent du moment sans penser au moment fatidique. Ils ne se préparent pas au départ, ce qui cause des problèmes à Danielle durant l'absence de son conjoint, comme un manque d'organisation et une séparation difficile, car elle n'avait pas été préparée.

*Quand notre chum nous annonce qu'il doit s'en aller, ce n'est pas le fait qu'il parte qui est stressant, mais tout ce que ça implique. Comme je ne conduis pas, juste de faire l'épicerie c'est tout qu'un problème alors tout devient compliqué et c'est stressant. (Béatrice)*

*Durant ce temps, on va se gâter un peu plus, faire des activités ensemble, mais on fait comme si de rien n'était jusqu'au départ. À ce moment-là ça devient vraiment plus dur parce qu'on n'a pas voulu y penser et là ça nous retombe en pleine face. (Danielle)*

La majorité des conjointes (n=9) partage à son conjoint ses craintes par rapport aux déploiements. Dans la plupart des cas, les conjointes considèrent que leur partenaire est disponible et à l'écoute pour recevoir leurs craintes.

*Je lui posais beaucoup de questions, j'avais besoin qu'il m'explique un peu comment ça se passait pour me rassurer. Ça remet les pendules à l'heure et j'avais une vision plus juste du déploiement et ça m'effrayait moins. (Annabelle)*

Cependant, même si la plupart des conjoints sont disponibles pour écouter et bien assimiler les sentiments éprouvés par les répondantes en ce qui a trait aux déploiements et à leurs conséquences, ils ne sont pas toujours en mesure de bien y répondre. Trois conjointes (n=3) ont dénoté la présence d'un sentiment d'impuissance chez leur partenaire au regard de cette situation. Comme ils ne sont pas physiquement présents lors des déploiements, certaines femmes ressentent une maladresse et un inconfort de la part de leur conjoint, lorsqu'il offre des conseils ou des pistes de solutions.

*On en parle, mais en même temps, il ne peut pas faire grand-chose. Quand il revient, il va essayer de pallier, mais sinon il essaie de m'encourager... ce n'est pas vraiment aidant, mais honnêtement qu'est-ce qu'il pourrait faire de plus quand il est à des milliers de km ? (Isabelle)*

*On s'en parle à chaque jour et on se parle des difficultés. On essaye de trouver des pistes de solution ensemble, même si parfois il se sent impuissant, ça nous aide à traverser l'absence ensemble. (Jannick)*

Lors de la période de prédéploiement, une conjointe (n=1) ne partage pas ses craintes avec son conjoint. Elle estime qu'il n'est pas la meilleure personne pour l'aider à traverser cette épreuve. Ainsi, Francheska filtre les sentiments et les craintes qu'elle éprouve pour éviter de les transmettre à son conjoint préférant partager ses craintes auprès de ses amis.

*Je ne partage pas mes craintes avec lui avant ou pendant le déploiement parce que je ne voudrais pas que son temps là-bas soit pire. J'essaie de rester le plus positive possible, s'il arrive quelque chose de moins plaisant, mais qu'il n'est pas obligé de savoir tout de suite, parce que de toute façon il peut rien faire, bin j'attends son retour. Je vais plus aller vers mes amies si j'ai besoin de parler. (Francheska)*

Étant donné que la majorité des conjointes exprime leurs craintes à leur conjoint, très peu d'entre elles partagent celles-ci avec les membres de son entourage. Toutefois, lors de telles situations, les membres de la famille immédiate (père, mère, frère ou sœur) et les autres conjointes de militaires sont souvent priorisées aux amis civils parce que les répondantes estiment que ces personnes sont plus aptes à bien comprendre la réalité des déploiements.

*Ma mère est au courant de quand mon chum part, et je l'appelle plus souvent pour jaser et lui dire comment je vais. Sinon quand j'ai des craintes plus précises, des fois je vais demander à mes amies conjointes de militaires parce qu'elles ont souvent vécu les mêmes choses que moi et comprennent mieux ce que je vis. (Béatrice)*

### **5.6.3.2 Le déploiement**

La deuxième étape est le déploiement lui-même. Des informations seront apportées sur quatre éléments soit : 1) les sentiments et les émotions ressenties durant les déploiements, 2) les responsabilités qui incombent aux répondantes 3) les retombées positives des déploiements et 4) les conséquences négatives de ces événements.

#### Sentiments et émotions négatives vécues

Le déploiement est une période d'adaptation et d'ajustement pour toutes les conjointes, ce qui les amène à ressentir lors de cette période, plusieurs sentiments contradictoires. Deux catégories de sentiments ont été soulevées lors des entrevues, d'une part des sentiments négatifs et d'autre part des sentiments pouvant être qualifiés d'adaptatifs ou de productifs (positifs). Toutes les répondantes ont ressenti, au moins une fois durant l'un ou l'autre des déploiements de leur conjoint, des sentiments à connotation négative tels que la tristesse, de la solitude, des inquiétudes, de la frustration, de l'ennui, des sentiments d'injustice et du stress. Cette séparation temporaire affecte le moral de



certaines conjointes et celles-ci deviennent angoissées, voire stressées parce qu'elles se sentent isolées et moins soutenues durant l'absence de leur partenaire. Des frustrations et des sentiments d'injustice sont aussi ressentis par certaines des conjointes rencontrées (n=2). Ces dernières ont fait mention que leur conjoint respectif ne comprend pas ce qu'elles vivent et ressentent face à leur réalité. Cette incompréhension tend à diminuer la qualité et la fréquence des échanges verbaux entre les conjoints durant le déploiement. Cette situation aurait tendance à teinter négativement l'anticipation d'un prochain déploiement. Le tableau 10 présente des extraits du discours des répondantes en ce qui a trait aux différents sentiments négatifs qui ont été recensés durant les entrevues.

**Tableau 10**  
**Sentiments négatifs ressentis par les répondantes durant le déploiement**

<u>Solitude</u> : « <i>Je compte les jours dès son départ, l'ambiance est moins le fun et surtout en hiver on dirait qu'on peut encore faire moins de choses que contrairement à l'été. J'haïs ça rester toute seule et c'est sûrement pourquoi je retourne souvent chez mes parents quand mon chum part.</i> » (Élise)
<u>Tristesse et ennui</u> : « <i>Je suis triste quand il part. Je parle beaucoup que c'est difficile pour mes enfants, mais moi je trouve ça dur de me retrouver toute seule. J'essaie de laisser transparaître à mes enfants que je vais bien, mais je suis plus triste quand il n'est pas là.</i> » (Jannick)
<u>Inquiétude</u> : « <i>Au dernier déploiement, j'étais beaucoup plus inquiète parce que je savais que c'était un long déploiement et que les conditions de vie étaient plus difficiles. Ça me trottait toujours dans la tête : est-il correct?</i> » (Camille)
<u>Frustration</u> : « <i>J'ai toujours un petit moment de frustration un moment donné durant le déploiement, où là je suis vraiment tannée et j'ai hâte que ça finisse. Ça varie selon le temps qu'il part et de comment ça se passe à la maison.</i> » (Jannick)
<u>Injustice</u> : « <i>Je vois un peu ses exercices comme des vacances pour lui... Quand il a des temps libres, il les passe avec ses chums, il peut prendre une bière quand il veut, il n'a pas de ménage, ni rien à penser contrairement à moi. Tandis qu'ici, je me retrouve avec le double de la job et je fais absolument tout et surtout je dois penser à tout. Lui, il ne réalise pas ça pis souvent on va se chicaner à cause de ça!</i> » (Isabelle)
<u>Stress et angoisse</u> : « <i>Je deviens stressée, nerveuse et anxieuse. J'anticipe énormément. Je suis plus irritable, je suis plus fatiguée, je manque d'appétit et j'ai beaucoup moins de patience avec les enfants.</i> » (Gisèle)

Sentiments et émotions positives ressenties par les répondantes durant le déploiement (adaptatifs ou productifs)

Dans la catégorie de sentiments adaptatifs ou productifs, quatre conjointes (n=4) vivent divers sentiments qui les aident à mieux traverser l'absence prolongée de leur conjoint. Ainsi, les répondantes qui se sont préparées et organisées et qui adoptent une routine pendant cette période éprouvent un sentiment de compétence envers leurs capacités à faire face aux contraintes liées aux déploiements. De plus, échanger des pensées est aussi une attitude aidante durant les déploiements, car cela permet au couple de s'encourager mutuellement et de se sentir plus uni malgré la distance qui les sépare. Finalement, une conjointe estime qu'il est aidant de poursuivre un projet de couple pendant le déploiement. Cela permettrait de bien cibler les moments d'échange entre conjoints et créer des attentes agréables. Toutefois, lorsque ce projet commun se planifie pour la période de répit du déploiement (période pendant laquelle le militaire peut revenir à la maison pour quelques jours ou quelques semaines avant de retourner compléter les semaines de déploiement), il se crée un vide dans la deuxième moitié du déploiement rendant ce dernier plus difficile à gérer pour le couple. Camille explique que durant la première moitié du déploiement, son couple préparait le voyage qu'ils feraient durant la phase de répit, mais que durant la deuxième moitié du déploiement, il s'était installé un sentiment de vide.

**Tableau 11**  
**Sentiments (comportements) adaptatifs durant le déploiement**

<p><u>La préparation et l'organisation</u> : « On sait que ce n'est pas une surprise, le déploiement. Oui c'est triste, mais on essaie de s'encourager, d'avoir un certain positivisme malgré tout. On se prépare à l'avance, on continue à se parler et ça finit par passer plus rapidement. » (Annabelle)</p>
<p><u>Le positivisme</u> : « Peu importe l'habitude et les listes, je suis triste quand il part et je trouve ça plate, mais j'essaye de rester positive et de nous encourager pour que ça se passe bien. Tout est dans l'attitude qu'on décide de prendre face au déploiement, je te garantis qu'avoir une attitude positive ça aide à passer plus facilement au travers de l'absence du conjoint. » (Francheska)</p>
<p><u>Avoir un but commun</u> : « Au début du déploiement, c'était quand même le fun parce qu'on préparait notre voyage, on se partageait ce qu'on voulait faire. Durant le voyage c'était incroyable, mais après c'était plus dur parce qu'on n'avait pu rien à planifier et là le temps à commencer à être interminable. » (Camille)</p>

### Charge de responsabilités des conjointes pendant les déploiements

Pendant les déploiements, la majorité des conjointes (n=9) considère assumer une gestion adéquate des différentes tâches qu'elles doivent accomplir. La présence de bonnes capacités d'adaptation et d'organisation, le développement de différentes techniques et d'outils au fil des déploiements sont aussi des moyens efficaces afin de bien vivre les écueils liés aux déploiements. Ces capacités permettent de mieux gérer le temps pouvant être alloué à la réalisation de diverses tâches domestiques ou familiales, d'éviter une surcharge de travail et un épuisement ainsi que le manque de patience envers ses enfants. Le lâcher-prise et la capacité d'être conciliant envers soi-même sont aussi des moyens utilisés par une conjointe (n=1) pour mieux vivre les difficultés liées à la surcharge de travail occasionnée par l'absence de son conjoint. Finalement, Jannick s'accorde durant tous les déploiements des moments exclusivement consacrés à son bien-être personnel. Le fait de prendre soin de soi et de continuer à pratiquer, par exemple, des activités sportives lui apporte un regain d'énergie et de la force afin de relever les défis liés aux déploiements. Des extraits du discours des conjointes sur les moyens les aidant à gérer toutes leurs responsabilités durant le déploiement se trouvent au tableau 12.

**Tableau 12**  
**La gestion des responsabilités des conjointes durant le déploiement**

<p><u>Capacité d'adaptation</u> : « <i>Je fais du mieux que je peux. Comme je suis travailleuse autonome, j'essaie de moins prendre de gros contrats durant l'absence de mon mari. J'adapte mon horaire pour être le plus possible à la maison les soirs avec mes enfants. C'est juste d'essayer le plus possible de s'adapter et de s'aider avec des choses simples comme le fait de manger des crêpes un soir plus chargé, pis en plus tu passes pour la meilleure maman du monde.</i> » (Hannah)</p>
<p><u>Capacité d'organisation</u> : « <i>J'essaye de m'organiser en faisant des listes. Des listes de ménage, de repas, d'activités, etc. C'est vraiment une question d'organisation, c'est d'être capable de prévoir l'horaire et de ne pas trop laisser de place à l'imagination, surtout durant la semaine de travail. On n'évite pas mal d'imprévus comme ça.</i> » (Isabelle)</p>
<p><u>Développement de techniques et d'outils</u> : « <i>Au fil des déploiements, tu te développes des techniques pour faire tout ce que tu as à faire dans la journée. Par exemple, tu divises ton terrain en 5 sections pour faire la tondeuse quand t'as un bébé qui fait la sieste. Je me fais aussi un agenda et un calendrier bien détaillé pour ne pas manquer de rendez-vous et pouvoir prévoir de l'aide à l'avance.</i> » (Francheska)</p>
<p><u>Le lâcher-prise</u> : « <i>On arrive à tout concilier, même si parfois c'est plus long. Je pense qu'il faut apprendre à lâcher prise et se dire que même si le lave-vaisselle n'est pas vidé la soirée même, on pourra juste le vider demain et il n'y aura pas de problème.</i></p>

*Quand on veut tout faire comme d'habitude c'est là que ça crée des problèmes parce que ce n'est pas comme d'habitude! On doit prendre ça en compte et relaxer un peu. » (Camille)*

Moments pour soi : « Je me cédule toujours des moments de repos ou d'activités pour moi, sans les enfants. C'est quelque chose que j'ai appris au fil du temps, même si ton horaire est ultra chargée, tu dois continuer à prendre soin de toi. Pour moi c'est de continuer mon sport même si ça demande 2 heures de gardiennage par semaine, ça me redonne de l'énergie pour le reste de la semaine. » (Jannick)

Être conciliant envers soi-même : « Il faut se donner le droit de rien faire des fois parce que oui ça devient difficile par moment de tout gérer toute seule. Dans les journées les plus moches, je fais mon lit, comme ça je peux me dire : tu vois tu n'as pas rien fait aujourd'hui tu es sortie de ton lit et tu l'as fait ! Parfois ça prend des petites motivations comme ça pour passer au travers. On est vraiment trop dures envers nous-mêmes durant les déploiements, ce n'est vraiment pas facile. » (Gisèle)

### Retombées positives des déploiements

La moitié des conjointes (n=5) estiment que les déploiements leur permettent de se consacrer personnellement plus de temps. Ce temps est utilisé par certaines conjointes pour suivre des cours de perfectionnement d'une langue (n=2), pour se reposer (n=3) ou pour reprendre le contrôle de la maisonnée et exécuter des tâches à leur propre rythme (n=4).

*J'ai profité de l'absence de mon chum pour prendre des cours d'anglais. Normalement, j'ai moins de temps de disponible alors c'était plus compliqué, mais durant le déploiement, je me suis dit que c'était le moment parfait et en plus je l'ai fait avec une amie. (Annabelle)*

*Je prends plus du temps pour moi, pour faire ce que j'aime, écouter mes émissions et décompresser. Je fais les choses à mon rythme et personne n'est là pour me bousculer dans la routine. (Élise)*

Plusieurs conjointes (n=6) profitent aussi de cette période pour renouer des amitiés et fréquenter plus souvent les membres de leur famille. De cette manière, elles évitent de se sentir isolées et elles reçoivent du soutien tout en vivant des moments positifs avec leurs amis et leur famille.

*J'essaie de sortir un peu plus, de voir plus mes amies. Quand mon chum est là, c'est plus notre bulle, notre routine familiale alors quand il part j'en profite pour m'amuser un peu plus en dehors du noyau familial et de m'extérioriser. (Gisèle)*

Pour leur part, neuf conjointes (n=9) estiment que de vivre des sentiments normalement négatifs comme l'ennui et le sentiment de solitude peut aussi être vécu positivement, car ces derniers renforcent leur couple. Ainsi, en général, lorsque les répondantes éprouvent de l'ennui, elles se remémorent des souvenirs heureux, planifient des projets futurs, brisent leur routine monotone et prennent du temps pour améliorer leur bien-être physique ou émotif.

*S'ennuyer ce n'est pas toujours mauvais. Tu apprécies davantage le temps passé ensemble et tu as hâte de le revoir et d'être dans ses bras. Quand tu le vois à tous les jours et que la routine embarque, ça peut devenir lassant. Alors, je dirais que le déploiement, ça brise la routine plate et on a vraiment hâte au retour ! (Camille)*

*Des fois ça fait du bien d'avoir des moments forcés toute seule. Ça me faisait du bien de m'ennuyer et d'être un peu nostalgique parce que tu es encore plus contente quand il revient. (Isabelle)*

Se sentir autonome et éprouver un sentiment de contrôle sont aussi des retombées positives qui ont été constatées par les répondantes lors des déploiements. Ainsi, le fait de se sentir en contrôle de sa propre destinée et de sa maisonnée ou d'avoir des tâches à réaliser permettrait de développer un sentiment d'*empowerment*. En effet, pour deux répondantes, la réalisation de soi et le fait de croire en soi et en ses capacités produisent un regain d'énergie. Ainsi, avoir la responsabilité de tout contrôler les tâches familiales et domestiques n'est pas nécessairement synonyme de surcharge, mais est parfois une occasion d'apaisement et de développement de forces insoupçonnées.

*Quand il part, je n'ai pas à mettre d'eau dans mon vin. Je retrouve le plein contrôle de ma maison, je n'ai pas à faire attention à ce que je fais ou ce que je dis parce qu'il n'est pas là. Je fais ce que je veux quand je veux et ça me donne vraiment une pause. (Hannah)*

*Le déploiement ça me permet de ne pas trop compter sur mon chum et d'apprendre à compter sur moi et prendre en charge certaines choses que j'aurais pas pris en charge autrement. Ça me force à contrer certaines peurs que j'avais et à essayer de nouvelles choses. (Jannick)*

#### Difficultés rencontrées et conséquences négatives des déploiements

L'incompréhension et la présence de carences au sein de la communication sont deux aspects qui causent plusieurs problèmes au sein des couples. Lorsque la communication n'est pas efficace et que les deux partenaires ne sont pas disponibles pour écouter ou même pour essayer de comprendre la réalité de chacun, des conflits surviennent.

Deux conjointes (n=2) ressentent les désavantages du déploiement principalement par le manque de communication et d'incompréhension au regard de la réalité respective de chacun. Une communication efficace et saine ne doit pas être excessive ou vide de contenu afin d'éviter qu'elle ne devienne un rappel constant de la situation difficile à vivre.

*Moi, le fait de lui parler tout le temps, ça me faisait pleurer à toutes les fois. Alors quand on passait deux ou trois jours sans se parler ça me faisait du bien parce que ça me permettait de ne pas trop penser au fait qu'il n'était pas là avec moi. En plus, je recommençais à avoir hâte de lui raconter mes journées, c'était moins redondant que lorsqu'on se parlait à tous les jours...*  
(Danielle)

L'incompréhension est ressentie de deux manières différentes chez les conjointes. Par exemple, elle est vécue par Élise comme une forme de communication inefficace au sein de leur couple. Elle a l'impression de ne pas être sur « la même longueur d'onde » que son conjoint, ce qui rend leurs échanges plus difficiles. L'incompréhension peut également provenir de l'extérieur du couple. Les membres de l'entourage des deux partenaires s'inquiètent souvent de la santé et du bien-être du militaire parti en mission et ne réalisent pas les difficultés qui sont vécues par la conjointe.

*Tout le monde me dit : « pauvre petit, il s'en va encore en cours », mais moi je veux qu'ils me disent : « pauvre toi, tu restes encore toute seule à la maison avec les enfants ». Dans ma tête c'est clair, il ne fait pas pitié, il s'en va en cours à Toronto avec toutes dépenses payées et il va même voir des matchs de hockey quand moi je suis toute seule avec deux enfants en bas âge...* (Élise)

La surcharge des responsabilités est aussi une conséquence négative liée aux déploiements. À ce sujet, la moitié des conjointes (n=5) ont remarqué un surplus dans leurs tâches familiales et domestiques ainsi que la nécessité de mieux s'organiser lors des déploiements de leur conjoint. Ce serait surtout le maintien de la routine habituelle des enfants, ainsi que la nécessité de planifier et de coordonner l'ensemble des tâches à réaliser qui augmente la charge des répondantes.

*Ce qui est difficile c'est surtout toute l'organisation avec les enfants. C'est compliqué parce qu'on est habitué de faire la routine à deux et là je me retrouve toute seule à gérer tout et à penser à littéralement tout ce qu'il y a à faire. Par exemple, je dois m'occuper de l'horaire des activités parascolaires de mes enfants en plus de la routine normale sans l'aide de personne.*  
(Jannick)

L'absence physique du conjoint ainsi que le décalage horaire entre les lieux du déploiement et le domicile des répondantes entraînent aussi des difficultés dans la communication au sein des couples. Le décalage horaire perturbe la fréquence des échanges entre conjoints et bouleverse l'horaire des deux partenaires.

*Tu es tout le temps en train de calculer quelle heure il est là-bas, je garde toujours mon téléphone proche de moi, jour et nuit, au cas où il m'appellerait. Après un certain temps, je me suis lassée d'attendre et de me faire réveiller en pleine nuit alors on a décidé de s'envoyer des messages textes pour voir si c'était un bon temps pour parler. (Annabelle)*

Le sentiment d'être dépendante de l'horaire de travail de leur partenaire est aussi vécu négativement par les conjointes. Ainsi, lorsqu'ils sont en mission, les militaires sont souvent sur des quarts de travail en rotation. Cette situation rend parfois difficile la disponibilité qu'ils peuvent accorder à leurs conjointes. Ces dernières rapportent alors vivre de l'isolement puisque certaines évitent de s'éloigner de leur domicile dans l'éventualité où elle pourrait communiquer avec leur partenaire.

*Lorsqu'ils sont sur les shifts, ils ont souvent un seul moment par jour pour nous parler, alors si tu veux lui parler cette journée-là, tu dois arrêter tout ce que tu fais parce que c'est juste là que tu peux lui parler... Que ça soit un bon moment pour toi ou non ça ne change rien c'est là ou rien partout aujourd'hui. J'ai souvent tendance à éviter des sorties pour être certaine de pouvoir lui parler. (Danielle et Annabelle)*

À la lumière des énoncés des répondantes, il a été possible de constater que les conjointes estiment que la conséquence négative la plus importante demeure l'absence de temps que leur conjoint consacre à leurs enfants. Les répondantes s'inquiètent de la qualité de la relation qui peut se développer entre les enfants de militaires et leur père parce que ces derniers quittent souvent le domicile familial.

*Mon chum a manqué des gros bouts de la vie de notre fille. Il est parti durant deux mois lorsqu'elle avait trois mois... Il a manqué les deux tiers de sa vie et ça m'inquiète pour le développement de leur relation. (Francheska)*

### **5.6.3.3 La réintégration et le post-déploiement**

Dans cette sous-section, les dernières étapes du déploiement sont décrites en fonction de trois éléments : 1) la préparation au retour du conjoint, 2) le rétablissement de la routine et 3) la présence de conflits post-déploiement.

Lorsque la réintégration du conjoint au sein de l'unité familiale approche, les conjointes vivent différents sentiments. La majorité vit de l'excitation, de la fébrilité et un regain d'énergie.

*C'est vraiment le fun cette partie-là parce que tu te sens plus énergique, tu sais qu'il n'en reste plus pour longtemps et que tu vas revoir ton amoureux. C'est une partie excitante. (Annabelle)*

Certaines femmes utilisent des calendriers (n=3), pour que leurs enfants puissent bien visualiser le retour de leur père. Le retour du militaire est souvent idéalisé et anticipé. Par exemple, lors du premier déploiement de son conjoint, Camille avait imaginé ce retour semblable à une scène de film romantique. Elle a toutefois été déçue par le manque de manifestations amoureuses de son conjoint lors de son arrivée au pays.

*Je m'étais imaginé une grosse affaire, je pensais que ça serait comme dans les films, mais au final ce n'est pas pantoute ça qui se passe. On doit se dépêcher de quitter la piste d'atterrissage et là go go go on doit trouver les valises pour retourner à la maison. C'est vraiment décevant, mais bon ça reste toujours un beau moment. (Camille)*

D'autres conjointes (n=5) vivent ce moment comme un stress positif. Une excitation et une fébrilité les accompagnent alors dans l'attente du retour de leur conjoint. Elles profitent de cette période pour s'assurer que tout est en ordre dans la maison et que les enfants sont préparés à accueillir leur père, pour que tout soit parfait lors de l'arrivée de leur partenaire.

*Les derniers jours, je suis toujours un peu stressée, mais c'est du bon stress ! J'ai juste hâte qu'il revienne, je m'arrange toujours pour que la maison soit bien rangée et souvent on prépare des dessins pour papa avec les enfants. (Danielle)*

Pour deux des répondantes, la préparation du retour implique aussi une diminution significative de la lourdeur de leurs responsabilités en raison du retour de leur partenaire. Comme elles ont dû assumer l'ensemble de la gestion de la maisonnée et des responsabilités liées à l'éducation et aux soins de leurs enfants que ce soit à la maison, à l'école ou à la garderie tout en poursuivant leur emploi rémunéré, le retour imminent du militaire représente une source de soulagement.



*J'ai hâte de ne plus être toute seule, de ne plus avoir à tout gérer. J'ai hâte de souffler un peu et que la charge mentale diminue. On dirait que les enfants nous oublient (la maman) et veulent juste l'attention de papa et c'est bien correct parce que ça me permet de souffler un peu. (Isabelle)*

Finally, a sole spouse experiences stress and fears related to the return of their partner. This spouse must ensure that everything is impeccable in their home, fearing to receive reproaches from their spouse for what they have done for the home.

*Je dois remettre la maison comme elle était avant qu'il parte. Donc pour moi toute la préparation qui entoure le retour c'est hyper stressant et ça me crée plus d'ouvrage parce que si la maison est pas parfaite, je vais entendre chialer. (Hannah)*

The day of reintegration and the return to daily routine represent normal phases of the deployment cycle. These are phases that require several adaptations from both members of the couple, who must learn to share their daily life. For six respondents, the day of reintegration is experienced as a happy moment. For these respondents, this moment signifies an occasion to celebrate and highlight with the children the return of their father. For others, it is rather a moment of reunion for the couple, which can be defined as a second honey moon where rapprochements are opportune. The reintegration of the spouse into the family represents then a great joy for certain respondents, happy to be able to resume their conjugal and family routine. The following excerpts illustrate the proposals of respondents.

**Moment de fête :** *Quand c'est possible, on va toujours chercher mon mari à l'aéroport avec les enfants ou on essaye de se rejoindre directement au restaurant. On souligne toujours son retour par une activité, c'est toujours un bon moment pour toute la famille. (Jannick)*

**Lune de miel :** *Son retour, ça me donne toujours des papillons dans le ventre comme au début de notre relation. On se garde toujours un bon deux ou trois jours pour être juste tous les deux ensemble et se rapprocher. (Annabelle)*

**Joie de retrouver sa routine :** *Lorsque je le vois rentrer dans la maison, je suis tellement contente. C'est dans ces moments-là que tu as hâte de reprendre ta routine, de retrouver une vie normale. (Élise)*

À la suite du retour du conjoint (phase de post-déploiement) au sein de leur famille, la reprise de la routine familiale demeure la dernière étape du déploiement. Après avoir été séparés pendant plusieurs semaines, les couples et leurs enfants doivent réapprendre à vivre ensemble. Toutes les conjointes estiment que leur conjoint a besoin de retrouver leur énergie pour reprendre sa place au sein de leur famille et reprendre les mêmes routines qu'ils avaient établies avant le départ pour l'étranger. Cette période d'adaptation ou de réappropriation de son rôle et de ses anciennes fonctions familiales est utilisée pour compléter divers formulaires et rapports qui doivent être remis aux employeurs ainsi que pour classer le contenu de leurs valises. Pour trois conjointes (n=3), la réintégration du militaire à la routine familiale doit être faite par l'adaptation du conjoint à la nouvelle réalité de la famille. Puisque les femmes ont dû s'adapter au départ de leur conjoint en modifiant certains éléments relatifs à la routine, de même que de prendre en charge toutes les responsabilités, il est nécessaire qu'elles délèguent certaines tâches à leur partenaire pour l'aider à se réintégrer sans pour autant que ce dernier n'impose son aide ou sa prise en charge. Dans certains cas, cette imposition a créé quelques conflits qui seront décrits dans la prochaine sous-section. Il s'agit d'un moment crucial pour le travail d'équipe dans le couple.

*Ça se passe quand même bien, le retour. On a besoin de quelques semaines pour réapprendre à vivre ensemble, mais on se laisse ce temps-là parce qu'il est nécessaire. Au fur et à mesure, je lui demande son aide et tranquillement pas vite, il reprend sa place dans la routine sans trop de problèmes. (Francheska)*

*Ça se passe relativement bien parce que je lui ai fait un suivi pendant tout le long de son absence. Donc, il sait ce qui ne fonctionne pas et ce qui fonctionne dans notre nouvelle routine. Il sait comment les filles sont rendues alors quand il revient, il s'adapte à nous. Il va s'adapter tranquillement et nous pareillement et finalement la routine reprend comme elle était avant. (Jannick)*

Pour certaines répondantes, la reprise d'une routine conjugale ou familiale ne se fait pas sans heurts. Par exemple, Camille, lors du premier déploiement de son conjoint, avait développé diverses stratégies pour répondre à ses obligations en modifiant ses habitudes. Lors du retour de son partenaire, ils ont dû modifier leurs attentes et habitudes en ce qui a trait à leur routine. Ce qui a provoqué chez l'un comme chez l'autre certaines frustrations.

*C'était juste un peu tannant parce que j'avais pris mes aises, mes plis et tous mes trucs pour bien vivre son absence, mais là il fallait qu'il rembarque dans cette routine qui n'était plus faite pour deux personnes. On a vraiment dû se laisser du temps et de mettre de l'eau dans notre vin pour reprendre la routine. (Camille)*

Une autre conjointe s'est également retrouvée dans cette situation, mais cette fois-ci son conjoint n'a pas voulu tenir compte des adaptations qui avaient été faites en son absence. Cette fermeture aux changements a provoqué chez leurs enfants de l'insécurité et de la désorganisation en raison de l'obligation de s'adapter continuellement aux changements dans leurs habitudes à chaque fois que leur père revient d'un déploiement.

*Le retour je vois ça comme une porte tournante que tu dois prendre dans un building. Elle tourne continuellement, sans jamais s'arrêter, elle va beaucoup trop vite alors souvent tu te cognes le nez dessus. Il faut que tu la pognes au bon moment... Ça serait beaucoup plus simple si quelqu'un te tenait la porte ouverte et t'aidait à entrer, mais bon pour nous ça semble pas être le cas et c'est surtout mes enfants qui payent le prix parce qu'ils ne savent plus sur quel pied danser et sont turbulents. (Hannah)*

Deux sources de conflits ou de frictions lors de la phase de réintégration ont été soulevées par cinq répondantes. Ainsi deux conjointes ont rapporté vivre des conflits parce qu'elles n'ont pas le même point de vue que leur conjoint sur les façons d'exercer leur autorité parentale ainsi que sur les règles disciplinaires que doivent respecter leurs enfants. Le désir du conjoint d'imposer son propre point de vue sur ces deux éléments viendrait compliquer la réintégration du militaire au sein de sa famille.

*Quand il revient, il veut souvent tout reconstruire dans la maison, même si ça fait x nombres de temps qu'il n'est pas là. On se chicane surtout par rapport à la discipline des enfants, il est vraiment plus sévère que moi et me reproche d'être trop gâteau avec les filles, mais en même temps ce n'est pas lui qui doit dealer avec elles et leur ennui pendant qu'il n'est pas là. Il ne comprend pas que des fois, je dois être plus souple pour ne pas m'épuiser. (Béatrice)*

Pour leur part, trois conjointes éprouvent des difficultés à établir leurs limites personnelles et à engager une communication efficace avec leur partenaire lors de leur retour au sein de leur famille, et ce, parce que la répartition du temps allouée aux différentes tâches diffère d'un partenaire à l'autre. Pour minimiser la présence de tels conflits, il est important d'apporter des compromis et de tempérer ses attentes.

*Je pense que c'est vraiment important de mettre ses limites. Mon chum est super organisé et moi non, alors quand il revient, il faut qu'on se tempère un peu. Nos routines sont complètement différentes et c'est toujours un peu le chaos quand il revient alors on doit se parler pour rembarquer dans notre vie de couple. (Danielle)*

Dans cette dernière section des impacts du déploiement, il a été demandé aux répondantes d'expliquer quelle phase du déploiement militaire elles appréciaient le plus, celle étant la plus facile à gérer pour elles-mêmes ainsi que celle comportant le plus de difficultés. Au tableau 13, se retrouve chacune des phases préférées des répondantes en ce qui a trait aux déploiements militaires ainsi que des extraits de verbatim supportant leur choix tandis qu'au tableau 14, on retrouve les phases du déploiement occasionnant le plus de difficultés aux conjointes.

**Tableau 13**  
**La phase préférée par les conjointes du cycle du déploiement militaire**

<b>Phase préférée du déploiement</b>	<b>Extraits de verbatim</b>
Préparation au départ (n=1)	« J'aime ça quand je le sais au moins deux semaines à l'avance quand il doit partir. J'aime ça pouvoir organiser tout ça et faire des listes pour me préparer. » (Francheska)
Le départ (n=1)	« Je préfère le début du déploiement. Les premiers jours où je me sens bien, que je ne m'ennuie pas encore vraiment. J'en profite pour me reposer et penser à moi. » (Camille)
Durant le déploiement (n=2)	« J'aime mieux quand il est parti parce que j'en retire une satisfaction devant tout ce que je suis capable d'accomplir. C'est dans ces moments-là qu'on se rend compte qu'on s'appuie tellement sur les autres et on se rend compte que finalement, il y a plusieurs choses qu'on est capable de faire toute seule. » (Isabelle et Danielle)
La préparation à la réintégration (n=3)	« La partie quand tu sais qu'il revient dans quelques jours, tu comptes les dodos et tu as hâte. C'est presque fini tu vois enfin la lumière au bout du tunnel. » (Gisèle)  « Quand je sais qu'il revient parce que ça me rassure. » (Hannah)  « J'aime le dernier petit bout avant qu'il revienne, parce que j'ai hâte que ça soit fini. » (Élise)
La réintégration (n=3)	« J'aime quand il revient. Je me sens bien, je me sens en sécurité et je suis soulagée. » (Béatrice)  « Je préfère quand la vie reprend son cours normal. C'est beaucoup plus simple quand il est revenu. » (Jannick)  « J'aime les retrouvailles, quand on se retrouve et qu'on reprend notre vie normale. » (Annabelle)

**Tableau 14**  
**La phase du cycle du déploiement militaire impliquant le plus de difficultés aux conjointes**

<b>Phase la plus difficile</b>	<b>Extraits de verbatim</b>
La préparation au déploiement (n=4)	<p>« Je déteste quand il doit partir, il prépare ses affaires, il est stressé, il chiale parce que ça ne lui tente pas. Il est préoccupé alors il ne me porte pas autant d'attention et on ne peut pas bien profiter des derniers moments avant son départ. » (Béatrice)</p> <p>« Toute l'anticipation et l'appréhension avant qu'il parte, parce qu'on ne sait jamais comment ça va se passer. » (Isabelle)</p> <p>« Je trouve ça dur quand il se prépare à partir parce que je sais que c'est vrai. » (Hannah)</p> <p>« L'appréhension avant qu'il parte, de ne pas savoir comment ça va se passer rendu là-bas, mais lui-même peut pas me le dire parce qu'il ne le sait pas non plus. » (Élise)</p>
Le déploiement (durant) (n=4)	<p>« À mi-parcours, quand je commence à être un peu plus essoufflée à essayer de tenir la routine que ça devient le plus fatigant et difficile. » (Jannick)</p> <p>« C'est surtout quand tu commences à t'ennuyer ou quand tu voudrais lui parler, mais qu'il n'est pas disponible que je trouve ça le plus dur. » (Camille)</p> <p>« Durant le déploiement, c'est la partie qui me tente le moins parce que c'est la plus longue. » (Annabelle)</p> <p>« Le pire se passe toujours durant le déploiement, avec les quatre enfants ça devient extrêmement long et parfois pénible. » (Gisèle)</p>
Le répit (n=1)	<p>« Pendant un long déploiement, la semaine où il revient c'est magique, mais après les choses vont plus difficilement. Les enfants vivent un nouveau deuil et ça fait exploser la routine... Souvent, on ne se voit plus durant cette période parce que c'est moins difficile comme ça. » (Francheska)</p>
La réintégration (n=1)	<p>« Je trouve ça difficile quand il revient, c'est comme si tu devais oublier tout ce que tu as fait pendant deux mois... Tout change, tu n'as plus juste toi à penser. Ça me prend toujours quelques jours pour me réhabituer à la cohabitation. L'adaptation est toujours plus difficile quand il revient que quand il part. » (Danielle)</p>

## **5.7 Stratégies d'adaptation utilisées par les répondantes pour faire face aux impacts des déploiements**

Cette dernière section des résultats fait référence aux stratégies d'adaptation utilisées par les conjointes pour faire face aux impacts des déploiements. Dans un premier temps, les stratégies employées par les conjointes pour le maintien de leur qualité de vie seront documentées selon le modèle de Lazarus et Folkman (1984). Par la suite, les stratégies d'adaptation reconnues comme étant les plus efficaces par les conjointes seront exposées, et ce, à partir de la typologie proposée par Jalowiec (1987). En terminant, les types de communication utilisés au sein des couples et leurs impacts seront définis.

### **5.7.1 Les stratégies d'adaptation utilisées pour maintenir la qualité de vie**

Au cours des entrevues, les conjointes ont été invitées à autoévaluer leur sentiment d'efficacité face au maintien de leur qualité de vie sur une échelle variant de 1 (très difficile) à 10 (excellente efficacité). Huit femmes sur dix estiment être efficaces pour maintenir leur qualité de vie (7/10 à 10/10) tandis que deux femmes ressentent plus de difficulté (4/10 et 6/10).

Pour maintenir leur qualité de vie lors des étapes du déploiement militaire, les répondantes utilisent différentes stratégies d'adaptation regroupées en trois grands types tels que proposés par Lazarus et Folkman (1984) soit, celles centrées sur les émotions, sur la résolution de problèmes ainsi que sur la recherche de soutien social. L'analyse du discours des répondantes a permis de constater que ces trois types de stratégies sont utilisées afin de contrer les effets négatifs liés au déploiement tels que le sentiment de solitude, le surplus de responsabilités, les émotions négatives, le réajustement constant de la routine des enfants, etc.

Neuf répondantes sur dix utilisent des stratégies d'adaptation qui facilitent le maintien de leur qualité de vie durant la phase de déploiement. Dans un seul cas, le peu de diversité dans les stratégies d'adaptation utilisées a comme effet de renforcer le sentiment d'inefficacité par rapport au maintien de la qualité de vie durant le déploiement. En ce sens, Béatrice éprouve des difficultés à socialiser à l'extérieur de son domicile et ne partage pas ses émotions avec les membres de son entourage, ce qui crée une détresse chez elle lorsque son mari doit la quitter. Elle a aussi de la difficulté à fonctionner et à poursuivre les routines des enfants. De plus, l'anxiété qu'elle vit n'est pas nommée à son conjoint afin de ne pas l'inquiéter ce qui a pour effet d'accroître son anxiété.

*J'ai tendance à m'isoler surtout quand mon conjoint part. je trouve ça dur de continuer les routines des enfants sans son aide. Je suis extrêmement anxieuse, mais j'essaie de ne pas trop le faire paraître à mon chum parce que je sais qu'il est déjà stressé quand il s'en va parce que je ne conduis pas. Je ne vais pas vraiment chercher d'aide extérieure et je n'ai pas vraiment de famille ou d'amis qui peuvent m'aider alors quand il doit partir en déploiement c'est très difficile. (Béatrice)*

#### **5.7.1.1 Les stratégies centrées sur les émotions**

Certaines participantes utilisent une variété de stratégies d'adaptation centrées sur les émotions pour maintenir leur qualité de vie. Parmi celles qu'elles identifient de manière plus fréquente, on retrouve la réévaluation positive, l'évitement et la fuite et l'acceptation et le positivisme.

##### La réévaluation positive par la relativisation

Certaines répondantes (n=2) utilisent la réévaluation positive de leur situation par le biais de la relativisation. Lorsqu'elles vivent un moment particulièrement difficile ou négatif durant le déploiement, elles comparent leur situation à celles d'autres personnes ou à leurs expériences antérieures. Elles réalisent ainsi qu'il y a plus d'éléments favorables que défavorables, ce qui semble être un moyen utilisé pour mieux se sentir et maintenir une meilleure qualité de vie.

*Dans les premiers jours du déploiement, on dirait que tout va mal, que j'ai les bottines attachées ensemble, mais après je pogne le nouveau beat et ça se passe bien. Je conserve les routines et il n'y a pas trop d'accrochages. Souvent quand je repense au déploiement, je me rends compte que ça se passe pratiquement toujours bien, y'a pas de gros problèmes en soi ou du moins pas de problèmes que je ne peux pas régler. Malgré l'absence de mon mari, ce n'est pas une période horrible comme j'aurais pu l'imaginer, il se passe des belles choses quand même. (Hannah)*

##### L'évitement et la fuite

Une répondante pratique des stratégies évitantes durant le déploiement pour maintenir sa qualité de vie. Plus particulièrement, la distraction permet de conserver un meilleur moral en dépit du déploiement et de ses impacts. Cette stratégie permet à la conjointe de se permettre des petits plaisirs. Étant donné que l'ennui et la solitude sont des sentiments communs durant le déploiement, cette conjointe préconise donc la distraction pour éviter de se sentir ainsi.

*Surtout avant d'avoir notre fille, je profitais des déploiements pour me gâter. Je sortais plus souvent avec mes amis, je jouais aux quilles, j'allais passer des fins de semaine chez mes parents. En fait, j'essayais de garder le sourire et d'avoir du bon temps au lieu de rester chez nous à rien faire et attendre qu'il revienne. (Danielle)*

#### L'acceptation et le positivisme

Certaines conjointes (n=2) ont tendance à minimiser les impacts négatifs du déploiement afin de ne pas être considérées comme des victimes ou des personnes à prendre en pitié malgré les difficultés engendrées par le déploiement. Elles ont la capacité de minimiser ces impacts et d'utiliser leurs expériences antérieures pour maintenir leur qualité de vie durant l'absence du conjoint et d'en faire ressortir les impacts positifs. Elles mettent l'accent sur tous les avantages que cette période leur apporte et continuent de profiter de la vie.

*C'est loin d'être mon premier et loin d'être mon dernier déploiement. J'en ai vu d'autres et je sais comment ça marche. Je ne trouve pas qu'on fait pitié (les conjointes) durant un déploiement, soit tu l'acceptes et tu te trouves des solutions soit tu t'écrases. Moi j'ai décidé que c'était pas mal mieux d'être proactive et de voir les côtés positifs de la situation [...]. Il y a toujours des côtés positifs faut juste les trouver. (Francheska)*

#### **5.7.1.2 Les stratégies centrées sur la résolution de problème**

La prochaine section est consacrée aux stratégies d'adaptation centrées sur le problème. Lazarus et Folkman (1984) divisent ce type de stratégie en deux sous-catégories principales soit la résolution de problèmes et l'affrontement de la situation. Ces stratégies permettent à certaines répondantes de maintenir leur qualité de vie en étant réactives aux défis liés aux déploiements militaires.

#### La résolution de problèmes

Deux répondantes (n=2) sont très réactives face aux difficultés du déploiement, notamment par rapport à leur routine familiale. En effet, lorsque leur conjoint est absent, ces jeunes femmes se trouvent à combler tous les rôles familiaux, ce qui peut entraîner un surplus de responsabilités et miner leur qualité de vie. Elles appréhendent tous les problèmes qu'elles pourraient vivre avant qu'ils ne surgissent en établissant une routine plus stricte et en étant plus directives auprès des enfants.



*Pour pallier l'aide qu'apporte mon conjoint dans notre routine familiale, c'est certain que je vais la resserrer. Je vais demander aux filles de m'aider avec certaines tâches comme nourrir le chien. Je me fais un agenda qui ne me quitte jamais alors je prévois tous les imprévus et ça nous permet de continuer toutes nos activités et d'avoir du plaisir même s'il y a plus de choses à faire. Au final, ça se passe quand même bien parce que les enfants sont habitués. (Jannick)*

### L'affrontement de la situation

Affronter les situations difficiles peut se faire de différentes manières, notamment en conservant une attitude positive, un sentiment d'efficacité personnel élevé et en réalisant diverses activités pour éviter de se sentir seule, abandonnée ou triste. Ces stratégies d'adaptation dites réactives, permettent à plusieurs conjointes (n=4) de maintenir une qualité de vie qu'elles jugent satisfaisante malgré l'absence de leur conjoint. Voici quelques-unes des stratégies liées à l'affrontement de la situation.

#### L'attitude positive

Conserver une attitude positive durant le déploiement permet de relativiser plus facilement les journées difficiles, d'avoir une meilleure énergie pour accomplir toutes les responsabilités qui sont incombées aux conjointes et de pouvoir mieux profiter de la vie malgré l'absence du conjoint.

*Je vais souvent prendre des raccourcis sur certaines choses, mettons je vais allonger un peu le temps de télévision pour me permettre de finir mes tâches et comme ça tout le monde est heureux. Je passe pour la meilleure mère du monde et moi je réussis à tout faire même si mon chum n'est pas là. Je pense que durant un déploiement tu n'as pas le choix de faire certains compromis et de ne pas trop t'acharner sur toi-même. Même s'il y a une journée qui va moins bien, je vise sur le lendemain pour que ça se passe mieux et souvent ça marche. (Camille)*

#### Sentiment d'efficacité personnel

Avoir un sentiment d'efficacité personnel élevé est aussi une stratégie d'adaptation utilisée par certaines des répondantes rencontrées, car celle-ci permet d'avoir confiance en ses propres capacités lorsque les conjointes se trouvent face aux difficultés liées au déploiement. Notamment, le sentiment d'autonomie est un facteur déterminant dans la rétroactivité positive ou non des capacités des conjointes à faire face au déploiement. Par exemple, Béatrice et Gisèle expriment ne pas être autonomes, car elles n'ont pas de permis de conduire. Cela entraîne des difficultés pour le transport et certaines tâches quotidiennes. Au final, elles ne se trouvent pas aussi compétentes durant les déploiements dû à ce manque

d'autonomie. Pour sa part, Annabelle mise sur son autonomie, sa confiance en elle-même et sur ses moyens pour se sentir efficace durant les déploiements, voici un extrait de sa pensée.

*Au début c'est stressant surtout le premier déploiement, mais après quand j'y repense, je me dis que j'ai été capable de passer au travers. Je réalise que j'ai tous les outils pour que ça fonctionne, je suis quelqu'un d'autonome, j'ai confiance en mon chum et en moi alors quand il s'en va c'est sûr que c'est stressant, mais je me retrouse les manches et je trouve toujours des solutions pour que ça marche. (Annabelle)*

### Recherche d'activités

La réalisation d'activités hebdomadaires avec les enfants ou pour soi favorise le maintien de la qualité de vie chez certaines conjointes. Prévoir des activités permet notamment aux enfants d'avoir hâte que les activités spéciales se réalisent pendant les fins de semaine. Généralement, l'attente de ces activités assagit les enfants durant la semaine et permet un répit aux mères. Aussi, les répondantes profitent du déploiement pour fréquenter davantage les membres de leur entourage plus précisément leurs ami(es). Le maintien des activités sportives est aussi une stratégie d'adaptation qui renforce le bien-être des conjointes et favorise une meilleure qualité de vie.

*Pour essayer de rester le plus zen possible durant le déploiement, je vais resserrer la routine des enfants, mais aussi leur faire continuer leurs activités parascolaires pour qu'elles continuent à avoir du plaisir et de ne pas trop s'ennuyer de leur père. Pour moi c'est essentiellement de continuer mon sport, même si ça nécessite d'engager une gardienne un soir par semaine, ce n'est pas comparable à tout le bien que ça me procure de me vider la tête, deux heures par semaine. (Jannick)*

*[...] Je profite des déploiements pour voir des amis que ça fait longtemps que je n'ai pas vus et même de faire des activités avec ma fille que papa trippe moins. (Francheska)*

#### **5.7.1.3 La recherche de soutien social**

Toujours selon le modèle de Lazarus et Folkman (1984), le dernier grand type de stratégie d'adaptation est la recherche de soutien social qui se divise en trois sous-catégories soit, la recherche de soutien émotionnel, de soutien pratique et informationnel.

### Le soutien émotionnel

La recherche de soutien social émotionnel peut prendre diverses formes allant de la recherche de réconfort venant des amis ou de la famille à de l'aide professionnelle. Cette stratégie d'adaptation permet de pallier les effets des émotions négatives telles que l'ennui et la solitude. Il s'agit aussi d'une stratégie permettant de maintenir une qualité de vie émotionnelle favorable.

*Je n'ai jamais été quelqu'un de solitaire alors quand mon mari s'en va je trouve ça vraiment dur. Je vais souvent retourner chez mes parents avec mes enfants pour aller chercher leur aide, mais surtout leur support. J'ai besoin d'être entourée et de savoir qu'il y a quelqu'un de proche pour m'aider quand je ne feel pas. (Élise)*

### Le soutien pratique

Cette catégorie revêt plusieurs formes durant un déploiement, plus particulièrement la recherche de services, comme des services de garde, de répit, d'épicerie, etc. Ces formes de soutien pratique permettent aux conjointes de maintenir leur qualité de vie. Par exemple, Gisèle préfère que le contenu de ses achats à l'épicerie lui soit livré pour éviter de demander de l'aide à sa famille pour le transport de ses différents sacs. Dans le cas d'Isabelle, le soutien pratique se fait surtout par l'utilisation des services du Centre de ressources pour les familles militaires (CRFM) qui offrent notamment des services de garde et d'aide psychologique.

*Comme je n'ai pas de permis de conduire, je me suis trouvé des trucs pratiques durant les déploiements. Genre la livraison d'épicerie ou le magasinage en ligne. C'est super simple et ça m'évite de devoir toujours demander de l'aide de mon entourage. (Gisèle)*

*C'est surtout au début, j'ai comme une grosse vague d'anxiété quand mon chum part et j'ai besoin de la laisser sortir sinon ça rend le déploiement plus dur. Au CRFM, je peux parler avec quelqu'un qui comprend et qui peut me donner des trucs pour mieux passer au travers. (Isabelle)*

### La recherche d'informations

Deux conjointes recherchent de l'information sur les services et les avantages qui leur seront utiles durant le déploiement tel que les horaires d'halte-répît, des activités sportives pour les enfants et même des activités disponibles durant la période d'absence du conjoint. Cette information est colligée avant le départ du militaire et permet à la conjointe d'avoir accès à des ressources si elle en ressent le besoin.

*Au fil des déploiements, je me suis créé un genre de coffre à outils avec plein de trucs utiles comme des numéros de téléphone des organismes qui peuvent m'aider durant le déploiement surtout avec les enfants. Quand j'arrive à une nouvelle place, je fais toujours mes recherches pour être prête quand mon chum part. (Isabelle)*

*Quand je sais que mon chum doit partir, je fais des listes et je cherche les activités qui seront disponibles durant son départ. Que ça soit organisé par le CRFM ou par la ville, je fais juste prendre une banque de trucs qui pourraient être cool à faire avec ma fille. (Francheska)*

Le tableau 15 présente un sommaire de chacune des stratégies d'adaptations présentées dans les sections ultérieures ainsi que le nombre de répondante utilisant ces mêmes stratégies.

**Tableau 15**  
**Type de stratégies d'adaptation de Lazarus et Folkman (1984)**  
**utilisées par les répondantes**

Type de stratégies	Sous-catégories et nombre de conjointes utilisant ce type de stratégie
Stratégies centrées sur les émotions	1) La réévaluation positive par la relativisation (n=2) 2) L'évitement et la fuite (n=1) 3) L'acceptation et le positivisme (n=2)
Stratégies centrées sur la résolution de problèmes	1) La résolution de problèmes (n= 2) 2) L'affrontement de la situation (attitude positive, sentiment d'efficacité personnel, recherche d'activités) (n=4)
Recherche de soutien social	1) Le soutien émotionnel (n=2) 2) Le soutien pratique (n=2) 3) La recherche d'informations (n=2)

### **5.7.2 Les moyens de communication employés par les conjointes comme stratégies d'adaptation durant la phase de déploiement**

L'utilisation de divers moyens de communication peut être considérée comme une des stratégies d'adaptation fortement utilisées par les répondantes pour partager leurs sentiments ou leurs craintes (stratégie centrée sur les émotions) ou pour trouver des solutions pour résoudre les multiples difficultés reliées à l'absence de leur conjoint au sein de leur cellule familiale (stratégies centrées sur les problèmes ou sur la recherche de soutien social). La communication permet donc de nommer les besoins et les sentiments que ressentent les répondantes pour ensuite trouver des solutions. Les échanges verbaux entre conjoints permettent aussi la nomenclature des émotions entourant les problématiques rencontrées tout en diminuant le sentiment de solitude vécu (Bowles et Bates, 2010).

Les entrevues réalisées avec les conjointes ont démontré que les échanges verbaux entre les conjoints, durant les phases de déploiement, se font principalement par l'utilisation régulière des technologies modernes liées à l'informatique. Ainsi, l'ensemble des répondantes (n=10) utilise *Facetime* ou *Skype* pour communiquer avec leur conjoint puisque ces moyens permettent notamment de voir et de parler en temps réel. Les femmes sont unanimes : ces moyens de communication sont également utiles pour les enfants parce qu'ils leur permettent de maintenir des liens et des contacts tangibles avec leur père malgré leur absence.

*Skype c'est le meilleur moyen parce qu'on a la possibilité de se voir. Pour ma fille c'est encore mieux parce qu'elle voit son père tous les jours et elle le reconnaît maintenant alors c'est un beau moment dans la routine du soir. (Francheska)*

*Facetime c'est le meilleur moyen de se parler parce qu'on peut se voir et ça te donne l'impression que tu es plus proche avec la personne qu'au téléphone régulier où c'est toujours un peu plus froid. (Annabelle)*

La fréquence et le contenu des échanges entre les conjoints durant le déploiement varient d'un couple à l'autre. Quatre conjointes (n=4) communiquent régulièrement, voire quotidiennement avec leur conjoint. Lors de leurs échanges, ces couples ont une communication franche de leur réalité et ils se soutiennent mutuellement.

*On continue à se parler comme d'habitude. On se tient au courant de comment ça se passe et de comment ça va. On ne se cache rien et jusqu'à présent ça marche bien. On est plus axé sur la compréhension mutuelle et on est franc sur la situation. On se parle pour essayer de mieux comprendre la situation de l'autre et de mieux vivre la séparation. (Jannick)*

Ainsi, ces répondantes communiquent intégralement les sentiments qu'elles éprouvent et les événements qu'elles vivent, en ne filtrant aucun de leurs sentiments ou renseignements que ceux-ci soient positifs ou négatifs. Elles ont choisi ce type de communication parce qu'elles sont conscientes que les conflits sont aussi présents durant le déploiement et elles considèrent qu'il est important de nommer les éléments ou événements problématiques dès qu'ils se produisent. Cette transparence permet de ventiler sur les difficultés vécues, tout en essayant de les résoudre. Généralement, ces répondantes portent une attention particulière à l'humeur de leur conjoint et choisissent d'adapter leur ton de voix lorsque les échanges portent sur des sujets qui sont plus sensibles.

*On se dit ce qui se passe, on se raconte notre journée autant les bonnes que les moins bonnes. On règle ce qu'on doit régler comme nos conflits, parce qu'il y en a toujours au moins un durant le déploiement. C'est sûr qu'on fait attention à comment on se dit les choses plus plates surtout quand je sens que mon chum a passé une mauvaise journée. (Gisèle)*

Finalement, cinq conjointes (n=5) considèrent établir une communication inadéquate avec leur conjoint durant les déploiements. Le contenu de la communication est centré sur des aspects négatifs et la manière de parler est dans ces cas-ci concentrée sur la frustration et l'accusation.

*On ne communique pas bien. Quand on se parle, c'est en chialant ou en se critiquant. On se parle tous les jours, mais sans vraiment rien se dire alors c'est frustrant et on finit par se chicaner. (Béatrice)*

*Ça m'est arrivé souvent de prendre tout ce qui se passait de négatif dans la maison et de le diriger contre lui. Mais comme il n'est pas là, il se sent super impuissant et frustré alors on se chicane parce qu'il est à bout et moi aussi. (Hannah)*

Une seule conjointe (n=1) évite de discuter de ses problèmes avec son conjoint lorsqu'il est en déploiement préférant attendre son retour. Cela a toutefois pour effet de créer une accumulation d'informations négatives à communiquer à la fin du déploiement et lors du retour du conjoint. Notamment, lorsque le conjoint revient, le couple doit, en plus de s'adapter à la reprise de leur routine, discuter des difficultés plus significatives qui se sont produites durant le déploiement. C'est un mode de fonctionnement qui a été établi dans leur couple depuis le début de leur relation et qui se répète.

*Je ne lui dis pas tout ce qui va mal ici. De toute façon, il n'est pas là pour m'aider et je ne veux pas qu'il se sente impuissant. On va se parler des belles affaires et j'attends son retour pour lui dire les problèmes majeurs. Ça crée des chicanes souvent à son retour, mais c'est comme ça qu'on fonctionne depuis des années. (Francheska)*

### **5.7.3 Les stratégies d'adaptation considérées les plus efficaces par les répondantes**

Cette dernière section s'intéresse aux stratégies d'adaptation que les répondantes considèrent les plus efficaces pour contrer les stress et les difficultés qu'elles rencontrent lors des différentes étapes des déploiements de leur conjoint. Bien que des stratégies ne soient pas pratiquées par certaines des conjointes, le recueil de leur point de vue permettra sans doute d'améliorer les services qui leur sont offerts lors des différentes phases des

déploiements. Les types de stratégies d'adaptation proposés par Jalowiec (1987), quoique basés sur la théorie de Lazarus et Folkman (1984), précisent davantage les stratégies d'adaptation qui peuvent être employées par les conjointes dans un contexte de déploiement militaire. Cette échelle est constituée de huit types de stratégies d'adaptation qui sont présentés dans le tableau 16 qui permet de constater que la majorité des répondantes utilisent des stratégies qui sont reconnues comme étant efficaces. Plus spécifiquement, les stratégies d'autonomisation sont les plus utilisées par les répondantes tandis que les stratégies moins efficaces comme celles de l'évitement et du négativisme ne sont pas privilégiées par les conjointes ayant participées à cette étude.

**Tableau 16**  
**Les stratégies d'adaptation les plus efficaces selon les répondantes par rapport à l'échelle de Jalowiec (1987)**

<b>Types de stratégie d'adaptation</b>	<b>Stratégies décrites par les conjointes et le nombre de celles-ci les utilisant</b>
<b>Confrontation</b> : faire face au problème	Ne pas trop procrastiner (n=3) Être en mode solution-réaction (n=2)
<b>Évasion</b> : éviter le problème	N/A
<b>Optimisme</b> : avoir une attitude positive	Continuer à se partager les petits bonheurs au quotidien (ex. photo, SMS) (n=1)
<b>Fatalisme</b> : avoir une attitude négative	N/A
<b>Émotive</b> : exprimer ses émotions	Nommer ses difficultés (n=2) Communiquer le positif et le négatif (n=3)
<b>Palliative</b> : vouloir se sentir mieux	Ne pas arrêter de vivre et prendre des moments pour soi (n=3) Respirer (n=1) Respecter ses limites (n=2)
<b>De support</b> : utiliser le soutien technique ou des pairs	Avoir un emploi (n=1) Ne pas hésiter à demander de l'aide (n=3) Poser des questions (n=2)
<b>Autonomisation</b> : dépendre de soi-même et de ses capacités	Être autonome (n=4) Développer son système de débrouillardise (n=3)

En résumé, peu importe la stratégie d'adaptation utilisée pour maintenir sa qualité de vie durant la phase de déploiement, il semble être important et efficace de conserver une communication ouverte et honnête sur la réalité du déploiement. De même, que de développer son autonomie personnelle.



## **6 Chapitre : Discussion des résultats**

Ce chapitre discute des résultats de la présente recherche. Pour ce faire, les données saillantes recueillies ont été mises en lien avec les objectifs de la recherche, les écrits scientifiques se rapportant à ce domaine ainsi qu'avec les cadres conceptuels privilégiés pour appréhender le vécu des répondantes.

Ce chapitre est divisé en sept sections. La première porte sur la perception des conjointes en ce qui a trait aux impacts de la vie militaire. La deuxième section traite de l'analyse des liens entre le soutien social reçu et les impacts du déploiement militaire. La troisième section porte sur les conséquences des déploiements selon les différentes étapes du cycle émotionnel de ces événements. La troisième section expose les principales stratégies d'adaptation utilisées par les conjointes en établissant des liens avec les cadres conceptuels qui ont été privilégiés. Finalement, les autres sections sont consacrées aux forces et limites de l'étude, aux perspectives de recherches futures sur le sujet ainsi qu'aux possibles retombées de cette étude sur la pratique du travail social.

## **6.1 Retour sur les objectifs de recherche**

Cette étude avait comme but principal de documenter le vécu des conjointes de militaires durant les déploiements militaires. Pour atteindre ce but, trois objectifs spécifiques avaient été retenus. Le premier visait à documenter les sentiments qu'éprouvent les répondantes par rapport aux déploiements militaires. Le deuxième souhaitait identifier les conséquences des déploiements militaires dans divers aspects de la vie des conjointes rencontrées. Finalement, le dernier objectif visait à documenter les stratégies d'adaptation utilisées par les répondantes pour faire face aux déploiements militaires et leurs impacts.

### **6.1.1 Être une conjointe de militaire durant un déploiement**

À la lumière des résultats obtenus, il est possible de constater que la majorité des conjointes éprouve des inconvénients en lien avec le rôle de femme de militaire. En effet, la totalité de l'échantillon (n=10) estime avoir vécu des pertes personnelles et sociales ainsi que d'avoir eu à faire des sacrifices les désavantageant lorsqu'elles sont devenues conjointes de militaires. Ce résultat est conforme aux conclusions des études de Cox (2012) ainsi que de Paddens, Connors et Agazio (2011) qui expliquent que les conjointes de militaires âgées de moins de 35 ans vivent plus de difficultés à s'adapter aux impacts des déploiements militaires.

Pour ce qui est des retombées de la vie de militaire sur la carrière professionnelle des conjointes, les résultats de la présente étude démontrent que seulement la moitié des répondantes occupent un emploi soit à temps plein (n=2) ou à temps partiel (n=3), malgré qu'elles soient âgées de 18 à 35 ans. Ces résultats concordent avec l'étude de Drummet, Coleman et Cable (2003) qui estime que seulement 55 % des conjointes de militaires occuperaient un poste rémunéré à l'extérieur du foyer familial. Cependant, parmi les cinq

répondantes occupant un emploi rémunéré, une seule occupe un poste dans son domaine d'étude, ce qui sous-entend que les autres conjointes ont obtenu un emploi qui ne correspond pas nécessairement aux compétences professionnelles acquises durant leurs études. Une des répondantes estime que les conjointes de militaires ne doivent pas privilégier un métier trop spécialisé ou être carriéristes, parce que les déménagements compliquent l'accès aux emplois dans les secteurs secondaires ou tertiaires. Aussi, même si les conjointes postulent pour un emploi, durant les déploiements, elles peuvent être obligées de démissionner au profit de leur famille, surtout lorsque l'employeur n'est pas flexible quant aux conséquences des déploiements militaires de moyenne ou de longue durée (Andres, Moelker et Soeters, 2012 ; Drummet, Coleman et Cable, 2003). Cette situation s'est produite pour l'une des conjointes qui a dû renoncer à son emploi pour subvenir aux besoins de ses enfants durant un des déploiements de son conjoint, puisque son horaire de travail ne lui permettait pas d'être disponible pour ses enfants les soirs de semaine.

La perception des répondantes par rapport à leur réseau social est partagée. En effet, plus de la moitié des conjointes (n=6) considèrent avoir un bon réseau social. Cinq de ses répondantes sont natives du Saguenay–Lac-Saint-Jean, ce qui implique qu'elles n'ont pas subi de pertes sociales dues à une relocalisation, elles peuvent donc plus aisément profiter du soutien de leur famille ainsi que celui de leurs amis de longue date. Comme il a été démontré par Antonucci, Lansford et Akiyama (2001), le rôle du soutien social a un effet modérateur sur deux impacts spécifiques liés aux déploiements militaires, soit sur le sentiment d'isolement social et la présence de manifestations dépressives (Antonucci, Lansford et Akiyama, 2001 ; Bartone, 2006 ; Pietrzak et coll., 2010 ; Skomorovsky, 2014). Les quatre autres répondantes n'étant pas natives de la région et qui considèrent avoir un réseau social restreint ou inexistant à la suite des déménagements militaires ressentent plus de symptômes dépressifs et d'isolement lors des déploiements militaires.

Les impacts familiaux des déploiements militaires sont plutôt défavorables pour les conjointes. En effet, encore aujourd'hui, ce sont les femmes qui procurent le plus de soins aux enfants (Drummet, Coleman et Cable, 2003), et plus particulièrement dans un contexte militaire (Sahlstein, Maguire et Timmerman, 2009). À ce sujet, deux répondantes estiment que la prestation des soins à leurs enfants demeure ce qui est le plus difficile à gérer, lors des déploiements militaires, car les conjointes doivent établir une nouvelle routine pour s'accommoder à l'absence du père et de sa contribution habituelle aux soins des enfants. Ces mères ressentent un surplus de responsabilités, un stress additionnel et parfois un sentiment de solitude face à l'éducation des enfants, ce qui est conforme à l'étude de Everson, Darling et Herzog (2013) ainsi qu'au rapport d'évaluation des besoins de la communauté des Forces armées canadiennes (Services de bien-être et moral des Forces canadiennes, 2017).

Les impacts d'être une conjointe de militaire ne sont pas seulement négatifs. Quelques répondantes ont précisé que la vie militaire leur a permis de découvrir une nouvelle langue ainsi que de voyager (n=2). À ce sujet, une répondante ayant complété des études universitaires de deuxième cycle estime que l'impact le plus positif pour elle et pour les autres membres de sa famille demeure l'opportunité de demeurer au foyer familial pour prendre soin de ses enfants. Cette situation est rendue possible puisque la vie militaire instaure une stabilité financière et une sécurité d'emploi qui est difficile de retrouver en milieu civil. Cette information ne semble pas conforme aux résultats d'autres études qui estiment que le fait de ne pas occuper d'emploi rémunéré n'est pas un désir ou une volonté de la part d'une majorité des femmes de militaires qui n'occupe pas d'emploi à l'extérieur du domicile familial (Hall, 2011 ; Sheppard, Malatras et Israel, 2010). De plus, peu de femmes ont identifié des impacts positifs de la vie militaire et des déploiements, l'*empowerment* demeurant la retombée positive la plus souvent nommée. Cet élément est intéressant à souligner, car les femmes de militaires confrontées à des déploiements doivent développer un grand sens des responsabilités, de l'autonomie et un sentiment d'efficacité personnelle élevé pour faire face le plus adéquatement possible aux impacts de ces derniers.

Dans le même ordre d'idée, la théorie bioécologique de Bronfenbrenner (1974, 1996) soutient que chaque individu réagit aux pressions extérieures et aux stressors de la vie différemment et surtout en fonction de ses ressources personnelles et environnementales. Les comportements réactifs aux déploiements militaires et à l'acceptation de la vie de conjointe de militaire sont influencés et modifiés par tous les systèmes entourant chacune des répondantes. De ce point de vue, les conjointes ayant de grandes forces personnelles, mais ne possédant pas dans leur environnement des ressources adéquates risquent de ne pas être fonctionnelles (Tarabulsy, Provost, Drapeau et Rochette, 2008). Selon nos résultats, la plupart des conjointes, durant les déploiements, vont utiliser les ressources dans leur environnement pour pallier à certaines de leurs capacités qui ne leur permettent pas de faire face adéquatement à ces derniers. La majorité des répondantes (n=8) estime maintenir une bonne qualité de vie lors des déploiements. C'est probablement dû au fait que celles-ci privilégient différents moyens ou stratégies d'adaptation comme l'utilisation des services psychosociaux existants ou la recherche de soutien social des membres de leur entourage, pour faire face ou surmonter les inconvénients liés aux déploiements militaires. Les caractéristiques de l'ontosystème et du microsystème des deux conjointes qui éprouvent le plus de difficultés à faire face aux stress associés aux déploiements militaires semblent être très différentes de celles des répondantes estimant éprouver moins de difficulté à gérer les inconvénients des déploiements militaires. Par exemple, ces deux conjointes considèrent avoir des traits anxieux, être plus vulnérables lors des déploiements, notamment puisqu'elles ne sont pas autonomes sur le plan du transport, elles ont aussi de la difficulté à s'adapter aux nouveautés. De plus, elles n'ont pas un niveau de scolarité élevé, ce qui ne leur permet pas d'avoir un emploi satisfaisant et

elles ont choisi de ne pas travailler. Ce sont aussi ces deux répondantes qui ont le plus de difficultés financières et qui possèdent un réseau social peu diversifié et presque absent.

Finalement, l'importance du chronosystème dans une problématique comme le déploiement militaire prend tout son sens parce qu'il agit à titre de facteur de protection, notamment lorsque les conjointes ont vécu plusieurs absences et qu'elles sont parvenues à maintenir une bonne qualité de vie. Il semble donc que d'avoir été capable de faire face à des déploiements antérieurs alimente le sentiment d'*empowerment* des conjointes de militaires et renforce leur sentiment d'efficacité personnelle. Tandis que celles vivant leur premier déploiement ou celles qui ont eu de grandes difficultés par le passé à gérer l'absence de leur conjoint ont plus de difficultés à réagir positivement à de nouveaux déploiements.

### **6.1.2 La disponibilité du réseau social et ses effets sur les conséquences des déploiements militaires**

Dans le cadre de la présente étude, plus de la moitié des conjointes (n=6) considèrent avoir accès à un réseau social diversifié et ayant des retombées positives dans leur vie. Comme il a été mentionné maintes fois par la littérature scientifique, la présence d'un réseau social satisfaisant est un facteur de protection notamment contre les effets négatifs des déploiements militaires comme l'isolement social et la présence de manifestations dépressives (Antonucci, Lansford et Akiyama, 2001 ; Bartone, 2006 ; Pietrzak et coll., 2010 ; Skomorovsky, 2014). Lorsqu'on s'intéresse plus spécifiquement à la composition du réseau social des répondantes, il a été possible de constater que sept conjointes estiment qu'elles ont créé de nouveaux liens avec de nouvelles personnes gravitant autour de la vie militaire. Ceci implique la présence d'un plus grand bassin de personnes vivant dans des conditions de vie similaires et pouvant bien comprendre les spécificités de la vie militaire. Cette observation est aussi soutenue par Skomorovsky (2014). Une seule conjointe pour obtenir un équilibre dans sa vie personnelle estime rencontrer, par choix et volonté, autant de personnes provenant du milieu militaire que de la vie civile. Les amis militaires sont un facteur de protection principalement avant le déploiement, parce qu'ils fournissent une présence et des réponses aux questions des conjointes, toutefois durant le déploiement lui-même, le soutien des amis (non-militaires) et de la famille a de meilleurs impacts sur le bien-être psychologique des conjointes (Delahaij, Kamphuis et Van Den Berg, 2016 ; Services de bien-être et moral des Forces canadiennes 2017 ; Skomorovsky, 2014). De ce point de vue, il serait donc intéressant d'avoir un réseau social plus diversifié pour avoir accès à un meilleur soutien durant les déploiements militaires.

Concernant le réseau social et le niveau de satisfaction actuelle des répondantes en ce qui a trait à leur vie en générale, certains auteurs ont démontré qu'un réseau social

restreint a des impacts importants sur la qualité de vie, lors de moments d'adversités comme les déploiements militaires (Andres, Moelker et Soeters, 2012 ; Delajahaij, Kamphuis et Van Den Berg 2016). Les résultats de la présente étude sont toutefois contradictoires, si l'on met en lien la perception qu'ont les conjointes de leur réseau social et de leur niveau de satisfaction à l'égard de leur vie actuelle. Ainsi, deux conjointes qui ne sont pas satisfaites de leur vie actuelle estiment avoir accès à un réseau social qui répond amplement à leurs attentes et leurs besoins. Tandis que quatre conjointes estimant que leur réseau social est restreint expriment être satisfaites de leur vie actuelle. Ceci dit, Delajahaij, Kamphuis et Van Den Berg (2016) ajoutent que les personnes insatisfaites du soutien social qu'elles reçoivent sont plus à risque de souffrir d'épuisement professionnel, de présenter des symptômes anxieux ou dépressifs, ce qui est le cas pour les deux des répondantes ayant un réseau social restreint.

### **6.1.3 Les différentes conséquences nommées par les conjointes durant les déploiements, selon le cycle émotionnel du déploiement militaire**

Selon le cycle émotionnel du déploiement militaire (annexe D), le déroulement du déploiement se ferait en cinq grandes phases. Premièrement, la phase de prédéploiement est associée à un moment émotif négatif, comme à du déni, de l'anxiété, de l'anticipation et même à une prise de distance dans le couple (Logan, 1987). Selon nos résultats, sept répondantes sur dix affirment être en mode de préparation ou d'organisation durant cette période, il s'agirait d'un moment pour penser, organiser, préparer, vérifier et planifier. Cela pourrait être interprété comme une forme d'anticipation des futurs impacts du déploiement et même comme une forme d'anxiété qui a été rendue fonctionnelle. Toutefois, pour une des répondantes, leur couple vit dans le déni jusqu'au soir précédant le départ du militaire, profitant de ce moment pour se rapprocher. Aucune répondante n'a nommé prendre de distance envers son conjoint, mais il serait possible d'interpréter cela par le fait que la majorité de l'échantillon met toute son énergie et son temps à préparer le départ, ce qui n'implique pas nécessairement que les couples soient proches psychologiquement.

La deuxième phase est le déploiement en soi. Logan (1987) estime que les femmes, lors de cette phase, ressentent un surplus de responsabilités ou le sentiment d'être submergé. L'ennui et la solitude caractérisent cette phase et ce sont les deux sentiments les plus souvent nommés dans les écrits scientifiques existants (Burrell, Adams, Durand et Castro, 2006 ; Merolla, 2010 ; Logan, 1987 ; Paley, Lester et Mogil, 2013 ; Services de bien-être et moral des Forces canadiennes, 2017 ; Skomorovsky, 2014 ; Vormbrock, 1993 ; Wood, Scarville et Gravino, 1995). Un sentiment d'impuissance est aussi soulevé notamment par rapport au déroulement du déploiement et des nouvelles responsabilités qui incombent les conjointes (Bartone, 2006 ; Drummet, Coleman et Cable, 2003 ; Eaton et coll., 2008 ; Op den Buijs, Andres et Bartone, 2010). Finalement, certains auteurs ont pu remarquer que les femmes de militaires dont le partenaire est déployé vivent de la

frustration par rapport aux déploiements en soi, mais aussi par rapport à la lourdeur bureaucratique et administrative de l'armée (Drummet, Coleman et Cable, 2003 ; Figley, 1993 ; Paley, Lester et Mogil, 2013 ; Services de bien-être et moral des Forces canadiennes, 2017).

En conformité avec les écrits scientifiques existants, la solitude, l'ennui de même que les inquiétudes face à la santé et à la sécurité du militaire ont aussi été nommés par la majorité des répondantes lorsque surviennent les déploiements. Un autre élément soulevé dans deux études suggère qu'il existe une certaine ambiguïté émotionnelle reliée aux déploiements militaires (Bartone, 2006 ; Op den Buijs, Andres et Bartone, 2010) notamment lorsque la phase de prédéploiement a été difficile. Dans le cadre de la présente étude, une seule répondante a soulevé cette ambiguïté, lorsqu'elle communique trop fréquemment avec son conjoint durant les déploiements. Elle estime ne pas être en mesure de bien accepter la situation lorsqu'elle communique quotidiennement avec son conjoint et elle ressent un sentiment d'apaisement lorsqu'ils espacent leurs discussions.

La présente étude se démarque des écrits existants à plusieurs niveaux. Tout d'abord, trois répondantes (n=3) ont noté que leurs conjoints exprimaient un sentiment d'impuissance durant leurs déploiements et notamment lorsqu'elles vivaient des difficultés à la maison, mais aucune conjointe n'a exprimé se sentir impuissante. En contrepartie, lorsque les conjointes ont été questionnées sur leurs expériences antérieures de déploiements et sur leur utilisation de stratégies d'adaptation positives, la grande majorité se sentait outillée pour répondre aux besoins durant les déploiements, ce qui pourrait expliquer cette différence. Pour ce qui est de vivre de la frustration, deux répondantes ont déclaré vivre un tel sentiment durant les déploiements. Frustrations qui sont principalement dirigées vers l'armée et peu envers le conjoint. Plus spécifiquement, les résultats de ce mémoire ont permis d'identifier la présence d'un sentiment d'injustice qui n'avait pas encore été nommé dans les recherches précédentes et qui serait la source de deux difficultés. Ainsi, dans les Forces aériennes, les déploiements s'étendent souvent sur de plus courtes périodes, mais sont souvent rapprochés, ce qui demande une adaptation quasi permanente au sein des cellules familiales. Une des conjointes a d'ailleurs l'impression que son conjoint est très souvent en déplacement et qu'elle n'a pas de moment d'accalmie pour reprendre des forces. Elle a l'impression que son conjoint est trop souvent en déploiement par rapport à d'autres militaires, ce qui alimente son sentiment d'injustice. Une autre source d'injustice est vécue par l'une des conjointes dont le partenaire s'absente surtout pour des formations ou des exercices sans danger à proprement dit. Elle estime que la situation de son conjoint peut être comparée à des vacances tandis que de son côté, elle est dans l'obligation de gérer seule la maisonnée. Son sentiment d'injustice est en lien avec le manque de compréhension et d'écoute qu'elle ressent lorsque son conjoint ne réalise pas les impacts et les répercussions que provoque son absence sur sa charge de responsabilités.

Le surplus de responsabilités est aussi l'une des conséquences les plus souvent répertoriées dans la présente étude et ce résultat est conforme à ce qui a pu être identifié dans les autres études existantes (Bartone, 2006 ; Delahaij, Kamphuis et Van den Berg (2016) ; Logan, 1987 ; Op den Buijs, Andres et Bartone, 2010 ; Services de bien-être et moral des Forces canadiennes, 2017). En effet, plus de la moitié des répondantes rencontrées se sentent débordées par toutes les tâches qu'elles doivent accomplir. Le maintien des routines familiales (avec les enfants) demeurant les responsabilités les plus difficiles à gérer. Finalement, à la lumière de nos résultats, il semble possible d'affirmer que la plus grande conséquence des déploiements militaires demeure l'absence du temps que les pères accordent à leurs enfants. Plusieurs conjointes sont inquiètes des impacts du déploiement sur la qualité de la relation qui se développe entre leur conjoint et leurs enfants. Cet élément n'a pas été soulevé spécifiquement dans la littérature scientifique, par contre, dans quelques études, les impacts négatifs sur les enfants sont au cœur des inquiétudes des familles de militaires lors des déploiements (Chartrand, Frank, White et Shope, 2008 ; Sayers, 2011 ; Services de bien-être et moral des Forces canadiennes, 2017)

Pour sa part, la phase de maintien est caractérisée par la reprise de confiance et de forces ainsi que l'intégration de nouvelles routines (Logan, 1987). Cette phase n'a pas été clairement sollicitée durant les entrevues, mais deux répondantes ont expliqué vivre cette transition positive au fil des déploiements. À un certain moment durant les déploiements, un sentiment de confiance et de fluidité dans les nouvelles routines est soulevé par plusieurs répondantes (n=4), ce qui correspond bien à la phase de maintien.

L'anticipation du retour, l'excitation, les appréhensions et l'anxiété caractérisent la phase de réintégration qui est le court moment entre l'annonce du retour du militaire et son retour officiel (Logan, 1987). À cet égard, les résultats de la présente étude sont encourageants, car neuf conjointes sur dix considèrent la phase de réintégration comme un moment à connotation positive. Ainsi, certaines ressentent un stress positif, une fièvre, une excitation, d'autres anticipent et idéalisent le moment du retour tandis que deux conjointes anticipent favorablement la diminution significative de leurs responsabilités dans les jours à venir. Une seule conjointe craint ce moment et le trouve angoissant. Il est à noter que la situation conjugale et familiale de cette répondante révèle des difficultés significatives notamment sur le plan de la communication et de la négociation des rôles parentaux et conjugaux.

La cinquième phase est celle du post-déploiement qui est souvent caractérisée par une seconde lune de miel, mais aussi par une grande période d'ajustements, de réadaptation et de renégociations pour le couple (Logan, 1987). L'étude de Sahlstein, Maquire et Timmerman (2009) suggère que la réintégration du militaire à la routine familiale est une transition aussi difficile que son départ en soi. Plusieurs chercheurs s'entendent pour dire



que le moment de la réintégration est le plus crucial pour intégrer une communication saine et collaborative entre la femme et son conjoint afin d'éviter les conséquences négatives de cette phase du cycle du déploiement (Cox, 2012 ; Drummet, Coleman et Cable, 2003 ; Hall, 2011 ; Figley, 1993 ; Merolla, 2010 ; Wood, Scarville et Gravino, 1995). Les résultats de la présente étude démontrent aussi la présence de cette lune de miel et le sentiment positif de retrouver son conjoint. Trois conjointes estiment important de laisser de l'espace au militaire pour qu'il réintègre la routine familiale. Cependant, elles insistent sur l'importance que le militaire n'impose pas sa présence ou la prise en charge de la routine, que cela doit être fait progressivement pour éviter des conflits. Pour ce qui est d'intégrer une communication saine et collaborative, dans les quatre cas où la phase de post-déploiement est plus difficile, les couples ne sont pas en mesure d'assouplir leurs attentes envers leur partenaire, de leur faire une place et même de communiquer adéquatement leurs besoins respectifs durant cette grande période d'adaptation. Cela favorise une plus grande concentration de conflits et une baisse de la satisfaction maritale. Ce qui correspond aux conclusions de plusieurs autres chercheurs (Blow, Curtis, Wittenborn et Gorman, 2015 ; Creamer et Forbes, 2004 ; De Clerq, 1995 ; Leifker, White, Bandon et Marshall, 2015 ; Sayers, 2011).

#### **6.1.4 Les principales stratégies d'adaptation nommées par les répondantes en lien avec les cadres conceptuels**

La théorie du « *Broaden-and-build theory of positive emotions* » permet de conceptualiser l'impact des émotions positives sur le bien-être psychologique (Fredrickson, 1998, 2001). Selon cette théorie, l'expression d'émotions positives comme stratégie d'adaptation pour faire face aux déploiements militaires permettrait aux conjointes de présenter moins de symptômes dépressifs et d'avoir une plus grande confiance en leurs capacités pour répondre aux impacts de l'absence du conjoint. Il est intéressant de constater que la moitié des répondantes interprètent le déploiement avec des termes positifs et adaptatifs (changement, adaptation, épreuve, expérience et un défi). Ces mêmes conjointes ne présentent aucun symptôme dépressif ou anxieux et considèrent être en mesure de maintenir une bonne qualité de vie durant les déploiements. Les autres conjointes qui considèrent les déploiements comme des pertes, une souffrance ou une surcharge de responsabilités présentent des symptômes anxieux lors des déploiements. Par contre, elles ne présentent pas nécessairement de symptômes dépressifs, ce qui peut être expliqué par le soutien social reçu de la part des membres de leur entourage. En effet, la seule conjointe vivant des symptômes dépressifs considère avoir un réseau social inexistant, ne lui apportant aucun support. Heureusement, la présence du réseau de soutien militaire (ex. CRFM) est une stratégie qui lui apporte un certain répit, ce qui est aussi soulevé par l'étude de Merolla (2010).

Une partie non-négligeable de ce mémoire est consacrée à la communication comme stratégie d'adaptation et agent modérateur des effets négatifs des déploiements militaires (Lincoln et Sweeten, 2011). La moitié des répondantes considèrent avoir une communication inefficace et conflictuelle, elles ne peuvent donc pas bénéficier des bienfaits d'une communication ouverte et positive. À ce sujet, Frisby, Byrnes, Mansson, Booth-Butterfield et Birmingham (2011) soulignent qu'il peut être efficace d'éviter de discuter de sujets négatifs durant les déploiements pour maintenir une bonne relation. Une répondante préconise ce type de communication et filtre les informations qu'elle partage à son conjoint durant un déploiement. Cependant, lors du retour du militaire, le couple prend le temps de discuter des événements négatifs qui se sont produits durant l'absence du conjoint. Cette technique, ne fait toutefois pas l'unanimité dans les écrits scientifiques car si elle n'est pas bien appliquée, elle risque d'amplifier des frustrations au sein du couple (Carter, Loew, Allen, Osborne, Stanley et Markman, 2015 ; Greene, Buckman, Dandeker et Greenberg, 2010). Cependant, elle semble être efficace pour ce couple dans la mesure où la communication reste ouverte.

Le dernier objectif de la présente étude visait à identifier les stratégies d'adaptation employées par les répondantes pour faire face aux défis que comportent les déploiements militaires. Les stratégies d'adaptation visent à pallier les impacts négatifs d'événements stressants. À ce sujet, les échanges avec les conjointes rencontrées ont permis de constater qu'une des répondantes vit difficilement les absences de son conjoint, que ce soit par son manque d'utilisation de stratégies d'adaptation efficaces, par la pauvreté de son réseau social ou en raison de son niveau d'anxiété élevé. Elle utilise principalement l'évitement, ce qui est en accord avec le fait que ce soit la stratégie inadaptée la plus utilisée par les femmes dans un contexte de déploiements militaires (Dimiceli, Steinhardt et Smith, 2009; Jalowiec, 2003 ; Spera, 2009).

Les conjointes de militaires n'ont pas nécessairement de contrôle sur les déploiements en soi, mais elles peuvent avoir, à certains degrés, un pouvoir sur ce qui entoure les déploiements (Padden, Connors et Agazio, 2011). Connaissant la nécessité de s'adapter lors des déploiements militaires, les principales stratégies d'adaptation utilisées par les conjointes de militaires les plus souvent relevées dans les écrits scientifiques sont majoritairement centrées sur la résolution de problèmes (planification, recadrement positif, modifier certains aspects négatifs, rechercher le soutien des pairs, etc.) (Dimiceli, Steinhardt et Smith, 2009 ; Jalowiec, 2003 ; Spera, 2009). Toutefois, dans la présente étude, les répondantes utilisent à la fois des stratégies centrées sur les émotions et celles centrées sur la résolution de problèmes. Ainsi, les répondantes qui sont satisfaites de leur qualité de vie, qui estiment avoir accès à un réseau social présent et disponible et qui ont une bonne perception de leurs forces personnelles utilisent davantage des stratégies centrées sur la résolution de problèmes. Elles ont tendance à affronter leurs difficultés et

faire les efforts pour améliorer leur sort. Pour leur part, les conjointes qui ont une perception plus négative des déploiements et de leurs ressources personnelles utilisent davantage de stratégies centrées sur les émotions comme l'acceptation de la situation et la relativisation. Cependant, au sein de ces types de stratégies utilisées, encore faut-il prendre en considération celles qui semblent avoir le plus d'impacts positifs sur la qualité de vie et la satisfaction générale de sa vie. Certains facteurs de protection comme l'expérience de déploiements antérieurs, avoir grandi dans une famille militaire et avoir une bonne santé psychologique seraient liés à l'utilisation de stratégies d'adaptation plus adaptées et moins centrées sur le côté émotif par exemple le style évasif et fataliste de Jalowiec (1987). Cette affirmation est soutenue partiellement par les résultats de cette recherche, car il semble que le type de personnalité, les forces personnelles et la perception de sa réalité aient un plus grand impact dans le choix des stratégies d'adaptation utilisé en temps de déploiement lorsque l'on analyse individuellement le vécu de chacune des répondantes. Premièrement, les conjointes ayant vécu le moins de déploiements (trois ou moins) utilisent principalement des stratégies d'adaptation centrées sur la résolution de problèmes ou de confrontation (Jalowiec, 1987). Ce sont des femmes qui ont une perception positive des déploiements, qui n'ont pas toutes un réseau social présent, mais qui ont une facilité à aller chercher de l'aide. Ces caractéristiques semblent donc avoir un impact marqué sur leur choix de stratégie d'adaptation, bien que leurs expériences antérieures de déploiements soient limitées.

Les répondantes ayant vécu le plus de déploiements militaires (six ou plus) présentent conformément aux écrits scientifiques existants plus de stratégies d'adaptation centrées sur la résolution de problèmes. Cependant, dans cette catégorie, on retrouve les deux répondantes ayant le plus de difficultés à accepter la réalité militaire et les déploiements. Elles présentent à la fois des symptômes anxieux et une insatisfaction de vie élevée. Bien qu'elles n'utilisent pas nécessairement de stratégies d'adaptation inadaptées, cela n'est pas significatif d'une bonne santé psychologique ni d'une bonne adaptation. Une seule répondante est issue d'une famille de militaire ce qui selon elle, semble être un facteur de protection dans sa résilience face aux impacts des déploiements militaires, car elle ne perçoit pas cette réalité comme étant négative, mais simplement comme une continuité de son enfance.

Finalement, selon les résultats de la présente recherche, peu de répondantes utiliseraient des stratégies inadaptées malgré ce que supporte la littérature scientifique quant aux facteurs de risque qui sont associés à cet échantillon. Une des raisons potentielles à cet effet se trouve probablement dans le style de communication qui est utilisée par les répondantes. Il s'agit de l'élément le plus marquant en lien avec l'adaptation et l'acceptation de la réalité militaire. Carter, Loew, Allen, Osborne, Stanley et Markman (2015) affirment que les couples qui ont une moins bonne satisfaction conjugale

communiqueraient moins régulièrement et auraient plus souvent des communications de type conflictuel. Comme il a été nommé précédemment, plus de la moitié des conjointes affirment avoir des difficultés de communication soit sur le type, le contenu ou la possibilité de communiquer et d'être écouté. Ce sont aussi ces mêmes conjointes qui ont une perception plutôt négative des déploiements, elles ont une moins bonne satisfaction de vie générale ou du moins ce sont elles qui apporteraient le plus de changements et ce sont aussi elles qui vivent le plus de conflits (conjugaux et familiaux) en lien avec les déploiements militaires. Pour terminer, les conjointes qui utilisent, à l'inverse, une communication plus ouverte et franche auraient un sentiment de soutien mutuel fort, ce qui est un autre facteur de protection en temps de déploiements (Antonucci & al, 2001 ; Dehle, Larsen et Landers, 2001 ; Julien, Chartrand, Simard, Bouthiller et Bégin, 2003).

## **6.2 Forces et limites de l'étude**

Les résultats de cette recherche contribuent à l'acquisition de nouvelles connaissances sur la réalité des conjointes de militaires, notamment en temps de déploiements. Ces données permettent d'une part de sensibiliser les organismes dédiés à la cause des conjointes de militaires comme le Centre de ressources pour les familles militaires (CRFM) aux besoins de cette clientèle. D'une autre part, les résultats de cette étude pourraient s'avérer utiles pour les nouvelles conjointes ou celles qui s'apprêtent à vivre un déploiement militaire en leur offrant des informations sur les stratégies d'adaptation à utiliser en temps de déploiement. Cette recherche contribue à la sensibilisation et la normalisation des impacts négatifs liés aux déploiements militaires, et apporte aussi des pistes de solutions pour modérer leurs effets négatifs. Finalement, les données tirées de ce mémoire permettent une vision nouvelle d'une réalité souvent méconnue des intervenants sociaux du milieu civil, qui pourraient être amenés à travailler avec ces familles.

Bien que cette recherche apporte une contribution sur une réalité encore peu documentée, elle comporte plusieurs limites. Tout d'abord, le nombre restreint de participantes rend impossible la généralisation des résultats à l'ensemble de la population. De plus, un élément majeur qui limite les résultats de cette étude est la participation exclusive de francophones. On peut penser que les résultats auraient été complètement différents si la recherche avait inclus des anglophones, surtout dans une région francophone et peu bilingue. Une autre limite inhérente à cette étude concerne le fait que la population à l'étude est composée uniquement de femmes. Bien qu'en majorité les partenaires de vie des militaires soient des femmes, la réalité des conjoints de militaires est sous-représentée et complètement absente de la littérature scientifique. En effet, aucun homme ne s'est porté volontaire pour participer à l'étude.

De plus, il est possible de penser que le discours des conjointes ait été influencé par la désirabilité sociale et donc, que certains éléments de leur entretien ne soient pas complètement représentatifs de leur réalité. Bien que l'étude ait respecté entièrement les clauses de confidentialité, la crainte de nuire à son conjoint militaire dans sa carrière peut avoir été un facteur freinant dans la divulgation d'informations plus sensibles. Finalement, puisque l'étude se limitait à des conjointes âgées de 18 à 35 ans, il n'est pas possible de généraliser les résultats à toutes les conjointes de militaires, sachant qu'il s'agissait d'un facteur de vulnérabilité notamment en ce qui a trait à l'utilisation de stratégies d'adaptation positives ou efficaces. Il est cependant intéressant de noter que les participantes avaient des vécus souvent différents et qu'autant les impacts positifs que négatifs de leur réalité ont été soulevés durant l'étude.

### **6.3 Avenues et perspectives de recherche**

Dans une perspective de recherches futures, il serait intéressant de compléter une étude permettant de comparer la réalité des hommes à celle des femmes sur les impacts des déploiements militaires afin de bien documenter les différences entre les genres. De plus, il serait intéressant de comparer les conjointes selon différents facteurs de protection ou de risque soulevés dans la littérature dont entre autres le fait de vivre dans une communauté où sa langue d'usage est différente de celle de la population en général. De plus, il serait pertinent de reproduire cette recherche avec les conjointes âgées de 35 ans et plus, pour valider si l'âge est réellement un facteur de protection ou un facteur de résilience dans la communauté militaire. Il serait aussi pertinent de comparer les conjointes de militaires provenant d'une famille de militaire versus celle provenant de famille civile et étudier les différentes perceptions qu'elles ont de leur réalité. Les études comparatives s'avèreraient utiles pour expliquer davantage la réalité que vivent les communautés militaires et leurs familles lors des déploiements et des relocalisations fréquentes. Il serait aussi approprié de réaliser des études qui recueillent à la fois le point de vue des militaires déployés et de leur conjointe, afin d'identifier les différences et les similitudes dans leur perception de leur réalité personnelle, conjugale et familiale.

### **6.4 Retombées pour la pratique du travail social**

Les connaissances issues de cette étude peuvent être utiles aux professionnels qui interviennent auprès des conjointes de militaires, ainsi qu'avec les militaires lorsqu'ils éprouvent des difficultés familiales. Ces données pourraient améliorer l'intervention offerte à ces clientèles et éviter les interventions en silo. Il est nécessaire de sensibiliser les nouvelles familles aux impacts des déploiements militaires, mais aussi de leur réalité souvent incomprise du réseau civil. Cette recherche met en relief plusieurs stratégies d'adaptation qui semblent faciliter la gestion des conséquences néfastes des déploiements militaires et met l'emphasis sur les difficultés vécues par les conjointes, ce qui peut normaliser et réduire leur sentiment de solitude. Ainsi, une meilleure connaissance des

stratégies d'adaptation qui semblent efficaces pourrait éventuellement permettre aux nouvelles conjointes de militaires ainsi qu'aux intervenants du milieu de mieux négocier les conséquences liées aux déploiements militaires.

Un des éléments centraux de ce mémoire est l'impact de la vie militaire sur les différentes sphères de vie des conjointes comme leur conciliation travail-famille ainsi que sur la communication dans les couples dont l'un des partenaires est militaire. À ce sujet, cette recherche démontre l'importance de sensibiliser les intervenants à ces deux problématiques et de vérifier les méthodes de communication au sein des couples. En effet, la communication est l'un des enjeux principaux dans l'adaptation aux impacts des déploiements militaires et il serait important de mettre l'emphasis sur cet enjeu, notamment par la mise en place de groupes de soutien et par des interventions individuelles ou de couple. Finalement, cette recherche permet de mettre en lumière divers besoins que vivent les conjointes de militaires et il serait intéressant de créer un réseau de parrainage entre conjointes de militaires lors de leur arrivée sur une nouvelle base pour contrer l'isolement et favoriser l'extériorisation ainsi que le partage de connaissances sur une réalité méconnue.

## 7 Conclusion

Cette étude a permis de documenter le vécu des conjointes de militaires canadiens lors de déploiements. Cette recherche a étudié trois aspects du vécu des répondantes, soit les sentiments vécus lors des différentes phases des déploiements, les conséquences de ces dernières et les stratégies d'adaptation utilisées par les femmes lorsqu'elles sont confrontées à l'absence temporaire de leur conjoint au sein de leur unité familiale. En plus d'étudier une réalité encore méconnue en sol canadien, cette étude a permis d'en apprendre davantage sur les déploiements militaires des Forces aériennes qui ont fait l'objet de peu d'études partout dans le monde.

En ce qui a trait au premier objectif de cette étude, il a été possible de constater que les répondantes vivent principalement des sentiments négatifs à propos des déploiements et durant ceux-ci, comme de l'isolement, de la solitude, de la tristesse, de la frustration et de l'angoisse. Ces sentiments sont conformes avec les écrits scientifiques recensés. Cependant, certaines répondantes ont déclaré ressentir un sentiment d'injustice par rapport aux déploiements. Elles estiment que les absences de leur conjoint représentent une forme de répit face à leurs obligations familiales, que la fréquence des déploiements est trop élevée et que l'enchaînement des ceux-ci sont trop rapprochés.

En ce qui concerne le deuxième objectif, plusieurs conséquences liées au fait d'être conjointe de militaire et de subir des déploiements ont été répertoriées dans les différentes sphères de vie des répondantes. En raison de déménagements fréquents, plusieurs ont soulevé la présence de pertes sociales importantes, comme l'éloignement de membres de leur famille, de sacrifices personnels, en particulier l'abandon d'ambitions professionnelles ou l'occupation d'un emploi en lien avec sa formation académique. De plus, les absences du conjoint au sein du domicile familial font en sorte que les répondantes doivent fréquemment établir de nouvelles routines avec leurs enfants pour pallier les inconvénients liés aux déploiements. La majorité des répondantes s'inquiète également de la qualité de la relation que le conjoint entretient avec ses enfants en raison des interruptions temporaires dans leur relation (du moins celles face à face). Cette recherche met également en lumière le fait que certaines répondantes ont volontairement choisi de ne pas occuper un emploi rémunéré estimant que les revenus de leur conjoint sont suffisants pour répondre



adéquatement aux divers besoins de leur famille. Ces répondantes apprécient la stabilité et la permanence des emplois au sein des Forces armées canadiennes.

Finalement, en ce qui a trait au troisième objectif, la présente recherche permet de constater que la plupart des répondantes utilisent des stratégies d'adaptation qui semblent efficaces pour faire face aux différents stress associés aux déploiements militaires. Le choix des stratégies employées découle de leur expérience et de leurs ressources personnelles ainsi que de leur vision des déploiements militaires. En effet, avoir une vision positive et adaptative des déploiements et de la vie de conjointe de militaires renforce l'utilisation de stratégies d'adaptation centrées sur la résolution de problème et facilite la gestion des stressors liés à la vie militaire. Il a été aussi démontré que le manque de ressources personnelles et l'utilisation de stratégies d'évitement font en sorte que des répondantes éprouvent des difficultés à gérer l'absence de leur conjoint lors des déploiements. Heureusement, la majorité des répondantes sont en mesure de bien s'adapter aux aléas de la vie militaire et sont en majorité satisfaites de leur vie actuelle.

Ce mémoire a permis d'approfondir un domaine de recherche encore peu documenté. Il pourra sans doute aider au développement de programmes d'aide et de soutien offerts aux familles militaires lors des déploiements, et surtout lors de la phase de réintégration. De plus, cette étude permet de normaliser une réalité commune à plusieurs familles de militaires dans chacune des provinces du Canada. En guise de conclusion, rappelons que les déploiements militaires sont des périodes d'adversité où les femmes et leurs enfants sont en position de vulnérabilité. Heureusement, il existe différentes formes de soutien et de ressources qui peuvent être déployées et utilisées pour mieux gérer les inconvénients des déploiements.

## 8 Références

Allen, E. S., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2010). Hitting home: Relationships between recent deployment, posttraumatic stress symptoms, and marital functioning for army couples. *Journal of Family Psychology*, 24 (3), 280–288.

Anders, R. (2007). *Soutien pour les anciens combattants et les autres victimes du syndrome de stress post-traumatique ou d'autres traumatismes liés au stress opérationnel : Rapport du comité permanent des anciens combattants* (39<sup>e</sup> législature, 1<sup>ère</sup> session). Repéré sur le site du Ministère des anciens combattants et associé à la défense nationale : <http://bibvir1.uqac.ca/archivage/030002280.pdf>

Andres, M., Moelker, R., & Soeters, J. (2012). A longitudinal study of partners of deployed personnel from the Netherlands' armed forces. *Military Psychology*, 24 (3), 270–288.

Antonucci, T. C., Lansford, J. E., & Akiyama, H. (2001). Impact of positive and negative aspects of marital relationships and friendships on well-being of older adults. *Applied Developmental Science*, 5, 68–75.

Balderrama-Durbin, C., Cigrang, J. A., Osborne, L. J., Snyder, D. K., Talcott, G. W., Slep, A. M. S., ... et Sonnek, S. (2015). Coming home: A prospective study of family reintegration following deployment to a war zone. *Psychological services*, 12 (3), 213–221.

Bartone, P. T. (2006). Resilience under military operational stress: Can leaders influence hardiness? *Military Psychology*, 18, 131–148.

Bell, D. B. (1991, September 24). *How deployment distress was reduced among families during Operations Desert Shield/Storm*. Paper presented at the 8th Users' Stress Workshop, San Antonio, TX.

Bergstrom, J. (2013). *Marriage and PTSD in OIF/OEF veterans : The biopsychosocial effects of PTSD symptoms and marital functioning* (Thèse de doctorat). Accessible par ProQuest Dissertations & theses. (3615550).

Blount, B. W., Curry, A. Jr., & Lubin, G. I. (1992). Family separations in the military. *Military Medicine*, 157, 76–80.

Blow, A. J., Curtis, A. F., Wittenborn, A. K., & Gorman, L. (2015). Relationship Problems and Military Related PTSD: The Case for Using Emotionally Focused Therapy for Couples. *Contemporary Family Therapy*, 37 (3), 261–270.

Bouchard, C. (1987). Intervenir à partir de l'approche écologique : au centre, l'intervenante. *Service social*, 36 (2-3), 454-477.

Borelli, J. L., Sbarra, D. A., Snavely, J. E., McMakin, D. L., Coffey, J. K., Ruiz, S. K., ... & Chung, S. Y. (2014). With or without you: Preliminary evidence that attachment avoidance predicts nondeployed spouses' reactions to relationship challenges during deployment. *Professional Psychology: Research and Practice*, 45 (6), 478–487.

Bowles, S. V., & Bates, M. J. (2010). Military organizations and programs contributing to resilience building. *Military Medicine*, 175 (6), 382–385.

Brink, P.J. (1989). Issues of reliability and validity. In: Morse JM (éd.) *Qualitative Nursing Research: A Contemporary Dialogue*. Sage Publications, London, 164–186.

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development*. Cambridge : Harvard University Press.

Bronfenbrenner, U. (1996). « Le modèle “Processus-Personne-Contexte-Temps” dans la recherche en psychologie du développement : principes, applications et implications », dans Tessier, R. et G. M. Tarabulsky (sous la direction de), *Le modèle écologique dans l'étude du développement de l'enfant*, Sainte-Foy, Presses de l'Université du Québec, 8-59.

Bronnefenbrenner, U., & Morris, P. A. (2006). The bioecological model of human development. Dans R.M. Lerner (dir.), *Theoretical models of human development vol.1 Handbook of child psychology* (6<sup>e</sup> éd., pp.793-828). Hoboken : John Wiley and Sons.

Bruchon-Schweitzer, M., & Boujut, E. (2014). Les processus transactionnels : stress, contrôle, soutien social, et coping. Dans *Psychologie de la santé* (2<sup>e</sup> éd., pp. 433-523). Paris, France : Dunod.

Burrell, L. M., Adams, G. A., Durand, D. B., & Castro, C. A. (2006). The impact of military lifestyle demands on well-being, Army, and family outcomes. *Armed Forces and Society*, 33, 43 58.

Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., & Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 585–599.

Carter, S. P., Loew, B., Allen, E. S., Osborne, L., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2015). Distraction during deployment: Marital relationship associations with spillover for deployed army soldiers. *Military Psychology*, 27 (2), 108–114.

Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61 (10), 679–704.

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1982). Control theory: A useful conceptual framework for personality—social, clinical, and health psychology. *Psychological Bulletin*, 92 (1), 111–135.

Chapin, M. (2011). Family resilience and the fortunes of war. *Social Work in Health Care*, 50 (7), 527–542.

Chartrand, M. M., Frank, D. A., White, L. F., & Shope, T. R. (2008). Effect of parents' wartime deployment on the behavior of young children in military families. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 162 (11), 1009–1014.

- Cigrang, A. J., Talcott, W. G., Tatum, J., Baker, M., Cassidy, D., Sonnek, S., Snyder, K. D., Balderrama-Durbin, C., Heyman, E. R., & Smith Slep, M. A. (2014). Impact of combat deployment on psychological and relationship health: A longitudinal study. *Journal of Traumatic Stress, 27* (1), 58–65.
- Cohn, A., & Fredrickson, L., B. (2010). In search of durable positive psychology interventions: Predictors and consequences of long-term positive behavior change. *The Journal of Positive Psychology, 5* (5), 355–366.
- Cox, J. (2012). Relationship satisfaction and resilience: Military couples and deployment. *Human Communication, 15* (1), 41–57.
- Cozza, J. S., Chun, S. R., & Polo, A. J. (2005). Military families and children during operation Iraqi freedom. *Psychiatric Quarterly, 76* (4), 371- 378.
- Creamer, M. & Forbes, D. (2004). Treatment of posttraumatic stress disorder in military and veteran populations. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 41* (4), 388–398.
- Da Silva, G. B. (2001). La recherche qualitative : un autre principe d'action et de communication. *Revue médicale de l'assurance maladie, 32* (2), 117-121.
- Dainton, M., & Stafford, L. (1993). Routine maintenance behaviors : A comparison of relationship type, partner similarity and sex differences. *Journal of Social and Personal Relationships, 10* (2), 163–173.
- Danner, D., Snowdon, D., Friesen, A., D., & Wallace, V. (2001). Positive emotions in early life and longevity : Findings from the nun study. *Journal of Personnality and Social Psychology, 80* (5), 804–813.
- De Clercq, M. (1995). Les répercussions des syndromes de stress post-traumatique sur les familles. *Thérapie familiale, 16* (2), 185-193.
- Delahaij, R., Kamphuis, W., & Van Den Berg, C. E. (2016). Keeping engaged during deployment : the interplay between self-efficacy, family support, and threat exposure. *Military Psychology, 1–12*. <http://dx.doi.org/10.1037/mil0000098>
- Dehle, C., Larsen, D., & Landers, E., J. (2001). Social support in marriage. *The American Journal of Family Therapy, 29* (4), 307–324.
- Dimiceli, E. E., Steinhardt, M. A., & Smith, S. E. (2010). Stressful experiences, coping strategies, and predictors of health-related outcomes among wives of deployed military servicemen. *Armed Forces & Society, 36* (2), 351–373.
- Dolphin, K. E., Steinhardt, M. A., & Cance, J. D. (2015). The role of positive emotions in reducing depressive symptoms among Army wives. *Military Psychology, 27* (1), 22–35.

Drummet, A. R., Coleman, M., & Cable, S. (2003). Military families under stress: Implications for family life education\*. *Family Relations*, 52 (3), 279–287.

Duck, S. (1994). *Meaningful relationships: Talking, sense, and relating*. Thousand Oaks, CA, US: *Sage Publications, Inc.*

Eaton, K. M., Hoge, C. W., Messer, S. C., Whitt, A. A., Cabrera, O. A., McGurk, D., & al. (2008). Prevalence of mental health problems, treatment need, and barriers to care among primary care-seeking spouses of military service members involved in Iraq and Afghanistan deployments. *Military Medicine*, 173, 1051–1056.

Everson, R. B., Darling, C. A., & Herzog, J. R. (2013). Parenting stress among US Army spouses during combat-related deployments: the role of sense of coherence. *Child & Family Social Work*, 18 (2), 168–178.

Faulk, E., K., Gloria, T., C., Cance, D., J., Steinhardt, A., M. (2012). Depressive symptoms among US military spouses during deployment : The protective effect of positive emotions. *Armed Forces and Society*, 38 (3), 373–390.

Figley, R., C. (1993). Coping with stressors on the home front. *Social Issues*, 49 (4), 51–71.

Folkman, S. (2008). The case for positive emotions in the stress process. *International Journal of Anxiety, Stress, & Coping*, 21 (1), 3–14.

Foran, M., H., Wright, M., K., Wood, D., M. (2013). Do combat exposure and post-deployment mental health influence intent to divorce ? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32 (9), 917–938.

Fortin, M.-F., Côté, J. & Fillion, F. (2006). *Fondements et étapes du processus de recherche*. Montréal : Chenelière Éducation.

Frankel, H., Snowden, R. L., & Nelson, L. S. (1993). Wives' adjustment to military deployment: An empirical evaluation of a family stress model. *International Journal of Sociology of the Family*, 23 (1), 89–115.

Fredrickson, B., L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56 (3), 218–226.

Fredrickson, B., L., Cohn, A., M., Coffey, K., Pek, A., J., & Finkel, M., S. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95 (5), 1045–1062.

Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. & Hjerndal, O. (2005) Resilience in relation to personality and intelligence. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 14 (1), 29–42.

Frisby, N. B., Byrnes, K., Mansson, H. D., Booth-Butterfield, M., & Birmingham, K. M. (2011). Topic avoidance, everyday talk, and stress in romantic military and non-military couples. *Journal of Communication Studies*, 62 (3), 241–257.

Garland, L., E., Fredrickson, B., L., Kring, M., A., Johnson, P., D., Meyer, S., P., & Penn, L., D. (2010). Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: Insights from the broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 30 (7), 849–864.

Gewirtz, A. H., Polusny, M. A., DeGarmo, D. S., Khaylis, A. et Erbes, C. R. (2010). Posttraumatic stress symptoms among National Guard soldiers deployed to Iraq: associations with parenting behaviors and couple adjustment. *Journal of consulting and clinical psychology*, 78 (5), 599–610.

Goff, B. S. N., Crow, J. R., Reisbig, A. M., & Hamilton, S. (2007). The impact of individual trauma symptoms of deployed soldiers on relationship satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 21 (3), 344–353.

Gorman, L., Blow, A. J., Ames, B., & Reed, P. (2011). National Guard families after combat: Mental health, use of mental health services, and perceived treatment barriers. *Psychiatric Services*, 62 (1), 28–34.

Gorman L., Blow A., Kees M., Valenstein M., Jarman C., Spira J. (2014). The Effects of Wounds of War on Family Functioning in a National Guard Sample: An Exploratory Study. In: MacDermid Wadsworth S., Riggs D. (eds) *Military Deployment and its Consequences for Families. Risk and Resilience in Military and Veteran Families*. Springer, New York, NY, 241–257.

Grant-Vallone, J., E., & Ensher, A., E. (2001). An examination of work and personal life conflict, organizational support, and employee health among international expatriates. *International Journal of Intercultural Relations*, 25 (3), 261–278.

Green, S., Nurius, P. S., & Lester, P. (2013). Spouse psychological well-being: A keystone to military family health. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 23 (6), 753–768.

Greene, T., Buckman, J., Dandeker, C., & Greenberg, N. (2010). How communication with families can both help and hinder service members' mental health and occupational effectiveness on deployment. *Military Medicine*, 175 (10), 745–749.

Hall, L. K. (2011). The importance of understanding military culture. *Social work in health care*, 50 (1), 4–18.

Haas, M., D., Pazdernik, L., A., Olsen, H., C. (2005). A cross-sectional survey of the relationship between partner deployment and stress in pregnancy during wartime. *Jacob's Institute of Women's Health Issues*, 15 (2), 48–54.

Hermon, A. D., & Hazler, J. R. (1999). Adherence to a wellness model and perceptions of psychological well-being. *Journal of Counseling and Development*, 77 (3), 339–343.

Hogue, C. W., Castro, C. A., Messer, S. C., McGurk, D., Cotting, D. I., & Koffman, R. L. (2004). Combat duty in Iraq and Afghanistan, mental health problems, and barriers to care. *New England Journal of Medicine*, 351 (2), 13 – 22.

Jalowiec, A. (2003). The Jalowiec coping scale. O. L. Strickland & C. Dilorio (Éditeurs), *Measurement of nursing outcomes 2* (3), 71–87. New York, NY: Springer.

Julien, D., Chartrand, E., Simard, M.-C., Bouthillier, D., & Bégin, J. (2003). Conflict, social support and relationship quality: An observational study of heterosexual, gay male and lesbian couples' communication. *Journal of Family Psychology*, 17 (3), 419–428.

Karney, B. R., & Crown, J. S. (2011). Does deployment keep military marriages together or break them apart? Evidence from Afghanistan and Iraq. In *Risk and resilience in US military families* (pp. 23–45). Springer New York.

Kees, M., & Rosenblum, K. (2015). Evaluation of a psychological health and resilience intervention for military spouses: A pilot study. *Psychological services*, 12 (3), 222–230.

Keller, R. T., Greenberg, N., Bobo, W. V., Roberts, P., Jones, N., & Orman, D. T. (2005). Soldier peer mentoring care and support: Bringing psychological awareness to the front. *Military Medicine*, 170, 355–361.

Kelley, L., M., Hock, E., Bonney, F., J., Jarvis, F., Melinda, S., Smith, K., Gaffney, M., & Monica, A. (2001). Navy mothers experiencing and not experiencing deployment: Reasons for staying in or leaving the military. *Military Psychology*, 13 (1), 55–71.

Kessler, R. C., Chiu, W. T., Demler, O., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Prevalence, severity, and comorbidity of 12-month *DSM—IV* disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62, 617–627.

Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207–222.

Kulik, L. (2009) Explaining the sense of family coherence among husbands and wives: the Israeli case. *The Journal of Social Psychology*, 38 (3), 627–647.

Lakey, B., & Cronin, A. (2008). Low social support and major depression: Research, theory and methodological issues. In K. S. Dobson & D. Dozois (Eds.), *Risk factors for depression* (pp. 385–408). San Diego, CA: Academic Press.



Lazarus, R. S. et Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer.

Leifker, F. R., White, K. H., Blandon, A. Y. et Marshall, A. D. (2015). Posttraumatic stress disorder symptoms impact the emotional experience of intimacy during couple discussions. *Journal of anxiety disorders*, 15, 119–127.

Lin, N., Ensel, W. M., Simeone, R. S., & Kuo, W. (1979). Social support, stressful life events, and illness: A model and an empirical test. *Journal of Health and Social Behavior*, 20, 108–119.

Lincoln, A. J., & Sweeten, K. (2011). Considerations for the effects of military deployment on children and families. *Social Work in Health Care*, 50 (1), 73–84.

Logan, V. K. (1987). Emotional cycle of deployment. *United States Naval Institute Proceedings*, 113, 43–47.

Major, V. S., Klein, K. J., & Ehrhart, M. G. (2002). Work time, work interference with family, and psychological distress. *Journal of Applied Psychology*, 87 (3), 427–436.

Mansfield, A. J., Kaufman, J. S., Marshall, S. W., Gaynes, B. N., Morrissey, J. P., & Engel, C. C. (2010). Deployment and the use of mental health services among U.S. Army wives. *The New England Journal of Medicine*, 362, 101–109.

Marek, L. I., & Moore, L. E. (2015). Coming home: the experiences and implication of reintegration for military families. *Journal of Military, Veteran and Family Health*, 1 (2), 21–31.

Maxfield, B. D. (2011). *FY11 Army Profile*. Washington, DC: Department of the Army.

McCarroll, J. E., Thayer, L. E., Liu, X., Newby, J. H., Norwood, A. E., et al. (2000). Spouse abuse recidivism in the U.S. Army by gender and military status. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68 (3), 521–525.

Merolla, A. J. (2010). Relational maintenance during military deployment: Perspectives of wives of deployed US soldiers. *Journal of Applied Communication Research*, 38 (1), 4–26.

Miles, M. B. & Huberman, A. M. (2003). *Analyse des données qualitatives* (2e éd.). Paris: De Boeck.

Monson, C. M., Taft, C. T. et Fredman, S. J. (2009). Military-related PTSD and intimate relationships: From description to theory-driven research and intervention development. *Clinical psychology review*, 29 (8), 707–714.

Nelson, D. W., & Knight, A. E. (2010). The power of positive recollections: Reducing test anxiety and enhancing college student efficacy and performance. *Journal of Applied Social Psychology*, 40, 732–745.

Newby, J. H., McCarroll, J. E., Ursano, R. J., Zizhong, F., Shigemura, J., & Tucker-Harris, Y. (2005). Positive and negative consequences of a military deployment. *Military Medicine*, 170, 815–819.

Noor, N. M. (2003). Work- and family-related variables, work-family conflict and women's well-being: Some observations. *Community, Work & Family*, 6 (3), 297–319.

Norwood, A. E., Fullerton, C. S., & Hagen, K. P. (1996). Those left behind: Military families. In R. Ursano & A. Norwood (Eds.), *Emotional aftermath of the Persian Gulf War: Veterans, families, communities, and nations* (pp. 163–196). Washington, DC: American Psychiatric Press.

Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L., & Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 730–749.

Op den Buijs, T., Andres, M. D., & Bartone, P. T. (2010). Managing the well-being of military personnel and their families. In J. Soeters, P. C. Van Fenema, & R. Beeres (Eds.), *Managing military organizations: Theory and practice* (pp. 240–254). London, UK: Routledge.

Orthner, D. K., & Rose, R. (2007). *Family readiness group involvement and adjustment among Army civilian spouses*. Washington, DC: Army Research Institute for the Behavioral and Social Sciences.

Orthner, D. K., & Rose, R. (2009). Work Separation Demands and Spouse Psychological Well-Being. *Family Relations*, 58 (4), 392–403.

Padden, D. L., Connors, R. A., & Agazio, J. G. (2010). Stress, coping, and well-being in military spouses during deployment separation. *Western Journal of Nursing Research*, 33 (22), 247–267.

Paley, B., Lester, P., & Mogil, C. (2013). Family systems and ecological perspectives on the impact of deployment on military families. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 16 (3), 245–265.

Pierce, L. (2001) Coherence in the urban family caregiver role with African American stroke survivors. *Topics in Stroke Rehabilitation*, 8 (3), 64–72.

Pietrzak, R. H., Johnson, D. C., Goldstein, M. B., Malley, J. C., Rivers, A. J., Morgan, C. A., & Southwick, S. M. (2010). Psychosocial buffers of traumatic stress, depressive symptoms, and psychosocial difficulties in veterans of Operations Enduring Freedom and Iraqi Freedom: The role of resilience, unit support, and postdeployment social support. *Journal of Affective Disorders*, 120, 188–192.

Pincus, S. H., House, R., Christenson, J., & Adler, L. E. (2001). The emotional cycle of deployment: A military family perspective. *U.S. Army Medical Department Journal*, 4/5/6, 15–23.

Poupart, Deslauriers, Groulx, Laperrière, Mayer & Pires. (1997). *La recherche qualitative : enjeux épistémologiques et méthodologiques*. Montréal : Gaëtan Morin éditeur.

Randall, A. K., & Bodenmann, G. (2009). The role of stress on close relationships and marital satisfaction. *Clinical Psychology Review*, 29 (2), 105–115.

Ray, S. L. et Vanstone, M. (2009). The impact of PTSD on veterans' family relationships: An interpretative phenomenological inquiry. *International Journal of Nursing Studies*, 46 (6), 838–847

Renshaw, K. D., Rodrigues, C. S., & Jones, D. H. (2008). Psychological symptoms and marital satisfaction in spouses of Operation Iraqi Free—dom veterans: Relationships with spouses' perceptions of veterans' experiences and symptoms. *Journal of Family Psychology*, 22, 586–594.

Réseau de santé Horizon. (2016). Établissements et services : *Les cliniques de traitement des traumatismes liés au stress opérationnel*. Repéré : [http://fr.horizonnb.ca/accueil/établissements-et-services/programmes-provinciaux/clinique-de-traitement-des-traumatismes-liés-au-stress-opérationnel/à-propos-de-nous/qu'est-ce-qu'un-traumatisme-lié-au-stress-opérationnel—\(tso\).aspx](http://fr.horizonnb.ca/accueil/établissements-et-services/programmes-provinciaux/clinique-de-traitement-des-traumatismes-liés-au-stress-opérationnel/à-propos-de-nous/qu'est-ce-qu'un-traumatisme-lié-au-stress-opérationnel—(tso).aspx)

Riulli, L., Savicki, V., & Spain, E. (2010). Positive emotions in traumatic conditions: Mediation of appraisal and mood for military personnel. *Military Psychology*, 22, 207–223.

Rosen, L. N., Teitelbaum, J. M., & Westhuis, D. J. (1993). Stressors, stress mediators, and emotional well-being among spouses of soldiers deployed to the Persian Gulf during Operation Desert Shield/Storm. *Journal of Applied Social Psychology*, 23, 1587–1593.

Sagy, S. & Antonovsky, A. (1998) The family sense of coherence: the salutogenic approach. *Megamot*, 39 (1–2), 80–96.

Sagy, S. & Dotan, N. (2001) The coping resources of maltreated children in their families. *Megamot*, 41 (1–2), 218–235.

Sahlstein, E., Maguire, K. C., & Timmerman, L. (2009). Contradictions and praxis contextualized by wartime deployment: Wives' perspectives revealed through relational dialectics. *Communication Monographs*, 76 (4), 421–442.

Saltzman, W., Lester, P., Beardslee, W., Layne, C., Woodward, K., et Nash, W. (2011). Mechanisms of risk and resilience in military families: theoretical and empirical basis of a family-focused resilience enhancement program. *Clinical Child and Family Psychology Review*. 14 (3), 213–230.

Sandelowski, M. (1995). Sample size in qualitative research. *Research in nursing & health*, 18 (2), 179–183.

Sayers, S. L. (2011). Family reintegration difficulties and couples therapy for military veterans and their spouses. *Cognitive and Behavioral Practice*, 18 (1), 108–119.

Services de bien-être et moral des Forces canadiennes. (2017, août). Évaluation des besoins de la communauté des Forces Armées Canadiennes : Résultats de 2016. Repéré à <https://www.cfmws.com/fr/aboutus/psp/recreation/pages/community-needs-assessment.aspx>

Sheppard, S. C., Malatras, J. W., & Israel, A. C. (2010). The impact of deployment on US military families. *American Psychologist*, 65 (6), 599–609.

Skomorovsky, A. (2014). Deployment stress and well-being among military spouses: The role of social support. *Military Psychology*, 26 (1), 44–54.

Spera, C. (2009). Spouses' Ability to Cope with Deployment and Adjust to Air Force Family Demands Identification of Risk and Protective Factors. *Armed Forces & Society*, 35 (2), 286–306.

Stafford, L. (2003). Maintaining romantic relationships: Summary and analysis of one research program. In D. J. Canary & M. Dainton (Eds.), *Maintaining relationships through communication: Relational, contextual, and cultural variations* (pp. 51–78). Mahwah, NJ: Erlbaum.

Stafford, L., & Merolla, A. J. (2007). Idealization, reunions, and stability in long-distance dating relationships. *Journal of Social & Personal Relationships*, 24 (1), 37–54.

Tan, M. (2009, December 20). A million soldiers deployed since 9/11. *ArmyTimes*, 12. Retrieved from [http://www.armytimes.com/news/2009/12/army\\_deployments\\_121809w/](http://www.armytimes.com/news/2009/12/army_deployments_121809w/)

Tarabulsky, G. M., & Provost, M. A., Drapeau, S., et Rochette, É. (2008). *L'évaluation psychosociale auprès de familles vulnérables*, (11). Presses de l'Université du Québec.

Tiet, Q. Q., Rosen, C., Cavella, S., Moos, R. H., Finney, J. W., & Yesavage, J. (2006). Coping, symptoms, and functioning outcomes of patients with posttraumatic stress disorder. *Journal of Traumatic Stress*, 19, 799 – 811.

Tran, J. K., Dunkel, G., & Teng, E. J. (2015). Sexual Dysfunction in Veterans with Post-Traumatic Stress Disorder. *The journal of sexual medicine*, 12 (4), 847–855.

Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 320–333.

U.S. Army Community and Family Support Center. (n.d.). *Highlights: Survey of Army Families V*. Alexandria, VA: Author.

Van Breda, A. D. (1999). Developing resilience to routine separations: An occupational social work intervention. *Families in Society*, 80, 597-605.

Vormbrock, J. (1993). Attachment theory as applied to wartime and job related marital separation. *Child Development*, 114, 122-144.

Wexler, H. K., & McGrath, E. (1991). Family member stress reactions to military involvement separation. *Psychotherapy*, 18 (3), 515-519.

Wiens, T. W., & Boss, P. (2006). Maintaining family resiliency before, during and after military separation. In C. A. Castro, A. B. Adler, & C. A. Britt (Eds.), *Military life: The psychology of serving in peace and combat* (Vol. 3, pp. 13-38). Bridgeport, CT: Praeger Security International.

Wilcox, S. L., Redmond, S. et Hassan, A. M. (2014). Sexual functioning in military personnel: Preliminary estimates and predictors. *The journal of sexual medicine*, 11 (10), 2537-2545.

Wood, S., Scarville, J., & Gravino, K. S. (1995). Waiting wives: Separation and reunion among Army wives. *Armed Forces & Society*, 21, 217-236.

Zeidner, M., & Saklofske, D. (1996). Adaptive and maladaptive coping. In M. Zeidner & N. S. Endler (Eds.), *Handbook of coping: Theory, research, applications* (pp. 505-531). San Francisco, CA: Wiley.

## **9 Annexes**

**Annexe A**  
Version originale (anglaise) de l'échelle de Jalowiec

**TABLE 6.1** Coping Styles on Jalowiec Coping Scale

Coping style	Items	Description	Coping example
Confrontive	10	Face up to the problem	Figure out ways to handle problem
Evasive	13	Avoid the problem	Try to get away from the problem
Optimistic	9	Positive thinking	Try to think positively
Fatalistic	4	Pessimistic thinking	Expect the worst that could happen
Emotive	5	Release emotions	Get mad and let off steam
Palliative	7	Make yourself feel better	Take medications to reduce stress
Supportant	5	Use support systems	Discuss problem with family/friends
Self-reliant	7	Depend on yourself	Feel you can handle things yourself

Jalowiec, A. (2003). The Jalowiec coping scale. O. L. Strickland & C. Dilorio (Éditeurs), *Measurement of nursing outcomes 2 (3)*, 71–87. New York, NY: Springer.

## Annexe B

### Le dépliant informatif de l'étude

#### Comment participer ?

Nous recherchons des femmes âgées entre 18 et 35 ans, ayant ou non des enfants. Vous devez être en couple avec un militaire et avoir vécu un déploiement militaire ou une absence prolongée (plus de trois semaines) au cours des trois dernières années. Vous devez être en mesure de comprendre et parler le français, car l'entrevue se fera en français. Évidemment, tous les renseignements recueillis seront confidentiels.

*Nous vous prions aussi de bien vouloir partager l'information dans votre réseau.*

#### Horaires

L'entrevue sera faite selon vos disponibilités et pourra être faite en journée, en soirée et même durant la fin de semaine, si désirez.

#### Lieu

À votre domicile ou dans un bureau privé situé dans l'Université du Québec à Chicoutimi  
555 Boulevard de l'Université,  
Chicoutimi, QC G7H 2B1

#### Inscriptions en ligne

[myriam.bouthillette1@uqac.ca](mailto:myriam.bouthillette1@uqac.ca)

#### Personne de contact :

Myriam Bouthillette, Étudiante-chercheuse 438-881-8062

Danielle Maltais, Directrice de recherche  
418-545-5011 poste 5284

Nancy Tremblay, Co-directrice de recherche  
418-973-5262 poste 105



Source: Radio-Canada

Université du Québec à Chicoutimi

#### Les impacts du déploiement militaire chez les conjointes



*Myriam Bouthillette,  
Sexologue, B.A.  
Candidate à la maîtrise en travail  
social, UQAC*

**UQAC**

Université du Québec  
à Chicoutimi

**OPSQ**

Membre de  
l'Ordre professionnel  
des Sexologues  
du Québec



# 201506-003



## La recherche

L'étude est en fait une exploration du sujet peu étudié qu'est le déploiement militaire et de ses impacts sur les différentes sphères de vie des conjointes. Nous utiliserons une seule entrevue semi-dirigée dont la durée prévue est de 90 minutes pour recueillir les informations nécessaires à la production du mémoire. Ce projet rencontre les exigences en matière éthique et remplit les conditions d'approbation du Comité d'éthique de la recherche de l'UQAC (EPTC 2, 2014).



## La chercheuse

Myriam Bouthillette est candidate à la maîtrise en travail social de l'Université du Québec à Chicoutimi. En plus d'être étudiante à temps plein, elle est sexologue (B.A.) à la clinique Orchidia de Chicoutimi. Mariée à un militaire, Myriam s'intéresse depuis longtemps au sujet du déploiement militaire et des impacts que ceux-ci peuvent avoir sur les familles, mais plus particulièrement sur les femmes qui doivent garder le fort durant cette absence.



## Détails méthodologiques

### Objectif général du projet

Documenter les impacts du déploiement militaire sur les sphères personnelles, sociales, conjugales, familiales et professionnelles des conjointes de militaire.

### Objectifs spécifiques (ce que nous explorerons) :

- 1- Documenter les sentiments éprouvés par rapport au déploiement militaire
- 2- Identifier les conséquences que vivent les femmes durant le déploiement militaire
- 3- Dresser un portrait des stratégies d'adaptation utilisées par les femmes pour faire face au déploiement militaire



## Annexe C

### Le guide d'entrevue

Code du participant : \_\_\_\_\_

Date de l'entrevue : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### RECHERCHE SUR LES IMPACTS DU DÉPLOIEMENT MILITAIRE SUR LES SPHÈRES PERSONNELLES, CONJUGALES, FAMILIALES, SOCIALES ET PROFESSIONNELLES DES CONJOINTES DE MILITAIRE

#### GUIDE D'ENTREVUE SEMI-DIRIGÉE

D'abord, je tiens à vous remercier d'avoir accepté de participer à cette étude sur *les impacts du déploiement militaire chez les conjointes de militaire*. Grâce à votre expérience personnelle, conjugale, sociale, familiale et professionnelle, cette recherche pourra soulever quelques pistes de réflexion quant à des futures recherches ou interventions préventives adaptées entourant le vécu des conjointes qui vivent un déploiement militaire pour la première fois ou non. En ce sens, nous voulons connaître vos perceptions comme conjointe dont le partenaire est déployé. Alors, veuillez noter que l'objectif de l'entrevue n'est pas de porter un jugement sur vous, mais plutôt de recueillir de l'information par le biais de votre vécu et de vos perceptions, il n'y a donc pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Nous discuterons de vos sentiments, des conséquences liées au déploiement ainsi que des stratégies d'adaptation que vous utilisez lorsque votre conjoint est absent. N'hésitez pas à poser des questions si vous trouvez que les questions que je vous poserai ne sont pas claires ou encore à demander une pause si vous en ressentez le besoin. De plus, vous n'êtes pas obligé de répondre à toutes les questions et vous avez le droit de mettre un terme à l'entrevue à tout moment, et ce, sans donner d'explication. L'important c'est de transmettre l'information de façon spontanée et honnête, car personne n'aura accès à celles-ci à l'exception de moi-même.

Votre participation pourrait vous faire revivre certains souvenirs bouleversants. À cet effet, je tiens à vous aviser que je suis qualifiée pour répondre à vos questions ou vous soutenir advenant que la réminiscence de souvenirs vous soit douloureuse durant l'entrevue. De plus, si vous vivez des difficultés particulières après l'entrevue, je vous suggère d'entrer en contact avec la ressource qui vous semble la plus appropriée dans la liste que je vous ai remise.

Avant que l'on débute, avez-vous des questions en ce qui concerne la recherche ou encore l'entrevue ?

## Section A

### Questions sur les sphères de vie des conjointes

- **De quelle manière vous décrivez-vous ?**
  - Qualités
  - Défauts
  - Personnalité (extravertie, introvertie, sociale, timide, etc.)
  - Santé physique
  - Santé psychologique
  - Occupations/loisirs
- **Comment percevez-vous vos compétences ?**
  - Comme conjointe
  - Comme mère \*
  - Comme travailleuse/étudiante\*
  - Comme chef de famille/maison lorsque le conjoint est absent
  - Comme amie
- **Parlez-moi de votre couple ?**
  - Comment vous êtes-vous rencontrés
  - Ce que vous appréciez le plus chez votre conjoint
  - Ce qui peut générer des conflits entre vous
  - La ou les plus grande(s) force(s) de votre couple
  - La ou les plus grande(s) faiblesse(s) de votre couple
- **Êtes-vous satisfaite de votre vie actuelle ? Qu'est-ce que vous amélioreriez ?**
- **Lorsque vous vivez une difficulté ou un conflit avec votre conjoint, comment réagissez-vous ?**
  - Mode(s) de communication
  - Comportements/attitudes/gestes
  - Émotions
  - Solutions
  - Réactions du conjoint

- **Comme décrivez-vous votre réseau social ?**
  - Le soutien apporté par les amis/famille
  - Amis de longue date
  - Rencontre de nouvelles personnes (contexte civil ou militaire)
  - Quels types d'activités pratiquez-vous avec vos amis (soit seule ou en couple) ?
- **Si vous aviez à décrire votre couple et famille (si enfants), parents) à une personne qui ne vous connaît pas, qu'est-ce que vous diriez ?**
- **Comment définiriez-vous la présence de vos amis et votre famille durant un déploiement versus sans déploiement ?**

### Section B

#### Questions sur l'armée et les déploiements en général

- **Quelle est votre perception de l'armée ?**
  - Ce que vous aimez de l'armée
  - Ce que vous appréciez moins de l'armée
  - Ce qui est facilitant avec l'armée
  - Ce qui est plus difficile avec l'armée
  - Les avantages et désavantages du monde militaire
  - Les avantages et les inconvénients d'être une conjointe de militaire
- **Y a-t-il des caractéristiques de la culture militaire qui vous ressemble et/ou qui sont en conflit avec votre manière de vivre votre vie ?**
  - a. **Ce qui vous ressemble**
  - b. **Ce qui vous ne vous ressemble pas**

### Section C

#### Questions sur les sentiments liés au déploiement

- Avez-vous des craintes durant les déploiements ? Si oui, lesquelles ? Les partagez-vous avec votre conjoint ou avec tout autre personne ?
- Quel genre de sentiment ressentez-vous durant le déploiement ?
- Selon vous, y a-t-il des avantages pour vous durant cette période ?
- Depuis que vous êtes en couple avec votre conjoint, avez-vous remarqué des changements dans votre attitude et dans les sentiments qui vous habitent durant les déploiements ?
- Durant le déploiement, comment communiquez-vous avec votre conjoint ? Trouvez-vous cela efficace ? Si non, qu'est-ce que vous améliorerez ?
- Pouvez-vous me nommer trois aspects négatifs liés au déploiement et trois aspects positifs ?
- Comment réagissent vos enfants durant les déploiements de leur père ? Qu'est-ce que vous faites devant ces réactions ?

#### Section D

#### Questions sur l'impact du déploiement militaire et des stratégies d'adaptation pour y faire face

- Comment se déroule le moment de préparation avant le déploiement ?
  - Aspects positifs
  - Aspects négatifs
- Lors d'un déploiement, comment conciliez-vous vos responsabilités familiales avec toutes vos autres responsabilités (votre famille, l'école, les enfants, le travail, les amis, etc.) ?
- Au moment de la réunion, comment conciliez-vous la réintégration du conjoint dans votre nouvelle routine ?
- Comment l'absence du conjoint pendant ses déploiements affecte-t-elle votre vie familiale, professionnelle, sociale et votre vie d'étudiante ?

- **Sur une échelle de 1 à 10, considérant que le 10 équivaut à une adaptation excellente lors du départ du conjoint, comment qualifieriez-vous votre adaptabilité aux changements ? Expliquez votre point de vue**
- **Comment réagissez-vous lorsque vous apprenez que votre conjoint doit être déployé ?**
  - Vos craintes
  - Si plus d'un déploiement : avez-vous remarqué un changement dans vos réactions au fil du temps ?
  - Réaction du conjoint pour vous soutenir
  - Communication avec conjoint
- **Comment réagissez-vous lorsque votre conjoint quitte pour sa mission ?**
  - Sentiments éprouvés (Anxiété, tristesse, colère, sentiment de solitude, etc.) Vos pensées
  - Vos réactions
  - Réactions des enfants (qu'est-ce que cela vous fait ressentir)
  - Vos principales préoccupations
- **Durant le déploiement, comment cela se passe ?**
  - Consultations de services ?
  - Rapprochement avec amis/famille
  - Sentiments éprouvés
  - Stratégies d'adaptation pour maintenir votre qualité de vie personnelle, familiale, professionnelle et sociale
  - Difficultés rencontrées
  - Communications avec conjoint
- **Lorsque la date du retour approche, quels changements se font chez vous pour vous préparer au retour de votre conjoint ?**
  - Sentiments
  - Routine
  - Préparation des enfants\*
  - Communication avec le conjoint
- **Lors du retour, comment cela se passe-t-il ?**
  - Sentiments
  - Réorganisation routine
  - Communication entre conjoints
  - Conflits

- **Expliquez-moi quelle phase du déploiement (prédéploiement, déploiement, réunion, post-déploiement) préférez-vous. Pour quelles raisons ?**
- **Dites-moi maintenant, quelle phase trouvez-vous la plus difficile à traverser ? Pour quelles raisons ?**
- **Lorsque vous vivez une difficulté ou un conflit avec votre conjoint avant, pendant ou après ses déploiements, comment réagissez-vous ?**
  - Mode communication
  - Comportements/attitudes
  - Émotions
  - Pensées
  - Solutions
  - Réactions du conjoint
- **Si vous pouviez décrire le déploiement et ses impacts en un seul mot, quel serait-il ?**
- **Est-ce qu'il y a des conflits, discordes qui sont apparues, au sein de votre couple/famille, en lien avec le(s) déploiement(s) de votre conjoint ?**
  - Nature conflits/discordes
  - Fréquence
  - Solutions ou absence de solutions
  - Ce qui entrave la résolution de problème
- **Si vous aviez à donner un conseil à une conjointe qui s'apprêterait à vivre son premier déploiement, quel serait-il ?**
- **Suite à cette entrevue et de par votre expérience, y a-t-il des éléments que nous n'aurions pas abordé qui vous viennent en tête comme étant pertinent à l'étude ?**

*Merci pour votre temps et votre générosité,  
Myriam Bouthillette*

## Annexe D

### Le cycle émotionnel du déploiement militaire



Traduction libre du modèle proposé par Logan, V. K. (1987). Emotional cycle of deployment. *United States Naval Institute Proceedings*, 113, 43–47.



**Annexe E**  
**La fiche signalétique**

**Fiche signalétique**

**Projet de recherche :**  
**Les impacts du déploiement militaire sur les sphères personnelles, conjugales, familiales, sociales et professionnelles des conjointes de militaire.**

**Numéro du participant :** \_\_\_\_\_

**Date :** \_\_\_\_\_

**Informations générales**

**1) État civil ?**

- ☐ Célibataire
- ☐ Union de fait
- ☐ Mariée
- ☐ Divorcée
- ☐ Veuve

**2) Quel âge avez-vous ?**

\_\_\_\_\_

**3) Quelle origine ethnique êtes-vous ? (ex. canadien (ne), américain (e), africain (e), etc.)**

**Si vous êtes d'une autre origine ethnique que canadienne, depuis combien de temps demeurez-vous au Canada ?**

\_\_\_\_\_

**4) D'où êtes-vous originaire (ville et province) ?**

\_\_\_\_\_

**5) Quel est le dernier diplôme que vous avez reçu ?**

- ☐ Secondaire II
- ☐ Secondaire III
- ☐ Secondaire IV
- ☐ Secondaire V
- ☐ Diplôme d'études professionnelles (DEP)
- ☐ Attestation d'études collégiales (AEC)
- ☐ Diplôme d'études collégiales
- ☐ Diplôme d'études collégiales
- ☐ Certificat universitaire
- ☐ Baccalauréat universitaire
- ☐ Autre, précisez : \_\_\_\_\_

6) **Au cours des 12 derniers mois, quelle était votre principale occupation ?**

- ☐ Études à temps plein  
☐ Études à temps partiel  
☐ Travail à temps plein (30 heures ou plus par semaine)  
☐ Travail à temps partiel (29 heures ou moins par semaine)  
☐ Recherche d'emploi  
☐ Personne tenant la maison  
☐ Prestataire d'assurance sociale  
☐ Travailleuse autonome  
☐ Congé maternité  
☐ Autre, précisez : \_\_\_\_\_

7) **Présentement, où vivez-vous ?**

- ☐ Dans les résidences militaires (PMQ)  
☐ Dans une maison/appartement civil  
☐ Autre

Précisez : \_\_\_\_\_

8) **En général, diriez-vous que votre santé est :**

- ☐ Excellente  
☐ Très bonne  
☐ Bonne  
☐ Passable  
☐ Mauvaise

**Informations sur la vie familiale**

9) **Depuis combien de temps êtes-vous en couple avec un militaire ?**

- ☐ 12 mois  
☐ Entre 2 et 3 ans  
☐ Entre 3 et 5 ans  
☐ Entre 5 et 7 ans  
☐ Entre 7 et 10 ans  
☐ Plus de 10 ans

Précisez : \_\_\_\_\_

10) **Avez-vous des enfants ?** \_\_\_\_\_

- ☐ Oui  
☐ Non

Âge		Vivez-vous avec eux ?		Garde partagée ?	
Enfant 1		Oui	Non	Oui	Non
Enfant 2		Oui	Non	Oui	Non
Enfant 3		Oui	Non	Oui	Non
Enfant 4		Oui	Non	Oui	Non

Enfant 5		Oui	Non	Oui	Non
----------	--	-----	-----	-----	-----

11) **Provenez-vous d'une famille militaire ?** \_\_\_\_\_

- ☐ Oui  
☐ Non

12) **Au cours des deux dernières semaines, aviez-vous suffisamment d'argent pour vous occuper de vos besoins financiers et de ceux de votre famille ?**

- ☐ J'avais suffisamment d'argent pour tous nos besoins  
☐ J'avais en général suffisamment d'argent, mais j'ai rencontré des problèmes mineurs  
☐ Environ la moitié du temps, je n'avais pas suffisamment d'argent et j'ai été dans l'obligation d'emprunter  
☐ J'avais de grandes difficultés financières

13) **Quel a été votre revenu familial brut (total des revenus avant impôt) au cours de la dernière année (2016) ?**

- ☐ Moins de 15 000 \$  
☐ Entre 15 000 \$ et 25 000 \$  
☐ Entre 25 000 \$ et 35 000 \$  
☐ Entre 35 000 \$ et 45 000 \$  
☐ Entre 45 000 \$ et 55 000 \$  
☐ Entre 55 000 \$ et 65 000 \$  
☐ 65 000 \$ et plus  
☐ Ne sait pas  
☐ Ne veut pas répondre  
☐ Aucun revenu

**Informations sur le ou les déploiement(s) ou les absences prolongées (plus de trois semaines)**

14) **Combien de déménagement avez-vous vécu en lien avec l'armée ?**

- ☐ 1  
☐ 2  
☐ 3  
☐ 4 ou plus  
aucun \_\_\_\_\_

15) **Combien de déploiement avez-vous vécu ?**

- ☐ Un  
☐ Deux  
☐ Trois  
☐ Autre, précisez : \_\_\_\_\_

16) **Votre conjoint est-il actuellement en déploiement ?**

- ☐ Oui, pour combien de semaines : \_\_\_\_\_
- ☐ Non

**Si la réponse est non, à quand remonte le dernier déploiement de votre conjoint ?**

\_\_\_\_\_

17) **Depuis le début de votre relation, veuillez écrire, pour chaque déploiement, la durée ainsi que le moment de l'année quand il a lieu :**

Déploiement	Durée	Période
# 1		
# 2		
# 3		
# 4		
# 5		

*Merci beaucoup de votre collaboration*

**Annexe F**  
Formulaire de consentement



Université du Québec à Chicoutimi

**FORMULAIRE D'INFORMATION ET DE CONSENTEMENT  
CONCERNANT LA PARTICIPATION**

**1. TITRE DU PROJET**

Les impacts du déploiement militaire sur les sphères sociales, personnelles, conjugales, professionnelles et familiales des conjointes de militaires.

**2. RESPONSABLE(S) DU PROJET DE RECHERCHE**

**2.1 Responsable de la recherche**

Myriam Bouthillette,  
Candidate à la maîtrise en travail social  
Université du Québec à Chicoutimi  
438-881-8062  
[myriam.bouthillette1@uqac.ca](mailto:myriam.bouthillette1@uqac.ca)

**2.2 Directeurs de la recherche**

Danielle Maltais,  
Professeure titulaire UQAC, Ph.D  
Unité d'enseignement en travail social  
Département des sciences humaines et sociales  
Université du Québec à Chicoutimi (UQAC)  
1-800-463-9880 poste 5284  
[Danielle\\_Maltais@uqac.ca](mailto:Danielle_Maltais@uqac.ca)

[Nancy Tremblay](#),  
Chargée de cours, M.A.  
Unité d'enseignement en travail social  
Département des sciences humaines et sociales  
Université du Québec à Chicoutimi (UQAC)  
418-973-5262 poste 105  
[nancy-j\\_tremblay@uqac.ca](mailto:nancy-j_tremblay@uqac.ca)

### **3. PRÉAMBULE**

Nous sollicitons votre participation à un projet de recherche. Cependant, avant d'accepter de participer à ce projet et de signer ce formulaire d'information et de consentement, veuillez prendre le temps de lire, de comprendre et de considérer attentivement les renseignements qui suivent.

Nous vous invitons à poser toutes les questions que vous jugerez utiles au chercheur responsable du projet ou aux autres membres du personnel affecté au projet de recherche et à leur demander de vous expliquer tout mot ou renseignement qui n'est pas clair.

### **4. NATURE, OBJECTIFS ET DÉROULEMENT DU PROJET DE RECHERCHE**

#### **4.1 Description du projet de recherche**

Le but de cette étude est de documenter les impacts du déploiement militaire sur différents aspects de la vie des conjointes de militaire. Grâce à l'utilisation de l'entrevue semi-dirigée, l'étudiante chercheuse pourra recueillir l'expérience de chaque conjointe et ainsi mieux comprendre la réalité qu'elles vivent en temps de déploiement.

#### **4.2 Objectif(s) spécifique(s)**

- 1- Documenter les sentiments éprouvés par les conjointes par rapport au déploiement militaire
- 2- Identifier les conséquences que vivent les femmes lorsque leur conjoint est déployé
- 3- Dresser le portrait des stratégies d'adaptation utilisées par les conjointes pour faire face au déploiement militaire

#### **4.3 Déroulement**

Les participantes ayant manifesté leur intérêt à participer à cette étude à l'étudiante-chercheuse par message vocal ou électronique seront contactées par téléphone par cette dernière pour leur expliquer plus en profondeur les modalités de l'étude ainsi que pour répondre aux questions que pourraient avoir les conjointes. Pour les personnes qui maintiendront leur intérêt de participer à cette étude, une fois les explications reçues, une date sera convenue pour l'entrevue. Les femmes choisiront le lieu de l'entrevue (à domicile ou autre) et dans le cas où une participante n'aurait pas de lieu disponible, les entrevues pourront se faire dans un des locaux de recherche de la professeure Maltais. Chaque entrevue d'une durée estimée entre 60 et 90 minutes, sera enregistrée et retranscrite intégralement sous forme de verbatim.

## 5. AVANTAGES, RISQUES ET/OU INCONVÉNIENTS ASSOCIÉS AU PROJET DE RECHERCHE

Vous ne retirerez aucun avantage direct, ni rémunération pour votre participation à cette étude. Votre participation contribuera à l'accroissement des connaissances concernant le vécu des conjointes de militaires. Dans l'état de nos connaissances actuelles, votre participation ne devrait pas vous occasionner de préjudice. Les seuls inconvénients qui peuvent survenir lors de votre participation à cette étude sont le temps alloué pour réaliser l'entrevue (environ 90 minutes), la fatigue pouvant en découler et dans certaines situations, le déploiement militaire peut entraîner des sentiments de tristesse ou de colère chez certaines épouses. De plus, le fait de participer à cette étude pourra permettre de recueillir des données reflétant la réalité des conjointes de militaire dans le but d'aider les intervenants à mieux les soutenir. Toutefois, comme il s'agit d'un sujet personnel, il est possible que l'entrevue suscite diverses émotions autant positives que négatives. Soyez rassuré que l'étudiante-chercheuse est habileté à accueillir vos émotions et intervenir en cas de besoin. Si vous ressentez le besoin de rencontrer une intervenante à la suite de votre participation à cette étude, vous pourrez entrer en contact avec la ressource qui vous convient le mieux soit : L' Accueil psychosocial du CIUSSS du Saguenay (Lac-Saint-Jean, Hôpital de Chicoutimi 418 — 543-2221 poste 7 ; Info-Social : 811 (faites le 2) ; Centre prévention du suicide (CPS-02) : 418-545-9110 ou Tel — Aide Saguenay–Lac-Saint-Jean : 418-695-2433. Sachez qu'il sera aussi possible de faire une pause durant l'entrevue pour vous permettre de bien vous sentir tout au long de l'entrevue.

## 6. CONFIDENTIALITÉ DES DONNÉES

Selon le calendrier de conservation des documents administratifs de l'UQAC, Règles 3 : «

Tous documents relatifs à l'éthique et aux normes déontologiques à respecter lors de la réalisation de projet de recherche doivent être conservés pour une période minimale de 7 ans ». Toutefois, il est à noter qu'un numéro de participant vous sera attribué afin qu'aucun rapprochement avec vous ne puisse être fait. Les données vous concernant, que ce soit l'enregistrement audio de l'entrevue semi-dirigée, le questionnaire sociodémographique ou la retranscription de votre entrevue, seront conservés sous clé dans un classeur à l'Université du Québec à Chicoutimi dans un des locaux de recherche de la professeure Danielle Maltais. Une fois la collecte des données sur le terrain complétée, et que les verbatims des entrevues seront transcrits dans un document Word la liste des participants avec leur code sera détruite au fur et à mesure que les verbatims seront complétés..

Deux exceptions pourraient faire en sorte que la confidentialité soit brisée, soit :

- 1) Dans le cas où la vie du participant (menace de suicide) ou celle d'une tierce personne serait menacée (menace d'homicide), chapitre P-38.001 de la *Loi sur la protection des personnes dont l'état mental présente un danger pour elles-mêmes ou pour autrui* ;
- 2) Dans le cas où la sécurité ou le développement d'une personne mineure est ou pourrait être compromise, article 38d de la *Loi sur la Protection de la jeunesse*.

Les données recueillies dans cette recherche serviront pour la production d'un mémoire de maîtrise et pourront :

- Être publiées dans des revues spécialisées
- Faire l'objet de communications scientifiques lors de colloques en travail social, en psychologie ou sexologie
- Chaque entrevue sera enregistrée et ensuite transcrite sous forme de verbatims. Les enregistrements seront détruits dès que les transcriptions seront terminées. Par la suite, les noms des participantes (ainsi que ceux de leurs enfants et conjoint), de même que toutes autres informations permettant leur identification (par exemple : la ville domiciliaire, le pays de déploiement, les raisons du déploiements, noms connexes, etc.) seront effacés et remplacés par des noms fictifs pour rendre impossible la reconnaissance des participantes et de leur famille.

## **7. PARTICIPATION VOLONTAIRE ET DROIT DE RETRAIT**

Votre participation à cette recherche est volontaire et vous pouvez vous retirer durant le processus, sans recourir de conséquences. Vous pouvez également décider de ne pas répondre à une ou plusieurs questions qui vous seront posées au cours de votre entrevue, le cas échéant.

Toutefois, dans l'éventualité où vous voulez vous retirer du projet de recherche, une fois que les entrevues individuelles seront transcrites sous forme de verbatim, il sera impossible de retracer votre entrevue, car votre nom n'apparaît pas sur votre verbatim et votre nom sera enlevé de la liste des codes des participants lorsque votre verbatim sera complété. Finalement, il sera donc impossible de retirer vos données à partir de ce moment.

## **8. INDEMNITÉ COMPENSATOIRE**

Aucune rémunération ou compensation ne sera offerte. Toutefois, un court compte rendu présentant les faits saillants de cette recherche sera remis aux personnes qui le désirent.

## **9. PERSONNES-RESSOURCES**

Si vous avez des questions concernant le projet de recherche ou si vous éprouvez un problème que vous croyez relier à votre participation au projet de recherche, vous pouvez communiquer avec le responsable du projet de recherche, à l'adresse courriel suivante : [myriam.bouthillette1@uqac.ca](mailto:myriam.bouthillette1@uqac.ca)

Vous pouvez aussi entrer en contact avec la professeure de l'Université du Québec à Chicoutimi qui encadre le mémoire de maîtrise de madame Bouthillette, soit Mme Danielle Maltais au numéro sans frais suivant : 1-800-463-9880 poste 5284 ou au 418-545-5011 poste 5284



Pour toute question d'ordre éthique concernant votre participation à ce projet de recherche, vous pouvez communiquer avec la coordonnatrice du Comité d'éthique de la recherche aux coordonnées suivantes : 418-545-5011 poste 4704 ou [cer@uqac.ca](mailto:cer@uqac.ca).

#### 10. CONSENTEMENT du participant

*J'ai pris connaissance du formulaire d'information et de consentement et je comprends suffisamment bien le projet pour que mon consentement soit éclairé. Je suis satisfait des réponses à mes questions et du temps que j'ai eu pour prendre ma décision.*

*Je consens à participer à ce projet de recherche aux conditions qui y sont énoncées. Je comprends que je suis libre d'accepter de participer et que je pourrai me retirer en tout temps de la recherche si je le désire, sans aucun préjudice ni justification de ma part. Une copie signée et datée du présent formulaire d'information et de consentement m'a été remise.*

---

*Nom et signature du participant*

*Date*

**Signature de la personne qui a obtenu le consentement si différent du chercheur responsable du projet de recherche.**

*J'ai expliqué au sujet de recherche les termes du présent formulaire d'information et de consentement et j'ai répondu aux questions qu'il m'a posées.*

---

*Nom et signature de la personne qui obtient le consentement*

*Date*

**Signature et engagement du chercheur responsable du projet**

*Je certifie qu'un membre autorisé de l'équipe de recherche a expliqué au participant les termes du formulaire, qu'il a répondu à ses questions et qu'il lui a clairement indiqué qu'il pouvait à tout moment mettre un terme à sa participation, et ce, sans préjudice.*

*Je m'engage, avec l'équipe de recherche, à respecter ce qui a été convenu au formulaire d'information et de consentement et à en remettre une copie signée au sujet de recherche.*

---

*Nom et signature du chercheur responsable du projet de recherche*      *Date*

## Annexe G

### Certificat d'éthique de la recherche de l'Université du Québec à Chicoutimi



Comité d'éthique de la recherche  
Université du Québec à Chicoutimi

#### APPROBATION ÉTHIQUE

Dans le cadre de l'*Énoncé de politique des trois conseils : éthique de la recherche avec des êtres humains 2* (2014) et conformément au mandat qui lui a été confié par la résolution CAD-7163 du Conseil d'administration de l'Université du Québec à Chicoutimi, approuvant la *Politique d'éthique de la recherche avec des êtres humains* de l'UQAC, le Comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains de l'Université du Québec à Chicoutimi, à l'unanimité, délivre la présente approbation éthique puisque le projet de recherche mentionné ci-dessous rencontre les exigences en matière éthique et remplit les conditions d'approbation dudit Comité.

De plus, les membres jugent que ce projet rencontre les critères d'une recherche à risque minimal.

Responsable(s) du projet de recherche :	<i>Madame Myriam Boutbillet, Étudiante Maîtrise en travail social, UQAC</i>
Direction de recherche :	<i>Madame Danielle Maltais, Professeure Département des sciences humaines et sociales, UQAC</i>
Codirection de recherche :	<i>Madame Nancy Tremblay, Chargée de cours Département des sciences humaines et sociales, UQAC</i>
Projet de recherche intitulé :	<i>Les impacts du déploiement militaire sur les sphères sociales, personnelles, conjugales, professionnelles et familiales des conjointes de militaire.</i>
No référence du certificat :	<i>602.550.01</i>
Financement :	<i>N/A</i>

La présente est valide jusqu'au 30 juin 2017.

Rapport de statut attendu pour le 31 mai 2017 (rapport final).

N.B. le rapport de statut est disponible à partir du lien suivant : <http://recherche.uqac.ca/rapport-de-statut/>

Date d'émission initiale de l'approbation : *3 février 2017*

Date(s) de renouvellement de l'approbation :



Nicole Bouchard,  
Professeure et présidente