

Exercer votre rôle de parent à distance

Il faut l'admettre : il n'est pas toujours facile d'être parent. Quel parent n'a jamais souhaité de disparaître pour quelque temps afin de vaquer à d'autres activités? Mais la donne change complètement lorsque vous devez quitter votre famille en raison d'une assignation à l'étranger. Qu'il s'agisse de quelques centaines ou de milliers de kilomètres, la distance vous empêchera alors d'être aux côtés de votre enfant, de lui raconter une histoire à l'heure du coucher, de vous amuser dans le parc du quartier ou d'assister à un entraînement de son équipe de soccer. Cette situation pourrait s'avérer difficile, tant pour vous que pour votre enfant. Il est donc essentiel de trouver des moyens de vous rapprocher le plus possible.

Obtenez l'appui de votre conjoint

Afin de maintenir une bonne relation avec votre enfant, votre conjoint à la maison et vous devez être sur la même longueur d'onde; vous devez vous engager tous les deux à ce que le parent en poste à l'étranger continue de jouer un rôle actif dans la vie de l'enfant et vous montrer tous les deux favorables au mandat international, même si la personne à la maison a des réserves à cet égard. Cela signifie que si la mère a décidé de rester avec les enfants, elle doit leur rappeler que leur père continue de les aimer et s'ennuie d'eux, et les encourager à communiquer régulièrement avec leur père, par exemple, en lui posant par courriel une question au sujet de leurs devoirs ou en lui parlant au téléphone.

Si l'enfant constate qu'un de ses parents est mécontent de l'absence de l'autre, il pourrait penser que travailler à l'étranger est une mauvaise chose ou une punition pour lui. Après tout, pourquoi maman ou papa aurait-il ou elle quitté son enfant cheri pour travailler contre son gré dans un pays désagréable?

L'appui du parent à la maison rassurera l'enfant quant à l'absence du parent en poste à l'étranger; il comprendra que le mandat prendra fin un jour et que son père ou sa mère rentrera alors à la maison, et qu'entre-temps il aura l'occasion de lui parler au téléphone, de lui envoyer des courriels, des lettres ou des dessins.

Votre conjoint et vous devez vous engager tous les deux à ce que le parent en poste à l'étranger continue de jouer un rôle actif dans la vie de l'enfant.

Évitez coûte que coûte que l'enfant soit témoin de discussions sur le mérite du mandat international, qu'il sente des tensions au sein de votre couple ou qu'il vous entende vous disputer. Cela ne peut qu'accroître son anxiété dans une situation déjà stressante.

Les parents qui ont accepté une affectation internationale doivent s'attendre à ce que cette décision suscite de vives réactions chez l'enfant. Au cours des semaines et mois suivant son départ, l'enfant se montrera souvent agressif envers le parent qui est resté à la maison et lui attribuera le blâme pour l'absence de l'autre. Il se pourrait aussi que l'enfant cherche à punir le parent à l'étranger, en refusant de lui parler, de lui écrire des lettres ou des courriels.

Il s'agit d'une réaction parfaitement normale, qui est en réalité un moyen de défense, que les parents doivent gérer en conjuguant leurs efforts. Faites preuve de patience, manifestez de la sympathie et défendez-vous l'un l'autre. L'enfant comprendra que vous faites front commun, ce qui apaisera son inquiétude.

Expliquez la situation

Les enfants, particulièrement ceux de moins de 7 ans, ont souvent l'impression d'être abandonnés lorsqu'un parent s'absente pour une longue période. Les jeunes enfants n'ont pas encore de notion du temps, de sorte que quelques semaines peuvent leur sembler des mois.

- Par conséquent, lorsque vous mentionnez à un jeune enfant que vous rentrerez bientôt, vos paroles n'auront aucun sens pour lui. Le secret consiste plutôt à lui dire que vous lui parlerez souvent, que vous continuerez de l'aimer même si vous serez loin de lui et à lui faire savoir que vous serez là pour lui quand il aura besoin de vous. Mentionnez-lui qu'il peut vous appeler à 3 h du matin pour vous dire que son hamster est malade. Comme à la maison, vous devriez toujours être disponible pour l'écouter et le consoler lorsqu'il a du chagrin.
- Pour faire passer le temps plus vite, créez un calendrier sur lequel votre enfant peut compter les dodos qui le séparent de vos retrouvailles, en rayant les jours qui sont passés. C'est un moyen visuel concret de rassurer votre enfant jusqu'à ce qu'il vous revoit.
- Rassurez un enfant plus âgé en lui faisant comprendre que l'assignation internationale offre une excellente occasion d'avancement professionnel dont tous les membres de la famille tireront avantage à plus long terme. Soulignez toujours que ce choix n'a rien à voir avec le comportement de l'enfant. Même les enfants plus âgés croient parfois qu'un parent quitte temporairement la maison en raison de leur comportement. Dites-lui souvent que votre nouveau mandat n'a aucun lien avec son comportement; quel que soit leur âge, les enfants doivent savoir que ce n'est pas de leur faute que papa ou maman est parti à l'étranger.

L'enfant doit savoir que ce n'est pas à cause de lui que papa ou maman est parti à l'étranger.

vie et santé

page 2

Maintenez des liens

Grâce à la technologie, il est facile de rester en contact avec votre enfant. Que ce soit par courriel, par clavardage, par webcaméra ou par téléphone, vous pourrez lui écrire un message, lui parler ou le voir en temps réel et avoir le sentiment d'être plus près de lui. Voici quelques options :

- 1. Une webcaméra.** En installant une webcaméra et son logiciel sur votre ordinateur et celui à la maison, vous pouvez vous parler et vous voir en direct.
- 2. Les sites Web où il est possible de créer et de publier des albums de photos.** Utilisez l'un de ces sites pour télécharger des photos que vous et votre enfant pourrez regarder chacun de votre côté. L'avantage de ces sites est que vous pouvez y partager de nombreuses images, ce qui serait plus difficile par courriel en raison des limites de taille des pièces jointes.
- 3. Le courriel.** L'envoi régulier de petits messages vous rapprochera de votre enfant et vous permettra de continuer de participer à sa vie.
- 4. Les messages textes.** Ce moyen de messagerie instantanée par téléphone mobile vous permet de rester en contact l'un avec l'autre où que vous soyez.
- 5. Les services téléphoniques sur Internet.** Les services de communication vocale sur protocole Internet (VoIP) sont habituellement moins coûteux que les services téléphoniques conventionnels et vous permettent donc de parler plus longtemps.

Si vous vous trouvez dans une région où il est difficile de communiquer par ordinateur ou cellulaire, vous pourrez envoyer des lettres, des cartes postales ou un petit cadeau comme un autocollant, un livre ou un souvenir des endroits visités afin de montrer à votre enfant que vous pensez à lui et que vous l'aimez.

Calmez l'anxiété

Malgré les meilleures intentions, vous pourriez constater que votre enfant est affecté par votre absence. Il se pourrait que, depuis votre départ, son comportement laisse à désirer, qu'il fasse des crises de colère ou de larmes, ou qu'il éprouve des difficultés scolaires. Un enfant plus jeune pourrait s'accrocher davantage au parent à la maison et reprendre d'anciennes habitudes (p. ex., mouiller son lit), se replier davantage sur lui-même et devenir plus craintif.

Si cela se produit et que vous n'arrivez pas à rassurer l'enfant, demandez à votre conjoint à la maison de parler du problème avec l'enseignant ou la gardienne de l'enfant dans le but de trouver des solutions. Vous pourriez également communiquer avec votre PAEE afin d'obtenir le soutien d'un conseiller professionnel qui pourrait vous aider, vous et votre enfant.

Parfois, la modification de son comportement est attribuable à un changement dans votre façon d'interagir avec lui. Par exemple, les parents expatriés ont souvent tendance à compenser leur absence en comblant l'enfant de cadeaux et d'éloges, ce qui n'était pas dans leurs habitudes avant le mandat international. Se sentant coupables d'être partis pour travailler loin de leur famille, ils se laissent manipuler par leurs enfants, ou ils cessent d'être directs et sincères envers eux en faisant des choses dont ils auraient parlé à la maison, comme un accident ou une maladie.

L'envoi d'une lettre, d'une carte postale ou d'un petit cadeau comme un autocollant ou un livre montre à votre enfant que vous pensez à lui et que vous l'aimez.

Examinez vos interactions avec l'enfant. Les enfants ont besoin de stabilité et de cohérence. Si vous agissez maintenant différemment, l'enfant pourrait ressentir de l'insécurité. Maintenez vos valeurs et votre style parental habituels – que vous soyez à l'étranger ou à la maison, vous êtes la même personne et votre enfant vous aimera autant.

Surtout, souvenez-vous de parler régulièrement à votre conjoint à la maison; en votre absence, sa tâche est plus difficile. Reconnaissez ses efforts constants, dites-lui qu'il est un excellent parent et que vous appuyez ses décisions. Une communication moins fréquente ou inefficace avec votre conjoint pourrait faire en sorte que vous ne soyez plus sur la même longueur d'onde en tant que parent, ce qui pourrait semer la confusion dans l'esprit de l'enfant, entraîner de l'instabilité et des désaccords entre vous et votre conjoint.

Si vous avez des questions à ce sujet ou si vous souhaitez parler d'une situation personnelle, nous vous invitons à communiquer avec votre PAEE. Toute consultation au PAEE est absolument confidentielle.

En Amérique du Nord, composez le 1 888 509-5560. Ailleurs dans le monde, effectuez un appel à frais virés au 1 905 886-3605.

Il est aussi possible de demander un rendez-vous par l'entremise du site www.shepellfgi.com/go/members.