

Le soutien des conjoints durant la transition

Rapport d'étude

Le 21 septembre 2020

Veterans

Ombudsman

des Vétérans



Gouvernement
du Canada

Ombudsman
des vétérans

Government
of Canada

Veterans
Ombudsman

Canada

Vision : *Traitement respectueux
et équitable des vétérans
et de leurs familles*

Mission : *Être un agent de
changement positif pour
favoriser des résultats
équitables pour les vétérans
et leurs familles*

Veterans
Ombudsman
des Vétérans

ISBN # V104-26/2020F-PDF
978-0-660-36005-8



Téléphone
(sans frais)
1-877-330-4343



Courriel
ovo.info.bov@canada.ca



Télécopieur
(sans frais)
1-888-566-7582



ATS (sans frais)
1-833-978-1639

Introduction

L'étude *Faire une transition réussie : une étude qualitative* du Bureau de l'ombudsman des vétérans¹ (BOV) a permis d'établir que les conjoints représentent une excellente source de soutien pour les vétérans des Forces armées canadiennes (FAC) libérés pour raisons médicales qui disent avoir réussi leur transition vers la vie civile. Bien que les vétérans libérés pour raisons médicales puissent avoir du mal à faire la transition de la vie militaire à la vie civile, le soutien de leur conjoint est un facteur important qui contribue au succès de la transition.

Le soutien des conjoints durant la transition explore l'expérience vécue de 13 conjoints de vétérans des FAC, libérés pour raisons médicales entre 2006 et 2016, qui disent avoir réussi leur transition².

Cette étude visait à répondre aux questions suivantes :

- Quelles étaient les plus grandes sources de stress pendant la transition?
- Quelles étaient les sources de soutien pendant la transition?
- Quels étaient les défis pendant la transition?
- Qu'est-ce qui a contribué à la réussite de la transition?

Cet aperçu des expériences vécues par les conjoints lors de la transition de la vie militaire à la vie civile peut aider à informer et à améliorer le soutien apporté aux membres des FAC, aux vétérans et à leur famille, ainsi qu'à déterminer des domaines de recherche future.

¹ Rapport du BOV. *Faire une transition réussie : une étude qualitative*. Source : <https://www.ombudsman-veterans.gc.ca/fra/rapports/rapports-examens/transition>. Novembre 2017.

² Pour les besoins de cette étude, la définition de conjoint du BOV intègre à la fois la définition d'époux et de conjoint de fait telle qu'établie par l'Agence du revenu du Canada : la personne avec laquelle vous êtes légalement marié ou avec laquelle vous vivez dans une relation conjugale et à laquelle s'applique au moins une des situations suivantes :

- la relation actuelle a duré au moins 12 mois continus;
- la personne est le parent de votre enfant, par la naissance ou l'adoption;
- la personne a la garde, la surveillance et la charge entière de votre enfant.

Source : <https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/sujets/tout-votre-declaration-revenus/declaration-revenus/remplir-declaration-revenus/adresse-renseignements-personnels/etat-civil.html>.

Méthodologie

L'étude sur le soutien des conjoints durant la transition a commencé en 2018. Il s'agit d'une étude qualitative qui porte sur les expériences vécues des conjoints de vétérans canadiens qui ont été libérés pour raisons médicales entre 2006 et 2016. La méthodologie comprenait deux phases. La première phase a consisté en un questionnaire en ligne complet de 46 questions adressé à 13 conjoints de vétérans libérés pour raisons médicales. La deuxième phase était un groupe de discussion d'une journée qui comprenait des participants de la phase I.

Le BOV a élaboré toute la méthodologie de recherche, y compris les critères de recrutement et de sélection des participants, les domaines de recherche d'intérêt, les questions de l'enquête en ligne et les directives pour le groupe de discussion. Les Normes pour la recherche sur l'opinion publique effectuée par le gouvernement du Canada – Recherche qualitative ont été suivies pour s'assurer que les objectifs de la recherche seraient atteints et que la recherche serait menée conformément aux exigences en matière de lois et de politiques, ainsi qu'aux normes du gouvernement du Canada et à celles de l'industrie.

Afin d'attirer un groupe diversifié de participants, le BOV a recruté et présélectionné les participants par l'intermédiaire des intervenants, du site Web du BOV et des médias sociaux, en recherchant un maximum de 15 participants qui étaient des conjoints de vétérans des FAC qui :

- se disaient le conjoint d'un vétéran libéré des FAC pour raisons médicales entre 2006 et 2016;
- estimaient que le vétéran avait réussi sa transition;
- étaient dans une relation conjugale avec le vétéran avant et après la libération.

Une date de libération après 2006 était nécessaire pour tenir compte de la série d'avantages offerts aux vétérans et à leur famille en vertu de la Nouvelle Charte des anciens combattants/*Loi sur le bien-être des vétérans*.

Le BOV a procédé à une sélection (annexe A – questionnaire de sélection) et a choisi 13 volontaires parmi les 17 répondantes³ pour participer au sondage. Sur les 13 volontaires qui ont répondu au sondage, sept ont participé au groupe de discussion en personne tandis que deux ont soumis des réponses écrites. Une fois sélectionnées, les participantes devaient remplir un formulaire de consentement relatif à la participation qui comprenait le consentement à la fois pour le sondage en

³ Sur les 17 répondantes, trois n'ont pas rempli le questionnaire de sélection, et une autre a été écartée, car sa relation conjugale n'avait pas eu lieu à la fois avant et après la libération du vétéran.

ligne et le groupe de discussion, si elles étaient sélectionnées. Le formulaire de consentement était basé sur les pratiques exemplaires en matière de recherche universitaire et sur les normes du gouvernement du Canada pour la recherche sur l'opinion publique.

Le sondage en ligne de la phase I a été réalisé à l'aide de l'outil de sondage en ligne Voxco. Les questions du sondage étaient basées sur la méthodologie de recherche précédemment utilisée dans le cadre du projet du BOV *Faire une transition réussie : une étude qualitative*. Il a duré environ 30 minutes et comportait 46 questions (annexe B), explorant cinq domaines d'intérêt :

- Famille et relations
- Rôles à la maison
- Emploi
- Processus de transition
- Programmes de transition

Une fois le sondage en ligne terminé, le BOV a mené la phase II, le groupe de discussion d'une journée animé par des professionnels, à Ottawa, le 14 novembre 2018, avec sept participantes. Deux participantes au sondage, qui n'ont pas pu participer en personne, ont soumis des réponses écrites aux thèmes de discussion.

Les résultats du sondage en ligne ont permis de recueillir des données initiales pour éclairer les thèmes du guide de discussion en groupe de la phase II (annexe C) :

- le rôle des participantes au cours du processus de transition;
- les effets de la transition sur la relation conjugale;
- les mesures de soutien formelles et informelles;
- les services dont la famille a eu ou a actuellement besoin;
- la préparation à la transition et la définition d'une transition réussie.

Après des discussions guidées sur les cinq thèmes, un forum de discussion ouvert a été organisé à la fin de la journée pour permettre aux participantes de soulever toute autre question relative à leur expérience personnelle. Le groupe de discussion était bilingue afin que les participantes puissent discuter dans la langue officielle de leur choix, et l'animateur était en mesure de traduire si nécessaire. Un entrepreneur bilingue de Earnscliffe Strategy Group a animé le groupe de discussion.

Figure 1 : Profil démographique des participantes

Données démographiques sur les participantes – 13 participantes	
Âge	Toutes plus de 40 ans
Sexe	Toutes des femmes
Service	Aucune n'a servi dans les FAC
Géographie	La plupart vivaient en Ontario

Données démographiques sur les vétérans	
Statut	Tous sont des vétérans qui ont été libérés pour raisons médicales
Durée du service	8 = 20 ans, 4 = 10 à 20 ans, 1 = < 10 ans
Grade	3 officiers, 10 militaires du rang
Type de service	9 membres de la Force régulière, 2 membres de la Force de réserve, 2 les deux
Branche	8 Armée de terre, 2 Marine, 1 Aviation et 2 multiples

Principales constatations

Les résultats de l'enquête en ligne ont permis de recueillir des données initiales pour alimenter les thèmes du guide de discussion en groupe de la phase II et sont regroupés dans les catégories suivantes :

- Famille, relations et rôles à la maison
- Emploi
- Effet de la transition sur la relation entre les conjoints
- Mesures de soutien formelles et informelles
- Services dont la famille a eu ou a actuellement besoin
- Préparation à la transition et définition d'une transition réussie
- Préparation à la transition, défis et définition d'une transition réussie

Les résultats du sondage et du groupe de discussion soulignent que pendant le processus de transition de la vie militaire à la vie civile, les conjointes assument davantage de responsabilités ménagères, notamment une plus grande solitude parentale, ce qui contribue à l'augmentation de leur surcharge de travail à titre d'aidantes et de la charge psychologique. La plupart des conjointes ont

déclaré que leur emploi était affecté par la transition de la vie militaire à la vie civile et que celle-ci mettait à rude épreuve la relation conjugale.

Les trois principaux facteurs de stress signalés sont les problèmes de santé du vétéran, la sécurité financière et le maintien de la stabilité familiale. Les conjointes ont également indiqué que les trois principales sources de soutien étaient la famille, les amis et les conseillers ou thérapeutes. Les conjointes ont déclaré que les aides informelles étaient les plus utiles et que les aides formelles étaient complexes et déroutantes. Elles ont indiqué que des soutiens formels seraient plus efficaces avec une meilleure communication avec les conjoints, un meilleur accès aux soins de santé pour le vétéran, la création de groupes de soutien formels pour les conjoints, et une aide à la gestion des finances.

Rôle du conjoint dans le processus de transition

Les participantes ont décrit leurs rôles pendant et après la transition comme étant « généraux », c'est-à-dire qu'elles assument davantage, voire toutes les responsabilités au

Famille, relations et rôles à la maison

Interrogées sur les enfants, 10 participantes ont déclaré avoir des enfants. Six participantes avaient deux enfants chacune et trois participantes avaient trois enfants. Une participante avait un enfant. Quinze des 22 enfants avaient moins de 18 ans. Le nombre et l'âge des enfants pourraient avoir un impact sur les rôles parentaux, ce qui a été discuté dans le groupe de discussion.

« Les enfants savent que leur père a la mèche courte. Ils viennent me trouver pour n'importe quoi. Je suis leur parent constant. »

« Nos enfants commencent à comprendre les choses qui sont différentes chez leur père : "Pourquoi tout est-il si difficile pour papa?" »

Selon les résultats du sondage, la plupart des participantes (9) ont déclaré que la transition de leur conjoint avait des répercussions sur leurs responsabilités ménagères habituelles. Six conjointes ont constaté une augmentation de leurs responsabilités dans tous les aspects du ménage. Lorsqu'on leur a demandé si elles recevaient une aide adéquate de leur conjoint en termes de responsabilités ménagères, une seule conjointe a répondu non, sept ont répondu partiellement et cinq ont répondu oui.

Durant la discussion en groupe, les participantes ont décrit l'immense fardeau émotionnel et psychologique que représente le fait d'être une aidante, d'être souvent laissées seules à s'occuper des enfants et d'être un chef de famille lorsque le vétéran est incapable de s'occuper de lui-même ou de ses enfants. La discussion a mis en évidence l'effet de la transition sur les responsabilités et rôles ménagers :

- Plusieurs participantes ont évoqué la capacité limitée de leur conjoint à faire des tâches ménagères, à s'occuper de leurs enfants, à prendre soin d'eux-mêmes, à fixer et à se rappeler des rendez-vous, ou à conduire.
- Certaines participantes ne pouvaient pas demander l'aide de leur conjoint en raison soit de l'impact trop important de la transition, soit de ses limites physiques ou mentales.
- La plupart des participantes ont expliqué que leur conjoint contribuait à une partie des responsabilités du ménage et de l'éducation des enfants avant leur transition, mais qu'il n'était maintenant plus capable que de se lever et d'aller travailler tous les jours.
- Plusieurs participantes se sentaient frustrées parce qu'elles essayaient de soutenir une personne qui, parfois, minimisait ses propres difficultés et obstacles afin d'éviter la stigmatisation perçue associée au fait de demander de l'aide.
- Une participante s'est largement isolée de ses amis et de sa famille afin de conserver son énergie pour faire fonctionner la famille et mettre de la nourriture sur la table.

Emploi

La plupart des participantes (8) ont confirmé que la transition de leur conjoint a eu des répercussions sur leur emploi. Douze participantes étaient employées avant la libération de leur conjoint, et parmi elles, neuf travaillaient à temps plein et trois à temps partiel. Bien que le sondage n'ait pas permis de déterminer si les participantes avaient encore un emploi après la libération de leur conjoint, elle a posé la question « Avez-vous maintenant le même emploi que celui que vous occupiez avant la libération? » Neuf participantes ont répondu « non ».

Au cours de la discussion de groupe, les participantes ont décrit comment la transition a eu un impact négatif sur leur carrière et leurs aspirations. Certaines ont dû quitter leur emploi pour s'occuper de leur conjoint et la plupart ont eu le sentiment que leur carrière avait été limitée soit par la transition,

soit par le fait qu'elles étaient conjointes de militaires et devaient déménager après quelques années. Les participantes estimaient que l'obligation de déménager était un facteur limitant leur carrière qui nuisait à leurs propres possibilités d'emploi pendant la transition de la vie militaire à la vie civile.

« Mon CV en a souffert, car j'ai dû passer d'un emploi à l'autre. Mes possibilités d'emploi sont désormais réduites. »

« J'ai dû accepter un emploi inférieur à mes qualifications. »

« J'ai perdu ma pension. J'ai dû tout recommencer. »

Effet de la transition sur la relation entre les conjoints

Lorsqu'on leur a demandé dans le sondage dans quelle mesure elles étaient satisfaites de leur relation actuelle avec le vétéran, 11 des 13 participantes ont déclaré être très satisfaites ou satisfaites.

Au cours de la discussion en groupe, plusieurs participantes ont mentionné que le processus de transition avait eu un impact considérable sur leur relation. Dans certains cas, le vétéran était décrit comme étant devenu une personne entièrement différente, ce qui amenait sa conjointe à envisager sérieusement la séparation et le divorce. Cependant, au cours de la discussion, certaines participantes ont mentionné avoir eu le sentiment que leur relation se renforçait à mesure que les défis étaient relevés.

« Pendant cette transition, je n'étais pas sûre que nous allions rester mariés. »

« On ne peut pas compter sur lui pour s'occuper de nos enfants. »

« Le TSPT du vétéran a des répercussions sur moi et mes enfants. »

Certaines participantes ont déclaré qu'elles ne se seraient pas engagées ni n'auraient soutenu ou encouragé la carrière militaire de leur conjoint si elles avaient su les effets possibles et étendus des blessures liées au service militaire. La discussion a révélé la profondeur du dévouement et du sacrifice de nombreuses conjointes de militaires, ainsi que le sentiment que leur bien-être, leur carrière et même leurs autres relations sont et risquent de continuer à être secondaires par rapport aux besoins de leur conjoint vétéran.

Mesures de soutien formelles et informelles

Le questionnaire interrogeait les participantes sur leur utilisation des mesures de soutien formelles, notamment les FAC, ACC et d'autres programmes communautaires⁴. L'enquête a révélé que :

- Quatre participantes ont déclaré avoir eu personnellement accès à l'un des programmes de transition des FAC. Toutes les quatre ont jugé efficace le programme auquel elles ont accédé.
- Seules trois participantes ont déclaré avoir personnellement accédé à un programme officiel d'ACC et leurs réponses sur l'efficacité de ce programme variaient entre « pas efficace », « assez efficace » et « efficace ».
- Une seule participante a eu accès à un programme ou à un service lié à la transition offert par un groupe communautaire ou à but non lucratif. Cependant, le programme était le programme Soutien Social; Blessures de Stress Opérationnel, qui est un programme des FAC et d'ACC.

Les participantes ont également été invitées à classer leurs trois plus importantes sources de soutien informel pendant le processus de transition vers la vie civile. Dans l'ordre, les résultats du sondage ont montré que les sources de soutien informel les plus importantes étaient :

1. la famille
2. les amis
3. les conseillers et thérapeutes⁵

⁴ Le Groupe de transition des Forces armées canadiennes a été créé en 2019 pour aider tous les membres et leur famille à accéder aux programmes et aux services dont ils ont besoin lors de leur transition de la vie militaire à la vie civile.

<https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/services/avantages-militaires/transition.html>

⁵ Dans l'étude précédente du BOV, *Facteurs déterminants d'une transition réussie*, les vétérans ont fait état de résultats similaires, notamment leur conjoint, leur conseiller ou thérapeute et leurs amis et enfants, qui ont été cités comme leurs principales sources de soutien.

« Mes beaux-parents ont été extraordinaires. Cela aurait été plus difficile sans eux. »

« La famille. Mes parents et ses parents. »

« Ma plus grande source de soutien était ma fille. »

Le groupe de discussion a approfondi la question de l'utilisation des sources de soutien formelles et informelles. Lorsqu'on leur a demandé quelle était leur plus grande source de soutien pendant le processus de transition vers la vie civile, la plupart des participantes ont eu tendance à évoquer d'abord ou exclusivement les sources informelles. La discussion reflète les résultats de l'enquête, qui a révélé que seules trois participantes ont eu recours aux programmes officiels d'ACC. En outre, elles ont décrit la plupart des aides formelles comme étant invisibles, déroutantes ou accordées de manière incohérente.

La famille et les amis ont été une source importante de soutien pour de nombreuses participantes, en particulier les membres de la famille et les amis qui avaient un passé militaire et savaient comment naviguer dans le système d'ACC. Certaines participantes ont fait remarquer que le fait d'avoir quelqu'un d'autre à qui parler était essentiel à leur propre bien-être, et celles qui n'avaient pas ce soutien se sentaient particulièrement isolées et frustrées.

Plusieurs participantes ont également mentionné la consultation ou la thérapie, et la foi comme une source de soutien essentielle, en particulier pour maintenir le couple ensemble. Certaines participantes ont pu accéder aux services de consultation offerts dans le cadre des programmes et services des FAC et d'ACC, mais elles ont également critiqué ce qui a été décrit comme une réticence ou la méfiance des gestionnaires de cas concernant la nécessité des services de consultation ainsi que le maintien continu de l'approbation pour ceux-ci. Une participante a mentionné qu'elle souhaitait pouvoir payer de sa poche pour certains services comme la consultation afin d'éviter le stress et l'anxiété liés au fait de devoir continuellement prouver le besoin d'un traitement de santé mentale ou d'autres nécessités.

Certaines participantes ont déclaré qu'elles recevaient un soutien très efficace de leur pasteur, et ont mentionné que les aumôniers des FAC constituent une source importante de soutien dans les moments très difficiles.

L'influence des animaux de compagnie a également été soulevée spontanément par un certain nombre de participantes. Les chiens ont été jugés particulièrement utiles parce qu'en plus de l'amour inconditionnel qu'ils procurent, ils ont besoin d'attention (c'est-à-dire de nourriture et de promenades), ce qui s'est avéré être une motivation efficace pour faire lever et sortir de la maison certains conjoints vétérans.

Les programmes tiers et les services de soutien locaux ont été évoqués à plusieurs reprises au cours de la discussion. En particulier, Wounded Warriors Canada était considéré comme une source particulièrement populaire de soutien pour les vétérans.

« Nous avons découvert Wounded Warriors. Ils ont créé un espace sûr pour les personnes souffrant d'un TSPT. Je n'avais aucune idée que toutes ces ressources existaient. »

« Sans un chien, nous ne serions pas du tout heureux. Il rentre à la maison, il joue, on fait des choses de chien et ça nous apporte du bonheur. »

En ce qui concerne les services d'ACC, certaines participantes ont dit qu'elles n'avaient pas de relations solides avec leur gestionnaire de cas d'ACC et estimaient que les gestionnaires de cas étaient trop peu nombreux, surchargés de travail et qu'ils étaient eux-mêmes stressés ou malades. Celles qui ont eu une expérience positive avec un gestionnaire de cas ont loué son écoute, son approche humaine, ses conseils ou son évaluation directe et avec bienveillance et ses efforts proactifs.

Le défi le plus important au cours du processus de transition à la vie civile a été, selon les participantes, leur manque de sensibilisation ou la perception d'une mauvaise communication concernant les mesures de soutien disponibles et les informations contradictoires sur l'admissibilité aux prestations. Les participantes ont expliqué qu'elles avaient été refusées à de nombreuses reprises pour une prestation à laquelle elles estimaient avoir droit et qu'elles avaient appris, au fil du temps, à continuer à demander de telles prestations. Celles qui ont réussi à trouver une prestation ont déclaré qu'elles l'avaient trouvée au hasard sur les conseils d'une de leurs sources de soutien informelles (c'est-à-dire des membres du clergé, des amis, de la famille, etc.).

« Aucune d'entre nous n'a utilisé [les services d'ACC], et nous sommes considérées comme des exemples de réussite. »

« Il y a trop d'obstacles et de barrières à l'accès aux services d'ACC. Je n'ai vraiment pas confiance en ACC; c'est un déclencheur pour mon mari d'avoir à faire avec le système. »

« **Mon mari a peur de faire valoir ses propres droits, parce qu'il a peur de perdre ses avantages.** »

« **Le système lui donne l'impression de se frapper contre un mur.** »

Une participante a mentionné avoir assisté à un cours de premiers soins en santé mentale, qui a été décrit comme très utile, et la participante s'est plainte de ne pas avoir appris plus tôt que ce cours était offert⁶. D'autres participantes ont estimé que le fait de disposer de plus d'outils, tels que les premiers soins en santé mentale, aurait contribué à un succès plus rapide.

Services dont la famille a eu ou a actuellement besoin

Les participantes ont souligné le besoin de services financiers tels que de la formation ou de l'aide à la gestion financière. L'impression que le vétéran dépense de manière imprudente comme un mécanisme de survie, ou qu'il est incapable de prendre des décisions financières prudentes concernant les indemnités forfaitaires a été discutée. Certaines participantes ont déclaré qu'elles estimaient que les informations qu'elles recevaient du Régime d'assurance-revenu militaire⁷ étaient inutiles ou même trompeuses. Il existe des mesures d'aide à l'éducation financière disponibles par le biais des Centres de ressources pour les familles des militaires, bien que les participantes semblent largement ignorer l'existence de ce service.

Parmi les autres suggestions pour améliorer le soutien aux membres de la famille pendant la transition vers la vie civile, on peut citer les suivantes :

- Améliorations aux services existants, telles que des délais d'exécution plus courts, des échéances plus souples et des dossiers d'information destinés aux vétérans libérés pour raisons médicales;
- Plus de possibilités pour le conjoint de faire valoir les droits du vétéran;
- Des services de santé mentale et physique pour les troubles qui sont liés à la transition et à la libération du vétéran;

⁶ Les cours de premiers soins en santé mentale sont donnés par les Centres de ressources pour les familles des militaires et sont offerts dans le cadre du Programme pour les familles des vétérans d'ACC.

⁷ <http://www.sisip.com/fr/>

- Groupes de soutien confidentiels pour les conjoints;
- La communication directe, par exemple le suivi régulier des gestionnaires de cas ou même le contact initial d'ACC, plutôt que de demander au vétéran de prendre contact.

Préparation à la transition, défis et définition d'une transition réussie

De manière générale, le sondage et le document de discussion du groupe de discussion ont montré que les participantes ne se sentaient pas préparées à la transition à la vie civile et trouvaient le processus difficile. Elles ont également indiqué que la définition d'une transition réussie n'est pas simple et est largement subjective.

En réponse à la question « Combien de temps pensez-vous qu'il a fallu à votre conjoint pour réussir sa transition », les participantes ont répondu :

- 5 ont indiqué que la transition n'était pas encore terminée et qu'il s'agissait d'un processus continu et à long terme
- 2 ont déclaré plus de 5 ans
- 4 ont déclaré de 2 à 4 ans
- une a déclaré de 1 à 2 ans
- une a déclaré moins de 1 an

Lorsque les participantes se sont fait demander à quel point le processus de transition du vétéran a été difficile pour elles, 11 d'entre elles ont indiqué qu'elles l'ont trouvé très difficile ou modérément difficile.

Une seule participante a déclaré se sentir très préparée à la transition de son conjoint, quatre ont déclaré être quelque peu préparées, tandis que huit ont estimé ne pas être préparées à la transition.

Les participantes à l'enquête ont également classé les principaux facteurs de stress du processus de transition. Les trois aspects les plus stressants du processus de transition étaient, dans l'ordre, les suivants :

- problèmes de santé du vétéran
- maintien de la sécurité financière
- maintien de la stabilité de la famille⁸

« C'est un problème de trouver un nouveau médecin, surtout quand les médecins ne sont pas dans la base. »

« Certains jours, je dois rester à la maison, car sa santé mentale me préoccupe. »

« Si vous êtes en poste à l'un des endroits les plus chers et que maintenant vous ne pouvez plus déménager, c'est difficile. Nous n'en avons pas les moyens. »

Au cours de la discussion de groupe, les participantes ont décrit leur sentiment de manque de préparation au processus de transition à la vie civile, que ce soit par manque d'informations, par surcharge d'informations ou simplement parce qu'elles ne savaient pas à quel point la transition serait difficile sur plusieurs fronts : financier, émotionnel et physique.

« Je ne savais pas que le processus de transition serait aussi difficile. Personne n'en parle. »

⁸ Dans l'étude précédente du BOV, *Facteurs déterminants d'une transition réussie*, les vétérans ont fait état de résultats similaires, notamment la sécurité financière, les problèmes de santé et le maintien de la vie familiale comme étant leurs trois principaux facteurs de stress, respectivement.

Les participantes ont été invitées à décrire les défis auxquels elles ont été confrontées lors de la transition de leur conjoint. Leurs réponses se sont regroupées autour des thèmes suivants :

Difficultés	Détails
La perte d'identité et de raison d'être des vétérans	<ul style="list-style-type: none"> • Les vétérans ont dû lutter contre le doute et le sentiment d'émascation • Les participantes ont dû « élever » leur conjoint après la transition • Sans la structure de l'armée, où tout était essentiellement organisé pour eux, leurs conjoints vétérans ne savaient pas trop comment fonctionner en tant que civils
La volatilité financière inattendue pendant la transition	<ul style="list-style-type: none"> • L'impact financier important de la transition, notamment en raison du décalage inattendu entre le dernier versement de leur solde (dans les FAC) et le premier versement de leur pension au titre de la LPRFC; • Certaines participantes ont dû utiliser leurs économies, puiser dans leur REER, emprunter à leur famille ou emménager avec elle, ou accepter un travail supplémentaire, etc. pour joindre les deux bouts;
Manque de communication	<ul style="list-style-type: none"> • Les informations relatives à la transition étaient généralement communiquées directement au vétéran, qui souvent ne les lui transmettait pas • Les difficultés à obtenir des informations (en tant que conjointe d'un vétéran) et le fait de recevoir des informations peu claires ou contradictoires de la part d'ACC sur les mesures de soutien disponibles
La déconnexion immédiate d'avec les FAC	<ul style="list-style-type: none"> • La rupture avec les FAC a été rapide et nette; les participantes ont décrit le sentiment d'être malvenues dans la base après la libération, comme si les FAC leur avaient fermé les portes • L'absence de coordination entre les FAC et ACC • Le sentiment d'être abandonnées par le système de soutien sur lequel elles comptaient tant pendant des années a contribué à l'isolement de la famille

<p>Le déclin de la santé mentale</p>	<ul style="list-style-type: none"> • L'épreuve de la transition, notamment avoir à régler ces difficultés, a eu des répercussions négatives sur la santé mentale des vétérans • Dans certains cas, les participantes ont expliqué que les difficultés de leurs conjoints en matière de santé mentale étaient davantage liées à la navigation dans le système et au refus de prestations qu'au temps passé en service
<p>La barrière de la stigmatisation</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La stigmatisation dans la perception des problèmes de santé mentale ou du besoin de prestations et de services comme un signe de faiblesse • Les idées fausses des civils sur les expériences de la vie militaire, et l'impression que les vétérans profitent de l'argent des contribuables s'ils reçoivent des avantages et une pension tout en travaillant dans une deuxième carrière
<p>Délais serrés</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Seulement six mois (libération pour raisons médicales) pour prendre des décisions fondamentales pouvant changer la vie • La nécessité de décider rapidement de changements majeurs tels que l'utilisation des services d'aide à l'emploi et à la réinstallation, ce qui peut entraîner des conditions de vie ingérables ou des possibilités d'emploi insatisfaisantes

Bien que les participantes aient dit avoir réussi la transition, la plupart d'entre elles considéraient exagéré de dire que leur transition avait été réussie. Elles ont décrit être « sorties » de leur transition avec un minimum de succès. Elles n'ont pas tardé à souligner que la réussite était encore en cours et qu'il restait beaucoup à faire pour réussir vraiment.

« Vous allez avoir de bons et de mauvais jours. Ce n'est pas comme se casser un os. Il ne suffit pas de guérir et de plus y penser. »

« Je suis intriguée de voir ce que l'on définit comme le succès. Nous sommes toujours mariés, personne ne s'est suicidé – est-ce une réussite? »

« Le rire et l’humour noir nous ont vraiment aidés. C’est très important de pouvoir rire et s’amuser à nouveau. Si vous ne riez pas, vous allez pleurer. Dieu sait que j’ai aussi versé beaucoup de larmes. »

« Notre transition est toujours en cours, mais nous sommes actuellement en train de remonter et non de descendre. Nous sommes à un point où nous n’avons jamais été aussi bien après avoir été brisés. »

Les participantes ont indiqué les facteurs qui, selon elles, définiraient une transition réussie :

- Être incluses dans le processus de transition et améliorer spécifiquement l’accès à l’information sur la transition et les programmes et services disponibles;
- Stabilité financière;
- Que le vétéran soit employé dans un emploi qui le rend heureux et lui donne un sentiment d’utilité;
- Bonne santé physique et mentale;
- Un réseau de soutien solide comprenant des mesures de soutien formelles et informelles;
- Une relation de couple durable;
- Une communication ouverte avec leur conjoint et que celui-ci puisse parler ouvertement de ses expériences;
- La stabilité de la famille et un sentiment de sécurité.

Figure 2 : Ce à quoi ressemble une transition réussie pour un conjoint



Afin de mieux comprendre les expériences vécues par les conjoints des vétérans des FAC libérés pour raisons médicales et leur rôle en tant que principale source de soutien pendant la transition vers la vie civile, le BOV a entrepris une analyse documentaire de recherches évaluées par des pairs et provenant de sources universitaires et gouvernementales intitulée *Les conjoints de vétérans des Forces armées canadiennes pendant la transition de la vie militaire à la vie civile : Une analyse documentaire*⁹. Plusieurs thèmes communs ont été observés à partir des conclusions de l'analyse documentaire et de l'étude du BOV sur le soutien des conjoints durant la transition.

Dans leur étude de 2013, Deborah Norris et Sandra Pickrell Baker ont interviewé sept femmes pour consigner leurs expériences en tant qu'épouses de vétérans des FAC diagnostiqués comme souffrant d'un trouble de stress post-traumatique. Cette étude a révélé les effets profonds et souvent dommageables de la réponse au stress traumatique secondaire, de la dépression, de l'anxiété, de la perte de soi et d'autres problèmes de santé mentale causés par le fait de vivre en tant que conjointe de ces vétérans¹⁰. Les expériences de ces conjointes et des participantes à l'étude du BOV sur le soutien des conjoints durant la transition étaient similaires, y compris le sentiment que les besoins du vétéran l'emportaient sur ceux de toute la famille, en particulier ceux de leur conjoint. Les deux

⁹ [Analyse documentaire du BOV](#)

¹⁰ Baker, S. P. et D. Norris. The Experiences of Female Partners of Canadian Forces Veterans Diagnosed with Post-Traumatic Stress Disorder, *Shaping the Future: Military and Veteran Health Research*. Dans : A.B. Aiken et S.A.H. Bélanger, éditeurs. Travaux du Forum de recherche sur la santé des militaires et des vétérans canadiens, novembre 2010. Institut canadien de recherche sur la santé des militaires et des vétérans, Kingston (Ont.), McGill-Queen's University Press, 2013, p. 175-185.

groupes ont décrit l'anticipation de l'apparition de la mauvaise humeur et la tentative d'atténuer ou au moins de se préparer à ces moments difficiles, ainsi que les changements dans les interactions sociales et les sorties afin de tenir compte de l'état du vétéran et des facteurs déclencheurs¹¹. Une autre observation commune aux deux études est que les conjoints décrivent le rôle parental qu'ils assument pour le vétéran parce qu'ils doivent gérer la plupart des responsabilités du ménage¹². Une étude de Cram et coll. (2019) comprend des entretiens ainsi qu'un groupe de discussion avec les conjoints et autres membres de la famille de vétérans des FAC¹³. L'étude a révélé que les problèmes de santé mentale des vétérans ont « donné lieu à des changements généralisés à facettes multiples dans la structure familiale, les rôles et les routines, qu'ils ont des répercussions sur la prestation de soins et la participation sociale » et qu'ils ont eu des répercussions négatives sur la santé mentale et le bien-être des membres de leur famille¹⁴. L'étude du BOV confirme que les conjoints sont souvent contraints de s'occuper sans formation et sans rémunération d'une personne souffrant de problèmes de santé mentale. Cette situation tend à s'accompagner d'une plus grande solitude parentale, de charges financières et d'autres responsabilités qui empiètent considérablement sur le temps et l'énergie nécessaires à prendre soin de soi-même. Comme dans l'étude du BOV, l'étude de Cram et coll. (2019) observe particulièrement les effets préjudiciables de la transition sur l'emploi du conjoint du vétéran, ainsi que le fait d'avoir à assumer le rôle de parent du vétéran et à servir de tampon dans des interactions sociales et familiales de plus en plus réduites. Cram et coll. (2019) ont également remarqué la tendance des familles de militaires à gérer les conflits et les défis internes conformément au stoïcisme de la culture militaire. Cela peut expliquer en partie les faibles taux d'utilisation des programmes et des services parmi les participantes à l'étude du BOV.

Les thèmes relatifs au conjoint en tant que principal dispensateur de soins, quelle que soit la nature de la blessure du vétéran, y compris les répercussions négatives persistantes sur la santé, la carrière, les relations et le bien-être général du conjoint sont également couverts dans l'étude de Skomorovsky

¹¹ *Ibid.*, p. 178-179.

¹² *Ibid.*, p. 179. Une étude ultérieure, issue de ce travail, a corroboré nombre de ces observations et a également consigné les stratégies employées par les conjoints de vétérans pour acquérir de la résilience et de l'autonomie. Ces résultats peuvent être utiles pour orienter les futures discussions sur les mesures d'aide et les services potentiels pour les conjoints et les familles des vétérans des FAC. Voir Smith-Evans, K. et D. Norris (2018). « The Experiences of Spouses of Canadian Armed Forces Veterans Diagnosed with Post-Traumatic Stress Disorder: Pathways to Resilience », dans S. Dursun, S. Urban, et W. Dean (éditeurs), *The Home Front: Family Well-Being and Military Readiness*. Kingston (Ont.), Canadian Defence Academy Press, p. 123-135.

¹³ Cram, H., D. Norris, K.D. Schwartz, L. Tam-Seto, A. Williams et A. Mahar (2019), « Impact of Canadian Armed Forces Veterans' Mental Health Problems on the Family During the Military to Civilian Transition », *Military Behavioral Health*, 1-11. <https://doi.org/10.1080/21635781.2019.1644260>

¹⁴ *Ibid.*, p. 4.

et coll. de 2019¹⁵. Comme ce fût le cas pour les constatations du groupe de discussion du BOV, cette étude démontre que les participants qui ont réussi à relever les défis de la transition à la vie civile mentionnent l'amélioration de la communication et de la croissance entre eux et leur époux vétéran comme facteur de réussite¹⁶.

Plus récemment, les recherches de Skomorovskya et coll. (2020)¹⁷ ont examiné les réponses à un sondage d'un échantillon représentatif de conjoints de vétérans libérés en 2016. Les résultats de l'enquête et du groupe de discussion du BOV font écho à leurs conclusions selon lesquelles de nombreux conjoints ont éprouvé des difficultés liées à la compréhension des programmes d'ACC, à l'accès aux services médicaux, à la recherche d'emploi des vétérans et aux finances en général. L'étude a également établi une corrélation entre le stress quotidien plus élevé et la détresse psychologique et les défis liés à l'éducation et aux finances, à la recherche de services médicaux et à la fourniture de soins continus. Une conclusion qui ne faisait pas partie de l'étude du BOV, concernait la perte de l'identité militaire des conjoints et un niveau de détresse psychologique plus élevé qui y est associé¹⁸.

Sommaire et conclusions

Cette petite étude qualitative a documenté les expériences vécues de transition à la vie civile de conjointes de vétérans des FAC libérés pour raisons médicales entre 2006 et 2016. Les résultats de cette étude pourraient non seulement informer les recherches futures, mais aussi l'élaboration des politiques et des programmes de transition soutenant les vétérans des FAC et leur famille.

Cette étude a souligné que :

- Des services de santé mentale proactifs fournis aux militaires, aux vétérans et à leur famille au cours de la transition auraient été bénéfiques à bon nombre des participantes et à leur famille.

¹⁵ Skomorovsky, A., J. Lee et L. Williams. « La prestation de soins au sein des familles des militaires et des vétérans », Recherche en bref (8 août 2019), L'Institut Vanier de la famille.

¹⁶ *Ibid.*, p. 5.

¹⁷ Cette étude a été publiée après l'achèvement de l'analyse documentaire du BOV et n'a donc pas été abordée par l'analyse.

¹⁸ Skomorovskya, A., H. McCuaig Edge, J. Lee, C. Wan et S. Dursun (2020). « Military to civilian transition challenges, caregiving activities, and well-being among spouses of newly released Canadian Armed Forces Veterans », *Journal of Military and Veteran Family Health*, 6-1.

- La consultation des vétérans et des membres de leur famille qui ont eu accès aux programmes et services d'organisations à but non lucratif pourrait permettre de faire la lumière sur les pratiques exemplaires et les formes d'aide non traditionnelles disponibles.
- Les vétérans et leurs conjoints peuvent définir différemment une transition réussie et la compréhension de ces différences pourrait aider à éclairer la conception des politiques et des programmes futurs.
- Des recherches supplémentaires sont nécessaires pour :
 - Bien comprendre comment la transition peut affecter l'emploi du conjoint;
 - Déterminer les lacunes ou les améliorations à apporter aux programmes et aux services qui réduiront les effets de la transition sur l'emploi du conjoint.
- Des recherches futures concernant l'expérience vécue par le conjoint et par la famille au cours de la transition seraient idéalement entreprises en utilisant des échantillons de plus grande taille et une population plus diversifiée.

Garantir l'équité pour les familles des vétérans des FAC reste une priorité pour le BOV, et le bureau est engagé dans un travail continu pour déterminer à la fois les besoins et les lacunes potentielles dans les services et les programmes pour les vétérans et leur famille qui peuvent entraîner une injustice.

Annexes

Annexe A – Questionnaire de sélection

Annexe B – Outil de sondage en ligne et réponses

Annexe C – Guide de discussion en groupe

Annexe A- Questionnaire de sélection

Le soutien des conjoints durant la transition

Questionnaire de sélection

Coordonnées :

Nom :

Adresse courriel :

Numéro de téléphone :

1. Étiez-vous/Êtes-vous le conjoint d'un vétéran libéré des Forces armées canadiennes entre 2006 et 2016?
 - a. Oui
 - b. Non
2. Selon vous, votre conjoint a-t-il réussi sa transition vers la vie civile?
 - a. Oui
 - b. Non
3. Votre conjoint a-t-il été libéré pour raisons médicales?
 - a. Oui
 - b. Non
4. Étiez-vous dans une relation conjugale avant et après votre libération?
 - a. Oui
 - b. Non

Définition de « conjoint » :

La définition de conjoint du BOV intègre à la fois la définition d'époux et de conjoint de fait telle qu'établie par [l'Agence du revenu du Canada](#) : la personne avec laquelle vous êtes légalement marié ou avec laquelle vous vivez dans une relation conjugale et à laquelle s'applique au moins une des situations suivantes :

- la relation actuelle a duré au moins 12 mois continus;
- la personne est le parent de votre enfant, par la naissance ou l'adoption;
- la personne a la garde, la surveillance et la charge entière de votre enfant.

Annexe B- Questionnaire du sondage en ligne

Le soutien des conjoints durant la transition

Sondage en Ligne – Questionnaire

À propos de vous :

5. Quel âge avez-vous? **Total des réponses : 13**
- | | |
|-----------------------|---|
| a) Moins de 30 ans | 1 |
| b) Entre 30 et 39 ans | 2 |
| c) Entre 40 et 49 ans | 6 |
| d) 50 ans et plus | 4 |
6. De quel sexe êtes-vous? **Total des réponses : 13**
- | | |
|----------|----|
| a) Femme | 13 |
| b) Homme | 0 |
| c) Autre | 0 |
7. Où se trouve votre résidence principale? **Total des réponses : 13**
- | | |
|------------------------------|---|
| a) Alberta | 0 |
| b) Colombie-Britannique | 3 |
| c) Manitoba | 1 |
| d) Terre-Neuve-et-Labrador | 1 |
| e) Nouveau-Brunswick | 0 |
| f) Nouvelle-Écosse | 0 |
| g) Territoires du Nord-Ouest | 0 |
| h) Nunavut | 0 |
| i) Ontario | 8 |
| j) Île-du-Prince-Édouard | 0 |
| k) Québec | 0 |
| l) Saskatchewan | 0 |
| m) Yukon | 0 |
8. Avez-vous servi dans les Forces armées canadiennes? **Total des réponses : 13**
- | | |
|-------------------------------------|----|
| a) Oui et je suis encore en service | 0 |
| b) Oui et j'ai été libéré | 0 |
| c) Non | 13 |

9. Combien d'années de service comptiez-vous au moment de votre libération? **Total des réponses : 0**
- a) Moins de dix ans
 - b) 10 à 20 années de service
 - c) 20 ans et plus
10. De quel type de service s'agit-il? **Total des réponses : 0**
- a) Force régulière
 - b) Force de réserve
 - c) Les deux
11. Dans quelle branche des FAC avez-vous servi? **Total des réponses : 0**
- a) Armée de terre
 - b) Marine
 - c) Aviation
 - d) Plus d'une
12. Quel était votre grade au moment de votre libération? **Total des réponses : 0**
- a) Officier
 - b) Militaire du rang
13. Dans quelle mesure la libération de votre conjoint a-t-elle été un facteur déterminant dans votre propre libération? **Total des réponses : 0**
- a) Pas du tout
 - b) Dans une certaine mesure
 - c) Dans une mesure modérée
 - d) Dans une large mesure

Familles et Relations :

14. Avez-vous des enfants? **Total des réponses : 13**
- a) Oui 10
 - b) Non 3
15. Si oui, combien? **Total des réponses : 10**
- a) 1 1
 - b) 2 6
 - c) 3 3

16. À quel groupe d'âge appartiennent vos enfants? (Sélectionnez toutes les réponses qui s'appliquent)

Total des réponses : 14

- a) 5 ans et moins 1
- b) Entre 6 et 12 ans 3
- c) Entre 13 et 18 ans 5
- d) 18 ans et plus 5

17. Quel est votre état matrimonial actuel avec le vétéran? **Total des réponses : 13**

- a) Marié 12
- b) Union de fait 1
- c) Séparé 0
- d) Divorcé 0

18. À quel point êtes-vous satisfait de votre relation actuelle avec le vétéran? **Total des réponses : 12**

- a) Très satisfait 8
- b) Satisfait 3
- c) Insatisfait 1

19. Si vous êtes marié ou en union de fait, à quel moment est-ce devenu votre état matrimonial?

Total des réponses : 13

- a) Avant la date de libération de mon conjoint 13
- b) Après la date de libération de mon conjoint 0

20. S'il y a eu divorce ou séparation, combien de temps cela s'est-il produit après la libération?

Total des réponses : 0

- a) Au cours de l'année
- b) D'un à deux ans
- c) Plus de deux ans

21. Pensez-vous que votre rupture était liée au service? **Total des réponses : 0**

- a) Oui
- b) Non
- c) Partiellement

Emploi:

22. Occupiez-vous un emploi avant la libération de votre conjoint?

Total des réponses : 13

- a) Oui 12
- b) Non 1

23. Était-ce un emploi à temps plein ou à temps partiel?

Total des réponses : 12

- a) À temps plein 9
- b) À temps partiel 3

24. À l'heure actuelle, occupez-vous le même emploi que vous occupiez avant la libération de votre conjoint?

Total des réponses : 12

- a) Oui 3
- b) Non 9

25. La transition de votre conjoint a-t-elle eu une incidence sur votre emploi?

Total des réponses : 12

- a) Oui 8
- b) Non 4

Rôles à la Maison:

26. Avant la libération de votre conjoint, quelle était la part des responsabilités familiales que vous deviez assumer? **Total des réponses : 13**

- a) Toutes les responsabilités familiales 0
- b) La plupart des responsabilités familiales 9
- c) La moitié des responsabilités familiales 4
- d) Une minorité des responsabilités familiales 0
- e) Aucune des responsabilités familiales 0

27. La transition de votre conjoint a-t-elle eu une incidence sur vos responsabilités familiales habituelles?

Total des réponses : 13

- a) Oui 9
- b) Non 2
- c) Partiellement 2

28. En quoi votre rôle a-t-il changé? **Total des réponses : 11**

- a) J'ai davantage de responsabilités à assumer dans tous les aspects du ménage 6
- b) J'ai moins de responsabilités à assumer dans tous les aspects du ménage 0
- c) Je dois maintenant assumer différentes tâches au sein du ménage 4
- d) J'assume la même part des responsabilités dans tous les aspects du ménage 1

29. Dans quelle mesure votre conjoint est-il au fait des changements survenus dans les responsabilités familiales? **Total des réponses : 13**
- a) Pas du tout 1
 - b) Dans une certaine mesure 4
 - c) Dans une mesure modérée 4
 - d) Dans une large mesure 2
30. Avant la libération, quelles étaient vos responsabilités familiales? (*Sélectionnez toutes les réponses qui s'appliquent*). **Nombre total de participants : 13**
 (Résultats indiqués en nombre de participants qui ont sélectionné la réponse)
- a) Nettoyage 12
 - b) Lessive 11
 - c) Entretien 2
 - d) Entretien du terrain 4
 - e) Épicerie 13
 - f) Courses (achats divers) 12
 - g) Préparation des repas 11
 - h) Soins des enfants (transport, activités) 9
 - i) Soins des animaux 5
 - j) Soins aux aînés 1
 - k) Planification des activités récréatives familiales 11
 - l) Finances du ménage (paiement des factures et transactions bancaires) 10
31. À l'heure actuelle, quelles sont vos responsabilités familiales? (*Sélectionnez toutes les réponses qui s'appliquent*) **Nombre total de participants : 13**
 (Résultats indiqués en nombre de participants qui ont sélectionné la réponse)
- a) Nettoyage 11
 - b) Lessive 10
 - c) Entretien 4
 - d) Entretien du terrain 7
 - e) Épicerie 12
 - f) Courses (achats divers) 10
 - g) Préparation des repas 12
 - h) Soins des enfants (transport, activités) 7
 - i) Soins des animaux 5
 - j) Soins aux aînés 1
 - k) Planification des activités récréatives familiales 11
 - l) Finances du ménage (paiement des factures et transactions bancaires) 11
 - m) Autre (veuillez préciser) 4

32. Considérez-vous que vous recevez un soutien adéquat de la part de votre conjoint en ce qui concerne les responsabilités familiales? **Total des réponses : 13**

- | | |
|------------------|---|
| a) Oui | 5 |
| b) Non | 1 |
| c) Partiellement | 7 |

À Propos De Votre Conjoint :

33. Selon vous, combien de temps a-t-il fallu à votre conjoint pour réussir sa transition?

Total des réponses : 13

- | | |
|---|---|
| a) Moins d'un an | 1 |
| b) De 1 à 2 ans | 1 |
| c) De 2 à 5 ans | 4 |
| d) Plus de 5 ans | 2 |
| e) Sa transition n'est pas encore vraiment terminée | 5 |
| f) Ne sais pas | 0 |

34. Combien d'années de service votre conjoint comptait-il au moment de sa libération?

Total des réponses : 13

- | | |
|------------------------------|---|
| a) Moins de dix ans | 1 |
| b) 10 à 20 années de service | 4 |
| c) 20 ans et plus | 8 |
| d) Ne sais pas | 0 |

35. De quel type de service s'agissait-il? **Total des réponses : 13**

- | | |
|---------------------|---|
| a) Force régulière | 9 |
| b) Force de réserve | 2 |
| c) Les deux | 2 |
| d) Ne sais pas | 0 |

36. Dans quelle branche des FAC votre conjoint a-t-il servi? **Total des réponses : 13**

- | | |
|-------------------|---|
| a) Armée de terre | 8 |
| b) Marine | 2 |
| c) Aviation | 1 |
| d) Plus d'une | 2 |
| e) Ne sais pas | 0 |

37. Au moment de la libération, votre conjoint était : **Total des réponses : 13**

- | | |
|----------------------|----|
| a) Officier | 3 |
| b) Militaire du rang | 10 |
| c) Ne sais pas | 0 |

Processus de Transition:

38. De façon générale, dans quelle mesure la transition de votre conjoint a-t-elle été difficile ou facile pour vous?

Total des réponses :	13
a) Très difficile	6
b) Assez difficile	5
c) Ni difficile ni facile	1
d) Assez facile	1
e) Très facile	0

39. Qu'est-ce qui a été le plus stressant pour vous et votre famille pendant le processus de transition? Veuillez indiquer les trois principales sources de stress par ordre d'importance.

Nombre total de participants : 13 Total des réponses : 44

a) Votre santé	6
b) Problèmes de santé du vétéran	11
c) Maintien de la sécurité financière	10
d) Maintien de la stabilité de la famille	8
e) Relations avec les amis ou des groupes de pairs	3
f) Être compris par la population civile	2
g) Culture militaire et stigmatisation	2
h) Trouver un médecin de famille	2

40. Quelles sont les sources de soutien les plus importantes dont vous avez bénéficié pendant le processus de transition? Veuillez classer vos trois sources de soutien les plus importantes, la source 1 étant la plus importante.

Nombre total de participants : 13 Total des réponses : 46

a) Famille	11
b) Amis	8
c) Parents	6
d) Enfants	4
e) Employeur/collègues	2
f) Animaux de compagnie ou d'assistance	5
g) Groupes de soutien (en personne)	2
h) Groupes de soutien (en ligne)	1
i) Thérapeute, conseiller ou psychologue	7

41. Considérez-vous avoir eu assez de temps pour vous préparer à la libération de votre conjoint?

Total des réponses : 13

a) Oui	4
b) Non	9

42. Au moment de la libération, dans quelle mesure vous sentiez-vous prêt pour la transition de votre conjoint?

Total des réponses : 13

- | | |
|--------------------------|---|
| a) Très préparé | 1 |
| b) Plutôt préparé | 4 |
| c) Pas très bien préparé | 5 |
| d) Pas du tout préparé | 3 |

Programmes de Transition des FAC :

43. Avez-vous personnellement participé ou participez-vous actuellement à un ou plusieurs programmes de transition officiels des FAC? **Total des réponses : 13**

- | | |
|------------------------------|---|
| a) Oui | 4 |
| b) Non | 7 |
| c) J'ignorais leur existence | 2 |

44. À quels programmes de transition des FAC avez-vous participé ou participez-vous actuellement?
(Sélectionnez toutes les réponses qui s'appliquent)

Nombre total de participants ayant répondu : 4

Fréquence :

- | | |
|--|---|
| a) Séminaire du Service de préparation à une seconde carrière (SPSC) | 2 |
| b) Centres intégrés de soutien du personnel (CISP) | 2 |
| c) Centres de soins pour trauma et stress opérationnels (CSTSO) | 0 |
| d) Soutien Social; Blessures de Stress Opérationnel (SSBSO) | 2 |
| e) Centres de ressources pour les familles des militaires (CRFM) | 1 |
| f) Programme amélioré d'éducation des conjoints militaires | 1 |
| g) Prestations pour soins auxiliaires | 0 |
| h) Prestations pour services d'aidant | 0 |
| i) Fonds pour les familles des militaires | 1 |
| j) Ligne d'information pour les familles | 1 |
| k) Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes | 1 |
| l) Guide Vous n'êtes pas seul – Aider les familles des militaires à accéder aux programmes de santé mentale et de bien-être social | 0 |
| m) Le pouvoir de l'esprit | 0 |
| n) Jeunes dont les parents ont vécu un traumatisme | 0 |
| o) Aucun | 0 |
| p) Autre (veuillez préciser) | 2 |

45. Selon vous, à quel point ces programmes ont-ils été efficaces?

Total des réponses : 4

- a) Inefficaces 0
- b) Plutôt efficaces 2
- c) Efficaces 1
- d) Très efficaces 1

Programmes De Transition D'ACC :

46. Avez-vous personnellement participé ou participez-vous actuellement à un ou plusieurs programmes de transition officiels d'ACC? **Total des réponses : 13**

- a) Oui 3
- b) Non 7
- c) J'ignorais leur existence 2
- d) 0

47. À quels programmes de transition d'ACC avez-vous participé ou participez-vous actuellement? (Sélectionnez toutes les réponses qui s'appliquent)

Nombre total de participants ayant répondu : 3

Fréquence :

- a) Entrevue de transition d'ACC 1
- b) Gestion de cas 2
- c) Programme de réadaptation 1
- d) Service d'aide d'ACC 0
- e) Clinique pour traumatismes liés au stress opérationnel (TSO) 2
- f) Service de pastorale 0
- g) Aucun 0
- h) Autre (veuillez préciser) 0

48. Selon vous, à quel point les programmes et les services de transition d'ACC auxquels vous avez eu accès ont-ils été efficaces? **Total des réponses : 3**

- a) Inefficaces 1
- b) Plutôt efficaces 1
- c) Efficaces 1
- d) Très efficaces 0
- e) Je n'ai eu accès à aucun service ou programme 0

Programmes de Transition Communautaires :

49. Avez-vous personnellement bénéficié ou bénéficiez-vous actuellement d'un ou de plusieurs programmes ou services de transition offerts dans votre collectivité par des groupes sans but lucratif ou d'autres ordres de gouvernement? **Total des réponses : 13**

- | | |
|------------------------------|---|
| a) Oui | 1 |
| b) Non | 8 |
| c) J'ignorais leur existence | 4 |

50. Lesquels? **Total des réponses : 1**

- a) (Question ouverte) : Le programme SSBSO et le Programme pour les familles des vétérans

51. En général, dans quelle mesure les avez-vous trouvés efficaces? **Total des réponses : 1**

- | | |
|--|---|
| a) Inefficaces | 0 |
| b) Plutôt efficaces | 1 |
| c) Efficaces | 0 |
| d) Très efficaces | 0 |
| e) Je n'ai eu accès à aucun service ou programme | 0 |

Nous vous remercions d'avoir participé à la phase I de cette étude. Nous vous communiquerons les résultats du sondage une fois que nous les aurons compilés et analysés. La seconde phase comprendra un groupe de discussion qui comptera jusqu'à 15 participants de la phase I. Nous sélectionnerons des participants ayant vécu des expériences diverses et provenant de divers milieux.

Les participants sélectionnés recevront une confirmation par courriel d'ici le 15 septembre 2018.

Nous vous remercions de votre participation.

Annexe C- Guide de discussion en groupe

Remarque – Certaines questions peuvent être omises selon les réponses données plus tôt durant la discussion de groupe ou selon la saturation cumulative des thèmes de recherche d'autres entrevues. **Des sous-questions peuvent être posées selon la réponse donnée à la question initiale. Il est possible de modifier n'importe quelle sous-question en disant simplement quelque chose comme « Pouvez-vous m'en dire plus au sujet de x? »**

Introduction (animatrice) :

- Merci de participer à l'étude du Bureau de l'ombudsman des vétérans intitulée *Le soutien des conjoints durant la transition*. Je m'appelle Stephanie Constable et je travaille pour Earncliffe Strategy Group. Le BOV m'a engagée pour animer ce groupe de discussion. Un membre de l'équipe du BOV se joint à moi en tant qu'observateur et preneur de notes.
- L'objectif de cette étude est d'obtenir un aperçu de l'expérience vécue des conjoints qui soutiennent les vétérans pendant le processus de transition.
- Vous ne bénéficierez peut-être pas directement de l'étude, mais il est essentiel d'avoir une compréhension commune des facteurs qui entraînent une réinsertion réussie dans la vie civile afin de voir à ce que les politiques, les processus, les programmes et les services soient en place en vue d'une transition réussie, et afin de surveiller et de mesurer continuellement les résultats efficaces obtenus.
- Ce groupe de discussion durera toute la journée et comprendra des pauses et un dîner. L'étude comprendra des questions au sujet de votre expérience personnelle au cours de votre transition à la vie civile, notamment en ce qui concerne les difficultés auxquelles vous avez été confronté et le côté positif de votre expérience personnelle.
- Votre participation à l'étude se fait sur une base volontaire. Si vous n'êtes pas à l'aise de répondre à une question ou discuter d'un sujet particulier, vous pouvez passer votre tour ou refuser de répondre. Si vous avez besoin de sortir ou de faire une pause, cela est également acceptable. Nous comprenons que ce sujet peut être émotionnel et votre bien-être est important.
- Si vous souhaitez vous retirer de l'étude, vous serez exempté de toute autre question. Nous vous demanderons ensuite si les renseignements donnés jusqu'au moment de votre retrait pourront être utilisés dans le cadre de l'étude. Si vous ne souhaitez pas qu'ils le soient, ils ne le seront pas et ils seront détruits sur-le-champ; en fait, leur version numérique sera supprimée, tandis que les copies papier seront déchiquetées.
- Votre identité restera confidentielle tout au long de l'étude. Votre prénom et votre nom de famille ne seront pas diffusés, et les documents personnels, s'il y a lieu, seront détruits à la fin du projet.

- Finalement, consentez-vous à ce que l'entrevue soit enregistrée?

Règles de base:

- La règle la plus importante est qu'une seule personne parle à la fois. Il peut être tentant d'intervenir lorsque quelqu'un parle, mais veuillez attendre qu'il ait terminé.
- Il n'y a pas de bonnes ni de mauvaises réponses.
- Vous n'avez pas à parler dans un ordre particulier.
- Lorsque vous avez quelque chose à dire, n'hésitez pas à le faire. Il est important que je recueille les points de vue et les opinions de chacun.
- Vous n'êtes pas forcé d'être d'accord avec les opinions et les expériences des autres membres du groupe.

Échauffement:

- Premièrement, j'aimerais que tout le monde se présente. Pouvez-vous nous dire votre nom?
- Puisqu'il s'agit d'un groupe de discussion destiné à discuter de l'expérience vécue de conjoints qui ont participé à soutenir la transition d'un vétéran, passons tout de suite au vif du sujet :

Thème 1 – Le rôle du conjoint pendant la transition de la vie militaire à la vie civile

1. J'aimerais commencer par vous demander de nous décrire les effets de la transition sur votre vie.
2. De manière générale, parlez-moi de la transition de votre point de vue en tant que conjoint.
Éléments recherchés :
 - *Dans quelle mesure est-ce que la transition s'est bien déroulée?*
 - *Quelles sont les plus grandes difficultés que vous avez rencontrées?*

Autres points de discussion

- I. Comment décririez-vous votre expérience professionnelle personnelle pendant et après le processus de transition?
 - Le processus de transition a-t-il eu des répercussions sur votre emploi?
 - De quelle manière? Qu'avez-vous fait?
- II. Avez-vous le sentiment que le processus de transition a nui à votre potentiel de gain? De quelles façons?
- III. La transition a-t-elle eu une quelconque incidence sur votre carrière ou vos aspirations professionnelles? Si oui, comment? Qu'avez-vous fait en conséquence?

Thème 2 – Les mesures de soutien formelles et informelles

3. Quelle ou qui a été votre plus grande source de soutien pendant le processus de transition?
4. Que pouvez-vous nous dire sur les types de soutien qui vous ont le plus aidé dans le processus de transition? Ces discussions étaient-elles officielles ou officieuses?
5. Certains militaires ont mentionné qu'ils n'avaient pas demandé d'aide pour régler des problèmes de santé ou qu'ils n'avaient pas participé à des programmes par crainte de ce que les autres auraient pu penser s'ils l'avaient fait. Lorsque vous y repensez, cette situation s'applique-t-elle au processus de transition de votre conjoint? Dans l'affirmative, de quelle façon?

Éléments recherchés :

- *Y a-t-il des programmes ou des services dont vous auriez aimé bénéficier, mais auxquels vous n'avez pas participé par crainte de ce que les autres auraient pu penser de vous?*
 - *Y a-t-il des facteurs qui vous ont aidé à moins vous en faire à propos de ce que les gens auraient pu penser de vous si vous leur aviez dit ce que vous viviez réellement?*
6. Dans quelle mesure vous a-t-il été facile ou difficile de créer ou de maintenir des amitiés avec des civils? En quoi ces expériences ont-elles facilité ou entravé votre expérience en matière de transition? Quelle a été l'importance du rôle des civils dans les réseaux personnels de soutien dont vous vous êtes servi pendant le processus de transition? De quelles façons?

Dîner-discussion:

7. Quels sont les services dont votre famille a actuellement besoin ou dont elle aurait eu besoin pendant la transition et qu'elle ne reçoit pas?

Autres sujets à explorer :

- Veuillez nous parler du rôle que les associations de vétérans ou les groupes informels de camarades vétérans ont joué pendant le processus de transition. Dans quelle mesure diriez-vous que leur intervention a été importante dans votre transition et comment vous ont-ils aidé?
- Avez-vous participé à des programmes de groupe visant à vous soutenir durant la transition?
 - Si ce n'est pas le cas, pourquoi?
 - Suggestions pour rendre les programmes plus disponibles et accessibles aux personnes
- Veuillez me parler des programmes, des services ou des ressources communautaires, s'il y a lieu, dont vous avez bénéficié et qui vous ont particulièrement aidé. Lequel vous a aidé le plus et pourquoi?
 - Y a-t-il des ressources sur le Web, des applications ou des sites de médias sociaux que vous avez utilisés et qui vous ont particulièrement aidé? Le cas échéant, quels étaient-ils et pourquoi ont-ils été utiles?

Thème 3 – La préparation à la transition et la définition d'une transition réussie

8. À vos yeux, qu'est-ce qu'une transition réussie?
 - *Il pourrait y avoir des discussions sur la réussite ou non de la transition de leur conjoint vétéran – il n'y a pas de problème à permettre que cette discussion suive son cours pour un moment. Nous voulons vraiment savoir ce qu'une « transition réussie » signifie pour les conjoints.*
9. Que pouvez-vous dire sur les informations disponibles (ou manquantes) pour aider à préparer la transition de votre conjoint?

Éléments recherchés :

 - *Qu'est-ce qui vous a été utile? Avez-vous eu l'impression d'avoir reçu la bonne information au bon moment?*
 - *Quels renseignements auriez-vous souhaité avoir, mais n'avez pas reçus?*
 - *Le cas échéant, avez-vous trouvé le personnel d'ACC renseigné et avenant?*
 - *Le cas échéant, avez-vous trouvé le personnel des FAC renseigné et avenant?*
10. Quelle est l'activité la plus importante que vous ayez faite pour vous aider à planifier la transition et à vous y préparer? Quelqu'un vous a-t-il aidé à le faire?
11. Combien de temps a-t-il fallu pour réussir la réinsertion dans la vie civile?

Thème 4 – L'effet sur la relation conjugale

12. Quel a été l'effet, positif ou négatif, de la transition sur votre relation?

Éléments recherchés :

- *Qu'est-ce qui a changé?*
- *Qu'avez-vous fait pour faire face à ces changements, le cas échéant?*
- *Qui ou qu'est-ce qui vous a aidé à gérer ces changements?*

13. Comment vos rôles au sein du ménage ont-ils changé après la libération?

Éléments recherchés :

- *En quoi les tâches ménagères et la distribution des tâches ont-elles changé après la libération?*
- *Les conjoints sont-ils responsables de plus ou de moins de tâches ménagères? La délégation des tâches a-t-elle changé?*
- *Ces changements de rôles ou de fonctions ont-ils eu un effet sur les relations conjugales et familiales? De quelle manière?*

Réflexions générales:

14. Selon vous, quel est le facteur le plus important qui a contribué à la réussite de la transition?

15. Selon vous, que faut-il faire pour mieux soutenir les membres de la famille au cours du processus de transition?

16. Souhaitez-vous ajouter quoi que ce soit?

17. Si vous saviez alors ce que vous savez maintenant, que feriez-vous, le cas échéant, différemment?

Conclusion:

- Merci de votre participation. La discussion a été très fructueuse.
- Vos opinions seront très précieuses pour l'étude et nous espérons que vous avez trouvé cette discussion intéressante.
- Nous vous rappelons simplement que les commentaires que vous avez faits au cours de ce groupe ou du questionnaire en ligne resteront anonymes et que vos informations personnelles resteront confidentielles.