

# Nos Montagnes russes de l'alphabet



Écrit par  
**MARG ROGERS**

Illustré par  
**JAN DOLBY**



## – Avant-propos –

Les familles de militaires sont confrontées à un ensemble distinct de circonstances caractérisé par de fréquents déménagements, de longues séparations et la réalité constante du changement. Dans notre monde militaire, les enfants sont les héros méconnus, qui vont d'un défi à l'autre et qui vivent des expériences uniques avec un courage et une résilience inébranlables.

Ici, à l'Institut canadien de recherche sur la santé des militaires et des vétérans (ICRSMV), nous sommes très heureux de présenter notre adaptation canadienne de ce livre, intitulé *Nos montagnes russes de l'alphabet*, destiné aux enfants des familles canadiennes de militaires. Ce qui rend ce livre, et l'ensemble de la série, unique, c'est que ces histoires pour enfants sont toutes fondées sur des données issues de recherches, auxquelles ont contribué des parents militaires et des enfants, recueillies par Marg Rogers, PhD, et ses collègues de la University of New England, à Armidale, en Australie, données auxquelles ont par la suite contribué des parents militaires canadiens et des enfants au Canada. Notre mission, à l'ICRSMV, consiste à accroître le bien-être de toutes les familles de militaires et de vétérans par la recherche et cette magnifique série de livres est un très bel exemple de la manière par laquelle une recherche bien menée et des partenariats internationaux et nationaux peuvent aider à améliorer la vie des personnes qui servent notre pays.

Ce livre est pour les jeunes enfants à la fois un miroir et un phare; il reflète leurs réalités tout en les guidant dans les montagnes russes des émotions qui les accompagnent dans leur existence au sein d'une famille militaire. Ce livre coloré rempli de magnifiques illustrations sur le parcours de la vie militaire A à Z offre aux enfants de militaires les plus jeunes l'occasion de voir leur famille et leurs émotions reflétées dans la littérature pour enfants. Il offre aux enfants et aux parents une importante occasion de lire ensemble et de discuter des fréquentes absences associées aux déploiements et à l'entraînement qui sont courantes dans une famille militaire pour les aider à acquérir ensemble de la résilience, la reconnaissance affective et les méthodes d'adaptation qui feront d'eux une famille militaire forte.

**Stéphanie A. H. Bélanger, CD, PhD**

**Professeure titulaire, Collège militaire royal du Canada**

**Directrice scientifique associée, ICRSMV**

Les illustrations et une partie du contenu ont été modifiées pour s'adresser à un public canadien avec la permission de l'autrice originale, Marg Rogers, PhD. Pour voir le contenu original, intitulé *Mary's Alphabet Slippery Dip*, et avoir accès à d'autres ressources créées à l'intention d'un public australien, veuillez visiter le site **Child and Family Resilience**.

Ce livre numérique, d'autres livres numériques canadiens disponibles en ligne et des ressources connexes continueront d'être créés. On peut trouver ces versions canadiennes adaptées sur les sites Web suivants.

**Services d'aide aux militaires et à leur famille, Services de bien-être et moral des Forces canadiennes (SBMFC)**

**Institut canadien de recherche sur la santé des militaires et des vétérans (ICRSMV)**

**Families Matter Research Group**

**Heroes in Mind, Advocacy and Research Consortium (HiMARC) / Consortium de recherche sur le support et defense des heros (CRSDH)**

**La Légion royale canadienne**

**Wounded Warriors Canada**





« Bonjour, nous sommes ici pour partager cette histoire avec vous! »



**KYE**

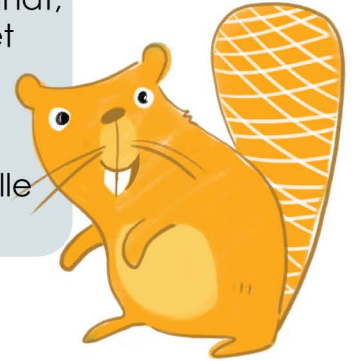
aime lire, nager et dessiner.

Mon père est dans la Marine.

**AMIK**

aime l'artisanat;  
il aime fabriquer des choses et  
jouer au parc.

Mon père fait partie de la  
Deuxième Force opérationnelle  
interarmées (FOI 2).



**MAPLE**

aime courir,  
faire des siestes et jouer.

Ma mère est dans l'Armée  
et mon père est dans la  
Réserve de l'Armée.



**CLOÉ**

aime colorier  
et faire du sport et aime les  
avions.

Ma mère est dans l'Aviation.



Viens avec nous dans nos montagnes russes de l'alphabet,

**en haut**  
et  
**en bas, en bas**  
et  
**en haut.**

En passant près  
des lettres, de  
**A à Z**,  
voici ce que  
les déploiements  
et l'entraînement  
représentent pour moi.



Nous commençons à

**Aéroport**

et terminons à

**Zulu.**



**Joignez-vous à nous.  
Nous allons nous amuser!**





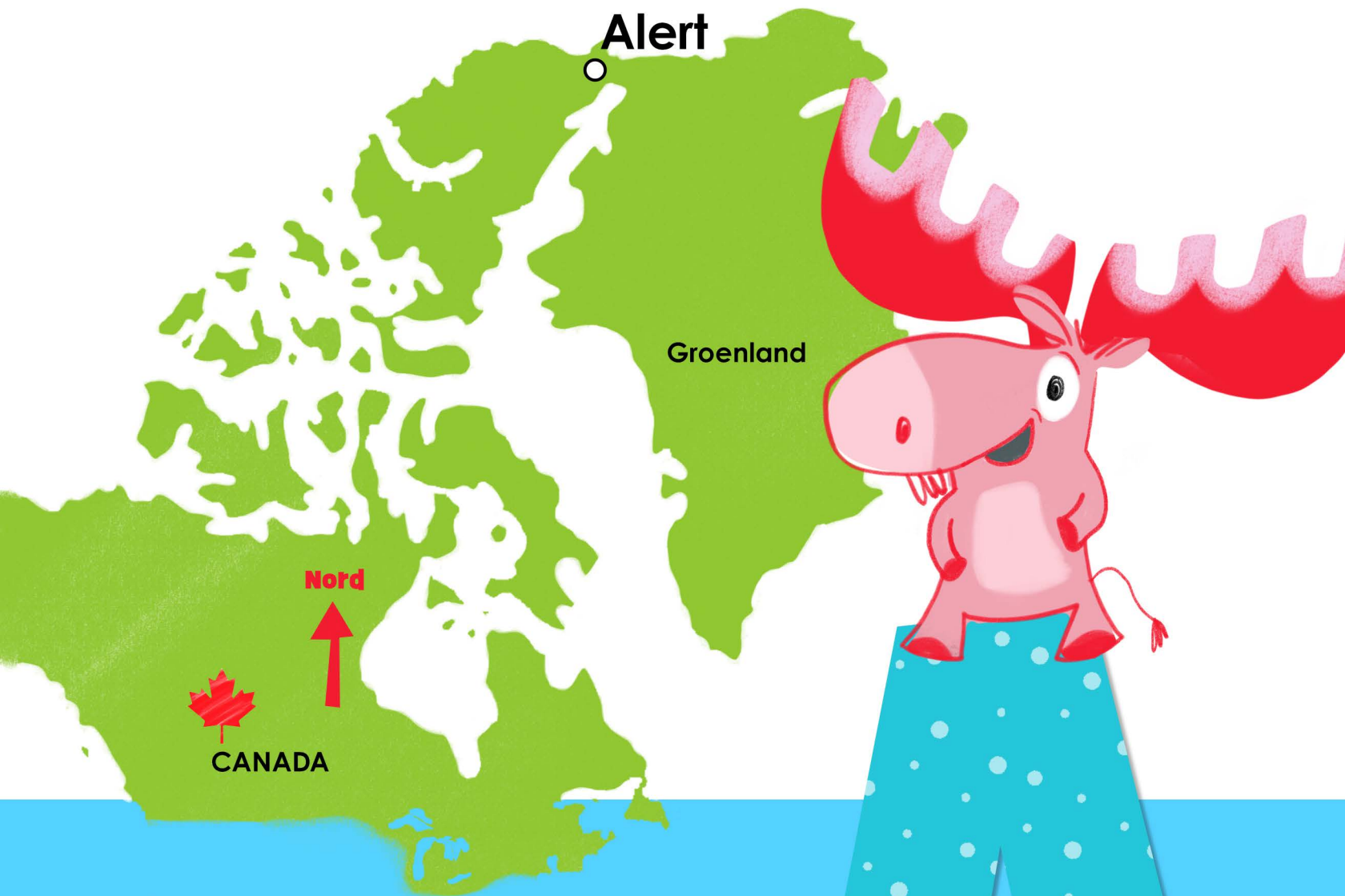
Aa



A est pour Aviation  
et pour aéroport et...

a a a





...pour **Armée**  
et pour **Alert**.

Le Canada a du personnel très loin au nord du Nord!

**B** est pour **brave**.  
et aussi pour **bagages**.

J'aide à faire les bagages  
avant le départ.



C est pour  
Canada!



C c c



et **C** est aussi pour  
câlins et bisous.







**D** correspond à  
**déploiement**,

un mot qui me rend triste  
parce que cela signifie que  
mon parent part.

Cette lettre correspond  
aussi à **difficile**.

Il est difficile de dire au revoir.



**E** est pour  
l'**excitation**

quand je les revois à la maison!

**E**  
**e**



**F** est pour  
**famille**  
et pour  
**fiereté.**

J'**aime** ma famille  
et nous sommes très **fiers**  
de nos parents.  
Ils protègent notre pays!

f ff







G

est pour  
grand-maman et  
grand-papa

qui nous invitent à des soirées  
pyjama lorsque nos parents  
sont déployés.





**H** est pour **hâte**  
que ma famille  
soit réunie.

Je suis tellement **heureux**  
que mon parent soit de retour.

h

h

**I** est pour **impatient**.

Je les veux à la maison.





**J** est pour le **jour du Souvenir**.

Le coquelicot nous aide à nous souvenir des anciens combattants et des vétérans du Canada.



k

K est pour **kaki**,  
la couleur de  
l'uniforme de  
combat des  
soldats.

K k





**L**est pour la **lune**.

Nous regardons tous la même  
**lune** dans le ciel.

# M est pour les **messages**

envoyés à maman et à papa lorsqu'ils prennent part à un déploiement.

Nous nous  
envoyons des lettres,  
des courriels  
et, parfois,  
des colis!



m

m

m

m

M est aussi pour la **Marine**.







**N** est pour **nouveau**.

Dans nos familles de militaires,  
nous rencontrons beaucoup de  
**nouvelles** personnes et nous  
voyons beaucoup de **nouveaux**  
endroits.

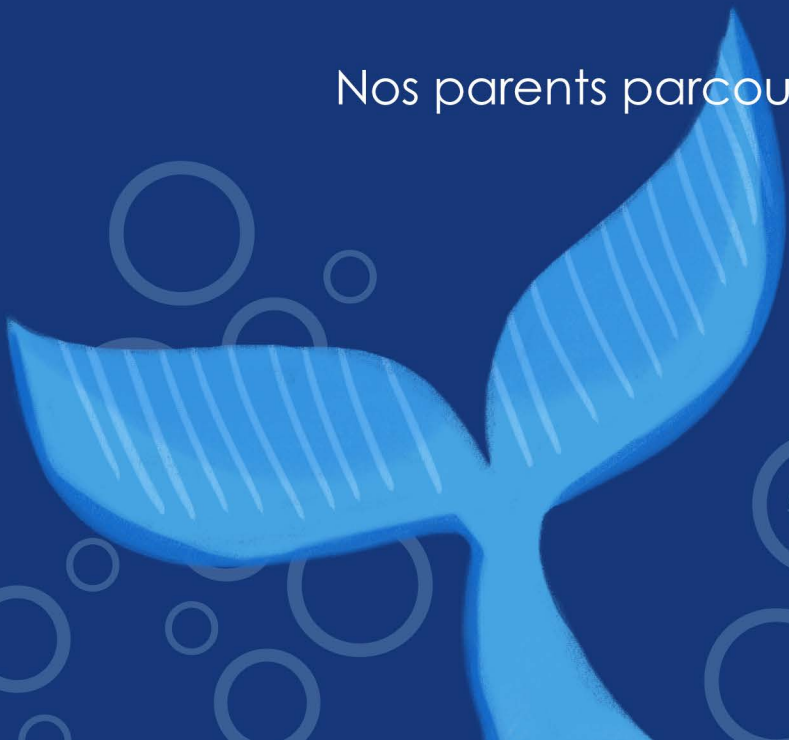


n n n n n n n n



 est pour **océan** et  
**outre-mer**, à l'étranger.

Nos parents parcourent le monde!



Pp

P est pour **parents**  
et aussi pour **protéger**.

Nous sommes très fiers de nos **parents**.  
Ils **protègent** notre pays!



p

pp



**Q** est pour **quai**,

l'endroit où le navire de  
mon parent est amarré dans  
son port d'attache.



R

r

r

r

r

r



R

est pour **ruban jaune.**

Nous appuyons nos troupes!



**R**est aussi pour  
**repos et récupération:**

papa peut être fatigué après  
un long voyage.



r

r

r r





**S** est pour **soutien**.

Dans la famille, nous nous **soutenons**  
lorsque nous sommes tristes ou que  
nous nous sentons seuls.





**T**est pour **triste**,

l'émotion que nous ressentons  
lorsque maman et papa partent  
pour l'entraînement!



U est pour **uniforme**.

L'uniforme, c'est super!







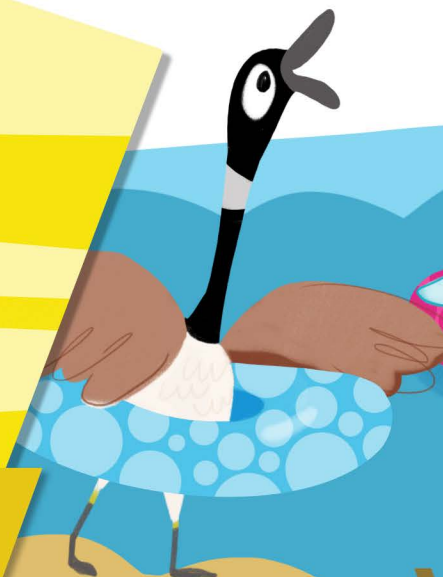
est pour **visite**.

Nous faisons des sorties spéciales  
lorsque mon parent est en  
déploiement.





**W**est pour le  
week-end.



Nous partons à l'aventure  
le week-end et jouons pour passer  
le temps pendant que mes parents  
sont absents.





**X** est pour **XOXO**

Nos messages se terminent par  
une marque d'affection.



Y

est pour « youhou! »

C'est un cri de joie que  
nous faisons entendre.



Y

y y y y y

y y y y y



**Z** est pour **Zulu**.

C'est un terme militaire qui représente la lettre **z**.  
Quand je fais très bien quelque chose,  
je reçois un « **Bravo Zulu!** » fort et clair.





Merci d'être venu dans nos montagnes russes de l'alphabet.



Nous connaissons maintenant notre

# alphabet

et ce que l'entraînement et les déploiements  
signifient pour nos familles de militaires.



Êtes-vous prêt à réciter  
l'alphabet à l'envers?

z y x w v u t  
s r q p o n m  
l k j i h g f  
e d c b a ...



**Maintenant que vous  
avez fini l'histoire,  
pouvez-vous  
trouver ce qui suit?**

Trouvez les  
**feuilles d'érable**  
sur chaque page.  
Comptez-les.

Quelles sortes  
d'**animaux**  
Kye, Cloé, Amik et  
Maple sont-ils?

Trouvez sur chaque  
page les lettres  
**majuscules et  
minuscules**  
correspondant à  
une lettre.

Pourquoi les  
**Canadiens**  
portent ils un  
coquelicot?



Sur la page **V** est pour **visite**,

**MAPLE** visite son papi et sa mamie et

**KYE** visite son nonno et sa nonna.

**AMIK** est Anishinaabe. Sa famille parle ojibwé.

Il dirait : « J'ai visité ma nookomis

(grand-mère) et mon nimishoomis (grand-père). »

**CLOÉ** parle français et elle visite sa grand-maman  
et son grand-papa.



**Connaissez-vous d'autres  
mots pour grand-maman et  
grand-papa que des amis  
au Canada, utilisent?  
Essayez d'en  
trouver cinq autres!**

# Quelles sont les activités positives que je peux faire à la maison pendant l'absence de mon parent?

Dessiner une  
**image** qui  
représente  
ma famille.

Enregistrer  
une **vidéo**  
pour mon  
parent qui est  
absent.

Aller se  
**promener en**  
**famille.**

Donner un  
**gros câlin** à  
une personne  
que j'aime.



**Appeler** mon  
grand-parent,  
ma tante ou  
mon oncle et  
leur raconter  
ma journée.

**Chanter** ma  
chanson  
préférée.

Dessiner une  
**carte** qui sera  
envoyée à  
mon parent  
qui est  
absent.

**Sourire** à un de  
mes amis ou à  
un enseignant  
et le saluer de  
la main.

## **Comment ce livre numérique fondé sur la recherche a-t-il été écrit?**

La version statique du livre numérique a été écrite au moyen de données de recherche recueillies auprès de familles du milieu de la défense. Le projet de recherche global était intitulé « Young children's understandings and experiences of parental deployment within an Australian Defence Force (ADF) family » (Rogers, 2017). L'information ci-dessous et présentée aux pages suivantes examine la recherche provenant du livre numérique, la version interactive du livre numérique et le projet de recherche original. Un groupe de discussion composé de parents canadiens qui sont des militaires et des premiers intervenants, de même que de chercheuses et chercheurs canadiens qui sont des experts de la recherche sur la santé des militaires, des vétérans et de leurs proches, a contribué à cette adaptation canadienne.

### **Question de recherche du livre numérique**

Comment l'utilisation d'un livre d'histoires aide-t-elle les enfants des familles du milieu de la défense à mieux connaître et à mieux comprendre les réactions affectives aux transitions familiales qu'ils vivent?

### **Énoncé sur la recherche du livre numérique**

Ce livre numérique s'appuie sur les connaissances et la compréhension que les enfants ont des points suivants :

- les expériences courantes vécues au sein des familles de militaires des Forces armées canadiennes (FAC);
- la reconnaissance des lettres;
- les événements courants qui se produisent au sein des familles des Forces armées canadiennes (FAC);
- le vocabulaire applicable aux rituels courants en vigueur au sein des familles et des communautés des Forces armées canadiennes (FAC);
- les réactions affectives courantes des enfants au déploiement d'un parent.



Le livre a pour but de servir, pour les parents ou les éducateurs de la petite enfance, de point de départ permettant de parler aux enfants de certaines des expériences courantes des jeunes enfants au sein des familles des Forces armées canadiennes (FAC). Voir d'autres enfants vivre des situations similaires, comme lorsqu'il s'agit de dire au revoir à un parent qui part dans le cadre d'une mission, aide à normaliser leur situation. Cela procure un sentiment d'appartenance et une capacité d'agir lorsqu'ils voient leur propre vie reflétée dans la littérature de jeunesse. Le livre contribue en tant qu'abécédaire à la reconnaissance des lettres; il accroît le vocabulaire des enfants concernant les rituels courants en vigueur dans les familles des Forces armées canadiennes (FAC), comme le fait d'assister aux cérémonies du jour du Souvenir. Le livre utilise des personnages de bande dessinée conçus de manière à renforcer l'intelligence émotionnelle lorsqu'ils réagissent du point de vue émotif (en se mettant à leur place) avec les enfants qui lisent le livre, notamment lorsqu'ils attendent le retour de leur parent, que leur parent leur manque, qu'ils lui disent au revoir à l'aéroport et qu'ils réagissent aux changements qui se produisent à la maison pendant l'absence de leur parent.

## **Ce que la littérature et la recherche disent**

Ce livre numérique examine des thèmes indiqués dans la thèse de doctorat de l'autrice, intitulée « Young children's understandings and experiences of parental deployment within an Australian Defence Force (ADF) family », menée à la University of New England, à Armidale, en Australie.

### **Réactions affectives**

Il se produit dans les familles de militaires une perte ambiguë lorsque de jeunes enfants s'ennuient du parent qui est parti dans le cadre d'une mission et qu'ils ne parviennent pas à verbaliser ce sentiment (Paris, DeVoe, Ross et Acker, 2010). Les jeunes enfants tendent à réagir à la séparation d'avec un parent par une régression du comportement (Lester et Flake, 2013; Rogers, 2020a). Pour leur part, Huebner, Mancini, Wilcox, Grass et Grass (2007) font état d'augmentations du nombre des manifestations d'émotions, notamment la recherche d'attention, la mauvaise humeur, la morosité, l'impulsivité, une humeur maussade, les pleurs et des plaintes constantes. Chez les jeunes enfants, l'augmentation du nombre des problèmes de comportement et les régressions touchant certaines étapes sont des réactions courantes aux absences parentales (Williams et al., 2023).

### **La santé mentale du parent qui ne part pas**

Hollingsworth (2011) décrit les niveaux de stress élevés du parent qui ne part pas en mission, ce qui dénote un niveau plus élevé de symptômes de dépression, de sentiment de solitude et d'aptitude réduite à appliquer des stratégies d'adaptation efficaces. Mogil et al., (2010) croient que les enfants de militaires comptent au cours d'un déploiement sur le parent qui ne part pas. L'aptitude de celui-ci à faire face à la situation souffre souvent des tâches familiales accrues et des défis auxquels il est confronté en ce qui concerne la peine, la perte, le stress et la privation de sommeil. Les parents qui peuvent établir assez rapidement de nouvelles habitudes signalent une capacité d'adaptation accrue. De nombreux parents sont très résilients et trouvent le soutien dont ils ont besoin pour profiter des moments spéciaux passés avec leurs enfants quand leur conjoint est absent (Rogers-Barber, 2017).

## **L'importance du soutien**

De nombreux facteurs ont une incidence sur la résilience des familles qui sont dans une situation de déploiement militaire, notamment l'importance des relations et des liens à l'intérieur et à l'extérieur de la famille (Hollingsworth, 2011; Rogers-Barber, 2017). Les familles canadiennes de militaires doivent couramment relever des défis attribuables à de fréquents déménagements et à de fréquentes absences du foyer découlant des déploiements et de l'entraînement (Manser, 2020). Pour aider à accroître la résilience des familles de militaires, un effort concerté faisant appel à des stratégies efficaces et à des ressources fondées sur la recherche est nécessaire. Au début, nous devons écouter les expériences de déploiement d'un parent vécues par les enfants d'une famille des FAC et en tirer des leçons à partir d'une approche centrée sur l'enfant (Cramm et al., 2020). Hollingsworth, 2011) et Flake (2013) croient tous deux qu'il est possible d'accroître la résilience au moyen d'un soutien efficace de la part de la collectivité. Les relations avec les organisations qui assurent ce soutien constituent un capital social et elles peuvent renforcer l'aptitude de la collectivité à prendre soin de ses membres. Pour que les familles vivent une vie de famille stable en dépit des défis que la vie militaire pose, elles doivent connaître les services qui sont disponibles et adaptés aux circonstances dans lesquelles elles en ont besoin et pouvoir les promouvoir (Manser, 2020). Il est essentiel d'offrir un accès à des communications adéquat entre le parent qui est parti dans le cadre d'une mission, le parent qui est à la maison et les enfants (Rogers, 2017; Rogers, 2020b). La recherche a démontré que les éducateurs de la petite enfance peuvent être une excellente source de soutien pour les familles du milieu de la défense (Rogers, Dovigo et Doan, 2020).

## **Les relations et l'autoréconfort**

Les relations internes d'une famille sont importantes pour le soutien mutuel et le soutien des enfants dans le tourbillon rempli d'émotions du cycle de déploiement. On estime que les relations au sein des familles font partie intégrante des expériences affectives des enfants (Connell, 2013). La recherche montre l'importance accrue des objets en tant que réceptacle des souvenirs relationnels de l'enfant (par exemple les albums de photos et les animaux en peluche) en l'absence d'un parent au cours d'une activité d'entraînement ou d'un déploiement de longue durée (Rogers, 2019). Il arrive que, en guise de stratégie d'adaptation, des enfants transfèrent leur affection à une personne ou à un objet pendant l'absence de leur parent. Cet objet de transition est assimilé au parent, ainsi que les bébés et les tout-petits le font avec un jouet sécurisant ou une couverture (Straker, 2014).



## **Question de recherche du livre numérique**

Comment accroissez-vous les connaissances et la compréhension que les enfants ont de diverses questions au sein des familles du milieu de la défense au moyen d'un livre numérique interactif sur le Web qui contient des jeux éducatifs, des activités d'apprentissage interactives et des activités à caractère artistique qui reflètent les façons de penser des enfants?

Ces sujets sont notamment :

- les émotions;
- les compétences en calcul;
- les rituels en vigueur au sein des familles et des communautés du milieu de la défense;
- la communication au sein de la famille;
- l'attention portée aux membres de la famille;
- les mots et les concepts familiers qui existent au sein des familles des FAC.

## **Énoncé sur la recherche liée au livre numérique**

Pour ce faire, nous avons conçu des activités tirées de la version statique du livre numérique pour faire acquérir ces compétences et établir un point de départ pour des conversations entre l'enfant et le parent, la personne qui donne des soins ou l'éducateur. Par exemple, l'intelligence émotionnelle est stimulée au moyen de l'exploration, par l'enfant, du concept de l'amour familial et de l'alphabétisation qui entoure des émotions telles que l'amour. L'attention portée aux membres de la famille est encouragée dans la manière par laquelle les personnages expriment les émotions, les câlins et l'attention qu'ils ont les uns pour les autres et dans les activités, suggérées à la fin du livre, que les enfants peuvent faire à la maison avec leur parent.

Les compétences en calcul s'acquièrent en comptant les feuilles d'érable sur chaque page et par des activités de création d'un calendrier. Les compétences de communication au sein de la famille avec des membres de la famille qui prennent part à un déploiement sont encouragées par des activités de dessin, de peinture et de fabrication qui peuvent être communiquées ou envoyées en ligne (sous forme de courriel ou de texte) à leur parent qui prend part à un déploiement. L'enfant peut aussi, dans le cadre de ces activités de création, ajouter une photo de lui et la décorer pour l'envoyer au parent. La connaissance des rituels en vigueur au sein des familles et des communautés des Forces armées canadiennes s'acquiert lorsque les enfants apprennent à connaître le jour du Souvenir et le ruban jaune. Comme les Forces armées canadiennes utilisent beaucoup de mots que les enfants des familles du milieu de la défense vont entendre, ce livre les aide à comprendre concrètement certains de ces concepts abstraits, comme les termes « déploiement » et « outre-mer », grâce à des activités telles que fabriquer une maquette de navire ou une couronne de fleurs du jour du Souvenir.

## Droit d'auteur, éthique et information de citation

Le texte de *Nos montagnes russes de l'alphabet – L'ABC de l'entraînement et des déploiements* est autorisé sous licence en vertu de Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0.

Les personnages conçus numériquement et infographiés sont protégés par le droit d'auteur © 2024 Jan Dolby. Tous droits réservés.

Le COQUELICOT et la marque de commerce ainsi que le concept graphique LEGION sont des marques de commerce déposées et ils sont utilisés avec l'aimable autorisation de la Direction nationale de la Légion royale canadienne. Le ruban jaune et le logo des Services de bien-être et moral des Forces canadiennes (SBMFC) sont utilisés avec l'autorisation du ministère de la Défense nationale.

La photographie du plat inférieur est protégée par le droit d'auteur au nom de Mark E. Hopper et utilisée avec son autorisation. Les autres images sont toutes utilisées avec l'autorisation nécessaire ou conformément aux modalités de la licence correspondante. Les créateurs de ces œuvres conservent leur droit d'auteur. La University of New England (UNE) est la source de l'approbation éthique.

Pour de plus amples renseignements ou pour une autorisation, communiquer avec Marg Rogers, PhD, <https://orcid.org/0000-0001-8407-7256>.

Rogers, M. (2024). *On Our Alphabet Roller Coaster: The a, b, c's of training and deployment (Nos montagnes russes de l'alphabet – L'ABC de l'entraînement et des déploiements)*. Programmes de résilience des enfants et de la famille. Littérature de jeunesse. Faculté des sciences humaines et sociales, des arts et de l'éducation. University of New England. Armidale, Australie.

ISBN: 13: 1-978-1-55339-727-4 (livre broché)

ISBN: 13: 1-978-1-55339-728-1 (édition électronique)

ISBN: 13: 978-1-55339-687-1 (livre broché, anglaise)

ISBN: 13: 978-1-55339-688-8 (édition électronique, anglaise)

## Références

1. Andres, M., & Coulthard, J. (2015). Children and deployment: A cross-country comparison. In R. Moelker, M. Andres, G. Bowen, & P. Manigart (Eds.), *Military families in war in the 21st century* (pp. 178-190). Oxon, UK: Routledge.
2. Chartrand, M., Frank, D., White, L., & Shope, T. (2008). Effect of parent's wartime deployment on the behavior of young children in military families. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 162(11), 1009-1014. doi: 10.1001/archpedi.162.11.1009
3. Connell, R. (2013). Growing up. In R. Connell, A. Welch, M. Vickers, D. Foley, N. Bagnall, D. Hayes, H. Proctor, A. Sriprakash & C. Campbell (Eds.), *Education, change and society*. South Melbourne, Victoria: Oxford University Press.
4. Cramm, H., Mahar, A., Tam-Seto, L., & Rowan-Legg, A. (2022). Caring for children and youth from Canada's military families. *Paediatrics & Child Health*, 27(2), 88-92. doi:10.1093/pch/pxab053
5. Cramm, H., Norris, D., Venedam, S., & Tam-Seto, L. (2018). Toward a Model of Military Family Resiliency: A Narrative Review: Military Family Resiliency. *Journal of Family Theory & Review*, 10(3), 620–640. <https://doi.org/10.1111/jftr.12284>
6. Cramm, Heidi., PhD OTReg(Ont.) and others, Caring for children and youth from Canada's military families, *Paediatrics & Child Health*, Volume 27, Issue 2, May 2022, Pages 88–92, <https://doi.org/10.1093/pch/pxab053>
7. Hollingsworth, W. G. (2011). Community Family Therapy with Military Families. *Contemporary Family Therapy*, 33, 215-228. doi: 10.1007/s10591-011-9114-8
8. Huebner, A. J., Mancini, J. A., Wilcox, R. M., Grass, S. R., & Grass, G. A. (2007). Parental Deployment and Youth in Military Families: Exploring Uncertainty and Ambiguous Loss. *Family Relations*, 56(2), 112-122. doi: 10.2307/4541654
9. Lester, P., & Flake, E. (2013). How wartime military service affects children and families. *The Future of Children*, 23(2), 121-141.
10. Manser, L. (2020). The state of military families in Canada: A scoping review. *Journal of Military, Veteran and Family Health*, e20190001. <https://doi.org/10.3138/jmvfh-2019-0001>
11. Mogil, C., Paley, B., Doud, T., Havens, L., Moore-Tyson, J., Beardslee, W., & Lester, P. (2010). Families Over Coming Under Stress (FOCUS) for Early Childhood: Building resilience for young children in high stress families. *Zero to Three*, 31(1), 10-16.



12. Paris, R., DeVoe, E., Ross, A., & Acker, M. (2010). When a parent goes to war: Effects of parental deployment on very young children and implications for intervention. *American Journal of Orthopsychiatry*, 80(4), 610-618.
13. Rogers, M. (2017). Young children's understanding and experiences of parental deployment within an Australian Defence Force (ADF) family. (Doctor of Philosophy). University of New England, Armidale, Australia. Retrieved from <https://hdl.handle.net/1959.11/27661>
14. Rogers, M. (2019). How to support children whose parent works away for long periods. *The Conversation*. Retrieved from <https://theconversation.com/children-need-support-when-a-parents-work-takes-them-away-from-the-family-home-125641>
15. Rogers, M. (2020a). Birthdays, holidays, Christmas without mum or dad: how to support kids with a parent away fighting fires. *The Conversation*. Retrieved from <https://theconversation.com/birthdays-holidays-christmas-without-mum-or-dad-how-to-support-kids-with-a-parent-away-fighting-fires-146317>
16. Rogers, M. (2020b). Recommendations to support young children from Australian military families: A report for policy makers, family and social workers and educators. *Journal of Management Policy and Practices*, 21(2).
17. Rogers-Baber, M. (2017). Protective factors in families: Themes from a socio-ecological study of Australian Defence Force families experiencing parental deployment. *SAGE Open Access*, 7(2). doi:10.1177/2158244017706711
18. Rogers, M., Dovigo, F., & Doan, L. (2020). Educator identity in a neoliberal context: Recognising and supporting early childhood education and care educators. *European Early Childhood Education Research*. doi:10.1080/1350293X.2020.1836583
19. Siebler, P., & Goddard, C. (2014). Parents' perspectives of their children's reactions to an Australian military deployment. *Children Australia*, 39(1), 17-24.
20. Straker, D. (2014). The transition object. *Changing minds*. Retrieved 2.4.14, 2014, from [http://changingminds.org/disciplines/psychoanalysis/concepts/transition\\_object.htm](http://changingminds.org/disciplines/psychoanalysis/concepts/transition_object.htm)
21. Wadsworth, S. (2010). Family risk and resilience in the context of war and terrorism. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 537.
22. Williams, A., Richmond, R., Khalid-Khan, S., Reddy, P., Groll, D., Rühland, L., & Cramm, H. (2023). Mental health of Canadian children growing up in military families: The parent perspective. *Acta Psychologica*, 235, 103887. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.103887>

Pour d'autres recherches sur les incidences de la vie militaire sur les enfants des familles de militaires, visiter le site du Journal of Military, Veteran, and Family Health (JMVHF, ou Revue de la santé des militaires, des vétérans et de leurs familles, qui est publié seulement en anglais),

à **Journal of Military, Veteran, and Family Health: Vol 5, No S2 and Vol 10, No 2**

## Remerciements

L'autrice souhaite remercier toutes les personnes associées au projet de l'adaptation canadienne, en particulier, parmi vous, les parents militaires, vétérans et premiers intervenants qui ont contribué au projet en offrant généreusement leur temps, des idées, des photographies et des commentaires francs dans l'ensemble de l'adaptation du présent livre. Ces livres ont été créés pour vous et votre famille et votre contribution à leur création est très précieuse.

Nous remercions Amy Doyle, de l'Institut canadien de recherche sur la santé des militaires et des vétérans (ICRSMV), pour avoir imaginé cette collaboration internationale et pour son leadership dans l'adaptation de ces livres australiens fondés sur des données probantes destinés aux familles des militaires, des vétérans et du personnel de la sécurité publique du Canada. Nous remercions également le personnel des Services d'aide aux militaires et à leur famille de Services de bien-être et moral des Forces canadiennes (SBMFC) pour sa contribution à cette série d'adaptations canadiennes, en particulier Anne Chartier, Carly Juett et Lynda Manser.

Nous remercions nos conseillers et conseillères scientifiques au Canada, qui ont collaboré avec l'ICRSMV et avec moi même pour mieux orienter les adaptations, à savoir Heidi Cramm, PhD, Stéphanie Bélanger, PhD, David Pedlar, PhD, Lynda Manser et Suzanne Bailey.

Nous remercions notre magnifique illustratrice canadienne de livres pour enfants, Jan Dolby, qui a créé nos personnages canadiens et a rendu cette version de *Nos montagnes russes de l'alphabet* vivante d'une manière si vive, colorée et joyeuse pour les enfants des familles canadiennes de militaires.

Nous remercions tout spécialement le photographe paysagiste canadien, Mark E. Hopper, qui nous a autorisés à utiliser sur le plat inférieur sa photographie de coquelicots dans un champ.

Un merci spécial au Anne Chartier, le capitaine de frégate (à la retraite) Jean Léveillé, trad. a., Stéphanie Bélanger, PhD, Maxime Valsalmas, PhD, Mme Stéphanie Christophe et la Capt (à la retraite) Tamara Begin pour leur contribution importante à cette édition en langue française.

Nous remercions également tout spécialement le personnel de l'ICRSMV, le major (à la retraite) Paul Hook, Lacey Cranston et Sarah Fee, ainsi que les stagiaires d'été de l'ICRSMV qui ont aidé à élaborer ces versions canadiennes des livres, à savoir Aidan Dauphinee, du Princess of Wales' Own Regiment, et Lena Wang, de la 23e Ambulance de campagne, de la Première réserve des Forces canadiennes.

Nous remercions tout spécialement le Families Matter Research Group (FMRG), Wounded Warriors Canada et les Services d'aide aux militaires et à leur famille de Services de bien-être et moral des Forces canadiennes (SBMFC), qui hébergent ces livres numériques sur leurs sites Web pour qu'un plus grand nombre de familles du personnel de la sécurité publique du Canada, des vétérans et des militaires y ait accès.

Nous remercions l'ICRSMV et la Légion royale canadienne pour leur généreux soutien financier à ces adaptations canadiennes et pour leur engagement constant à accroître la résilience des familles canadiennes de militaires.

Nous remercions nos partenaires australiens, la University of New England, à Armidale, en Australie, et le Manna Institute, qui est un institut de formation à la recherche en santé mentale et en bien-être financé par le gouvernement du Commonwealth, pour leur soutien constant des programmes de résilience des enfants et des familles.

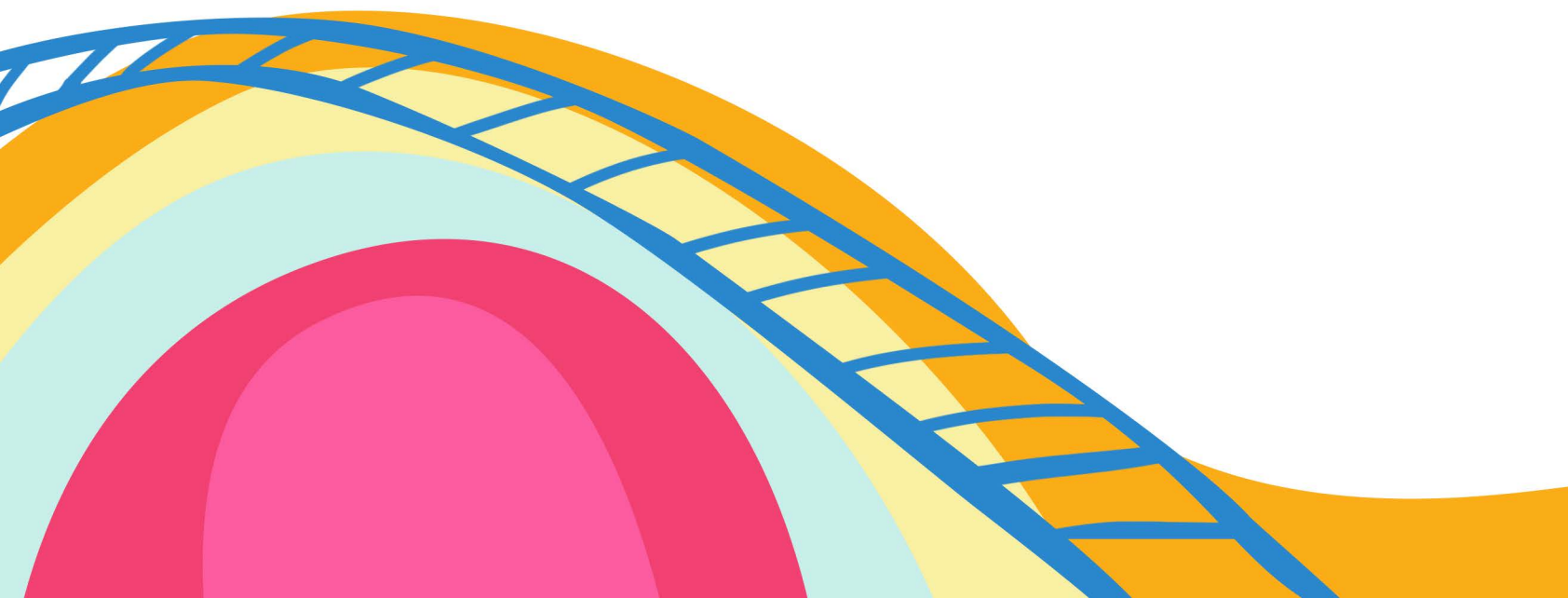


Mental health research and training for regional Australia



Ensemble, nous reconnaissons les peuples anishinabé et haudenosaunee, les gardiens traditionnels du territoire sur lequel le présent livre a été adapté et où l'Université Queen's et l'ICRSMV sont situés. Nous manifestons notre profond respect à leurs Aînés passés et présents et à ceux qui émergent de l'ensemble de l'Île de la Tortue et exprimons notre gratitude et notre engagement à l'égard du processus de vérité et réconciliation.

Aux mères et aux pères qui êtes militaires : Pour votre amour,  
votre sagesse, vos conseils, votre force, vos connaissances,  
votre humour et votre dévouement sans fin – MERCI!







La mission de la Légion royale canadienne consiste à servir les vétérans, ce qui inclut les militaires et le personnel de la GRC en service actif, ainsi que leurs proches, afin de promouvoir le Souvenir et de servir nos collectivités et notre pays.

S'appuyant sur les piliers essentiels que sont la générosité, le souvenir et le travail communautaire, la Légion et ses 250 000 membres répartis d'un océan à l'autre sont restés résolument déterminés à aider à édifier un Canada plus fort en s'offrant pour aider les vétérans, les personnes âgées et les jeunes à titre de pierre angulaire de leur communauté.

Pour en savoir plus, visitez  
**[www.legion.ca/fr](http://www.legion.ca/fr)**



Le personnel du Programme de services aux familles des militaires, des centres de ressources pour les familles des militaires et de Services de bien-être et moral des Forces canadiennes (SBMFC), est présent pour vous soutenir. Que vous soyez confronté à une expérience stressante récente, aux difficultés associées à une transition ou à un déploiement ou à des problèmes relationnels, familiaux ou financiers, nous pouvons vous aider à surmonter les hauts et les bas de la vie. Si vous êtes un militaire ou un vétéran en service actif ou un de ses proches, vous avez accès à un éventail de programmes et de services dans votre communauté ou, de façon virtuelle, depuis le confort de votre maison.

Pour en obtenir des services, visitez  
**[sbmfc.ca](http://sbmfc.ca)**



**La vraie force, c'est le courage de demander de l'aide.**

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z





**Nous nous souviendrons**



**CIMVHR**  
Canadian Institute for Military  
and Veteran Health Research

**ICRSMV**  
L'Institut canadien de recherche sur  
la santé des militaires et des vétérans

**Légion** 

