

Grands déplacements : tenir sur la durée

Fichier de suivi, à imprimer ou à remplir à l'écran

Ce fichier reprend les outils du livre, dans l'ordre où ils s'y présentent, avec la place pour écrire. Il ne vous apprend rien de plus que le livre : il vous évite de le rouvrir à chaque étape.

Où vous en êtes aujourd'hui

- ☐ La fréquence et la durée réelle de vos absences sur un mois type.

- ☐ Ce qui se passe concrètement dans le foyer pendant votre absence, et qui porte l'organisation.

- ☐ L'état du week-end de retour ces dernières semaines : réparateur, ou source de tension.

- ☐ Un reproche qui revient à chaque retour, formulé ou non.

Avant de construire votre organisation

- Les tâches qui reviennent au conjoint qui reste, et celles qui vous reviennent à votre retour.
- Le format d'échange à distance qui laisse une vraie place à ce que vit chaque enfant.
- Le temps de récupération que vous vous accordez avant d'être pleinement présent au retour.
- Le support qui rend votre calendrier de déplacement lisible pour vos enfants.

Les arbitrages à poser avant de stabiliser votre organisation

- Ce qui est réellement négociable dans vos missions, vérifié auprès de votre employeur.
- La priorité donnée à des absences courtes et fréquentes ou plus longues et espacées.
- Ce que vous décidez d'expliquer à votre entourage, et ce que vous laissez de côté.
- Ce qui reste du côté de la mission, et ce qui traverse jusqu'à la maison.

Ce qu'il faut avoir vérifié

- Le coût réel du double logement ou de l'hébergement en mission, une fois la part employeur déduite.
- Ce que couvre votre assurance auto sur les trajets professionnels longue distance.
- Le budget d'équipement lié spécifiquement au rythme de vos déplacements.
- Le budget de secours prévu pour une organisation improvisée au retour.

Récapitulatif à chaque nouvelle mission

- ☐ Report immédiat des dates de mission sur le calendrier familial partagé.

- ☐ Mise à jour du décompte visuel pour les enfants.

- ☐ Repérage des jours de transition au départ et au retour.

- ☐ Vérification des périodes sensibles à venir contre le calendrier de missions.

Récapitulatif des erreurs à éviter

- Vouloir récupérer avant d'être présent, retour après retour.
- Partager le calendrier de mission au dernier moment plutôt que dès sa connaissance.
- Laisser le jugement de l'entourage influencer vos choix d'organisation.
- Ignorer la fatigue du conjoint qui porte la semaine seul.
- Réduire le lien à distance à un message qui referme la journée.
- Ne jamais revoir l'organisation à mesure que la famille évolue.