



# QUESTION DE SANTÉ

BULLETIN TRIMESTRIEL SUR DES PRÉOCCUPATIONS DE MIEUX-ÊTRE

## Les difficultés familiales: Certains problèmes auxquels les couples et les familles

*Le générique masculin est employé uniquement dans le but d'alléger le texte.*

Tous les couples ou familles, quels qu'ils soient, connaissent de temps à autre des problèmes et des conflits. Ce ne sont pas tant les conflits en eux-mêmes qui sont problématiques mais la façon dont les couples et les familles tentent de les résoudre. Les difficultés varient en intensité et en gravité selon que l'on se dispute et se blâme ou que l'on évite toute discussion pour ne pas déclencher de conflits. Heureusement, le counseling professionnel peut aider les couples et les familles à développer des stratégies positives pour résoudre les conflits. Les conflits peuvent apparaître à toutes les étapes de la vie de couple ou de famille et ils sont souvent générés par les défis majeurs de la vie. Dans ce bulletin, nous examinerons certains conflits auxquels les couples et les familles font face au sujet de la gestion de l'argent et de l'éducation des enfants.

### La gestion de l'argent

Les opinions divergentes sur comment dépenser l'argent, combien dépenser, combien économiser et comment le revenu disponible est divisé entre les partenaires peuvent causer des conflits pratiquement chaque fois qu'une décision concernant l'argent doit être prise. Quand les différences prédominent, les partenaires peuvent régulièrement se critiquer au sujet des dépenses ou encore tout faire pour cacher leurs dépenses à l'autre.

### Des stratégies constructives

Pour réduire les différences, il peut être utile d'établir des priorités en planifiant à l'avance comment l'argent sera géré. Un budget clairement défini est un excellent outil pour déterminer à l'avance quand, comment et en quoi l'argent sera dépensé. Pour ceux qui trouvent la notion de budget trop contraignante, définir quelques principes de base peut grandement contribuer à diminuer les probabilités de conflits. Des lignes directrices doivent être développées pour chacune des difficultés rencontrées par le couple. Voici quelques exemples de directives : dans un couple, l'un contrôle les frais d'entretien et les réparations tandis que l'autre contrôle les besoins en assurance ; les dépenses majeures de plus de «X» dollars seront discutées et décidées mutuellement, et chacun disposera de «X» dollars par mois pour des achats qui ne feront l'objet d'aucune discussion.

### Chercher de l'aide

Résoudre les problèmes d'argent n'est pas une tâche facile pour la plupart des couples. Chercher de l'aide professionnelle peut préparer le terrain pour établir un cadre permettant de gérer efficacement les conflits liés à l'argent quand ils surgissent. Un conseiller du PAE peut aider les couples à clarifier leurs valeurs et leurs priorités, ce que l'argent représente pour eux et pourquoi ces éléments sont à l'origine de leurs oppositions. Un conseiller financier dispose d'une expertise pour donner aux couples des solutions pratiques pour gérer leur argent - solutions qu'ils ne trouveraient peut-être pas sans ce type d'aide spécialisée.

### L'éducation des enfants

L'éducation des enfants est pour les parents et les tuteurs une source de gratification mais elle présente aussi parfois de grands défis à chaque étape du développement de l'enfant. Avec les enfants qui traversent leurs propres crises personnelles et la rivalité entre frères et sœurs pour obtenir l'attention parentale, la vie familiale peut souvent paraître stressante et chaotique. Les exigences du travail, les pressions financières et l'accomplissement des tâches domestiques augmentent souvent le stress du parent. Le conflit se produit souvent lorsque les parents ne partagent pas les mêmes opinions sur la manière d'élever leur enfant, notamment lorsque l'un est entrevu comme «permissif» et l'autre «rigide».

### Des stratégies constructives

Il n'est pas nécessaire que les parents ou ceux qui s'occupent des enfants, soient toujours d'accord sur la façon de résoudre chaque situation. Cependant, il peut être très utile de discuter et de s'entendre sur des règles de base et sur ses attentes par rapport aux enfants. Lorsque les situations qui sortent du cadre établi se présentent, il est important de garder à l'esprit de chercher une solution qui soit dans le meilleur intérêt de l'enfant. Un consensus parental minimisera les risques de confusion pour les enfants et de conflits pour les parents.

### Chercher de l'aide

Le défi d'élever des enfants et les problèmes familiaux sont inévitables. Les familles sont la plupart du temps capables de relever les défis quotidiens et elles sortent plus fortes et plus unies de cette expérience. Toutefois, quand un problème familial persiste ou lorsque les efforts pour résoudre le problème ne donnent pas les résultats voulus, on encourage les familles à chercher l'aide d'un conseiller professionnel. Les conseillers du PAE traitent un large éventail de questions familiales et peuvent aider les familles à explorer des solutions pratiques pour résoudre leurs problèmes. Ils peuvent aussi les aider à trouver des ressources communautaires telles que des cours pour les parents et des groupes d'entraide. Si les problèmes familiaux ou de

couple escaladent au point où la violence s'ensuit, il est urgent que les familles recherchent de l'aide professionnelle le plus tôt possible, car il est fort probable que la violence se reproduise si les stratégies alternatives pour résoudre le problème sont absentes.

## **La violence familiale : un grave problème de société**

La violence domestique est un grave problème qui affecte les gens de tous milieux, de tous âges et de tous niveaux de revenu. Parce que les situations de violence familiale sont souvent gardées secrètes, leur fréquence et leur impact catastrophique ne sont pas bien connus du grand public. Les études ont indiqué qu'en Amérique du Nord une femme est maltraitée toutes les 15 secondes. Les meurtres de nature domestique représentent 30% de tous les types d'homicides. Les enfants exposés à l'abus dans leur famille d'origine reproduisent souvent ce comportement abusif une fois adultes. Les adolescentes sont aujourd'hui plus tolérantes face au comportement abusif de leur petit ami que la génération de leur mère en raison de la pression accrue qu'elles subissent d'avoir un partenaire. Ces études dépeignent une image sombre mais elles peuvent servir à faire passer à ceux qui sont victimes de violence le message qu'ils ne sont pas les seuls dans cette situation et, à la société, que nous devons ouvrir la porte à la fois aux victimes et aux agresseurs afin qu'ils obtiennent l'aide professionnelle dont ils ont besoin.

## **Ouvrir la porte par le biais de la compréhension**

Le comportement abusif est utilisé généralement pour contrôler un autre individu et il peut revêtir plusieurs formes : les actes physiques comme frapper, donner un coup de pied, un coup de poing, forcer le contact sexuel, détruire des biens ; les actes de violence psychologique, c'est-à-dire tourmenter quelqu'un psychologiquement avec des commentaires qui le déprécient ou lui inspirer de la peur en menaçant de lui faire du mal à lui ou à ses enfants ; les restrictions financières, comme empêcher le partenaire d'avoir accès à l'argent ou l'empêcher d'avoir un travail ; contrôler qui la victime voit, où elle va ou à qui elle parle au téléphone. La violence familiale tend à suivre un cycle prévisible qui débute par une escalade progressive de la colère de l'agresseur à l'encontre de la victime. Cette étape est habituellement marquée par des menaces qui s'intensifient et dégénèrent en violence physique. À l'étape finale, souvent appelée l'étape de lune de miel, l'agresseur se comporte de façon aimable et affectueuse envers la victime. Il exprime alors souvent ses sentiments de honte et promet que la violence ne se reproduira pas. Les actes de violence se répètent ainsi dans beaucoup de familles prises dans ce cercle vicieux. Les gens qui n'ont pas été exposés à la violence familiale poseront souvent la question : «Pourquoi la victime ne part-elle pas ?» Cependant, sans aide, ce n'est généralement pas une démarche facile à entreprendre pour la victime. Ne pas avoir un endroit sécuritaire où aller et les moyens financiers de subvenir aux besoins des enfants sont des obstacles importants pour la plupart des victimes. Une situation d'abus a pour effet de priver la plupart des victimes de la confiance dont elles ont besoin pour prendre les décisions qu'elles savent être les meilleures pour elles. De plus, bon nombre de ces victimes continuent d'éprouver des sentiments à l'égard de leur partenaire, en dépit de leur comportement abusif, et restent dans l'espoir que les choses finiront par s'améliorer.

## **Élaborer un plan pour assurer sa sécurité**

Bien qu'il puisse y avoir de longues périodes de temps pendant

lesquelles les choses vont bien pour la famille, il est important que les victimes de violence élaborent un plan pour assurer leur sécurité et celle de leurs enfants. Voici quelques éléments d'un plan pour assurer sa sécurité en cas de violence : informer un ami de confiance ou un membre de la famille de la situation d'abus physique, apprendre aux enfants comment et quand appeler la police, trouver un endroit où aller comme une maison d'hébergement pour les victimes de violence ou le domicile d'un ami que l'agresseur ne connaît pas.

## **Aider quelqu'un qui vous est cher**

Si l'un de vos proches est victime de violence ou s'il en est l'auteur et que vous voulez lui venir en aide, trouvez un endroit sûr et privé pour lui parler. Faites-lui part de votre inquiétude et encouragez-le à parler avec quelqu'un qui œuvre auprès de victimes de violence familiale ou de personnes violentes.

## **Le PAE - Une ouverture vers de l'aide professionnelle**

Reconnaître que l'abus sous n'importe quelle forme n'est jamais approprié ou justifié dans une relation constitue une première étape importante dans la recherche d'une aide professionnelle.

## **Pour la victime :**

Le conseiller du PAE peut vous aider à examiner toutes vos options pour que vous puissiez décider ce qui est le mieux pour vous et votre famille. Le conseiller peut aider à élaborer un plan pour assurer votre sécurité et identifier des ressources communautaires telles que les abris, les services juridiques et financiers.

## **Pour les personnes violentes :**

Les personnes violentes sont encouragées à prendre leurs responsabilités pour changer leur comportement. Rencontrer un conseiller professionnel du PAE permet de prendre conscience de certaines composantes de votre personnalité et de mettre en évidence les facteurs déclencheurs de votre comportement abusif. Le conseiller du PAE peut aider à trouver des ressources communautaires telles que des programmes pour apprendre à gérer la colère et à améliorer les habiletés à communiquer. Nos conseillers du PAE sont très compétents et formés pour traiter un large éventail de problèmes conjugaux et familiaux. Ils sont empathiques et ne portent pas de jugement sur les gens avec lesquels ils travaillent. Si vous êtes aux prises avec un problème conjugal ou familial, qu'il soit petit ou gros, n'hésitez pas à communiquer avec le PAE. Vous n'avez qu'un appel à faire pour obtenir de l'aide.

Si vous voulez obtenir des renseignements sur les sujets traités dans ce bulletin ou si vous désirez parler d'une situation qui vous préoccupe, nous vous invitons à communiquer avec un conseiller du PAE pour obtenir une consultation téléphonique ou du counselling en personne.

Tout contact entre vous et votre conseiller est absolument confidentiel.

**EN FRANÇAIS 1 800 361-5676**

**EN ANGLAIS 1 800 387-4765**

**RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX**

**1 888 814-1328**