



QUESTION DE SANTÉ

BULLETIN TRIMESTRIEL SUR DES PRÉOCCUPATIONS DE MIEUX-ÊTRE

La famille

Les préoccupations d'ordre familial faisant l'objet de plusieurs consultations dans le cadre de notre Programme d'aide aux employés, nous avons invité quatre membres de notre équipe à se pencher sur la famille et sur les changements émergeant de l'environnement familial contemporain. Les questions d'ordre familial peuvent nuire considérablement à la productivité. Nous pouvons avoir l'esprit ailleurs, être soucieux, devenir moins tolérants et attentifs aux détails. Le stress, l'anxiété ou la peur peuvent parfois même nous rendre malades. Nous identifierons les problèmes les plus couramment liés à la famille ainsi que diverses solutions possibles, afin de pouvoir répondre à certaines de vos questions ou de vous rappeler que le counseling peut procurer une aide pour explorer et identifier les divers choix qui s'offrent à nous. Le fait de s'attaquer à nos problèmes permet souvent de retrouver l'estime de soi et d'améliorer notre performance au travail.

Kathy King, une conseillère de Shepell à Edmonton, mentionne qu'elle voit désormais beaucoup plus de diversité, de familles monoparentales et de conjoints de fait, ce qui s'avérerait un phénomène rare il y a 20 ans. «Maintenant, je rencontre des conjoints de fait qui veulent résoudre leurs problèmes, tout en affirmant que l'aspect «mariage» comme tel n'est pas en cause dans leur relation.» Elle ajoute que nous assistons à l'émergence de types nouveaux et variés de familles, ce qui suscite des préoccupations nouvelles et différentes. On se retrouve avec des enfants qui doivent s'adapter aux nouveaux conjoints de leurs parents, avec des enfants qui font l'objet de garde partagée et avec des parents qui doivent composer avec les enfants du nouveau conjoint. «Les enfants doivent s'adapter à ces nouvelles relations et à ce qu'elles signifient», poursuit madame King. «La question pour les enfants est de savoir comment établir une relation avec chacune de ces différentes personnes qui entrent et sortent de leur vie. Les adultes doivent s'ajuster à différentes manières d'être parents. La façon dont vous exercez votre rôle de parent avec votre enfant n'est pas nécessairement celle que vous adopteriez auprès de l'enfant de votre conjoint ou auprès de cet enfant lorsqu'il vient en visite la fin de semaine.»

Karen Durmin, une thérapeute conjugale de Shepell à Toronto, mentionne que selon elle, la plus grande modification survenue au sein de la famille provient de changements sur le plan des

demandes dont les parents font l'objet. Les gens semblent être davantage occupés. Ils éprouvent plus de pressions financières et ils subissent également plus de stress afin de boucler les fins de mois. Ils sont débordés, travaillent davantage et ils disposent de moins de temps pour leurs relations interpersonnelles. Elle voit aussi un changement dans ce que représente la famille : «Alors que plusieurs parents séparés consultaient au cours des années '80, je retrouve désormais plus de gens qui font un effort pour rester ensemble.» Selon Karen, la réalité financière plutôt que les pressions sociales serait à l'origine de ce changement. Elle relate l'exemple d'un couple dont les difficultés conjugales ont fait surface dans un contexte de stress financier. Les prises de décision sont devenues complexes. Chacun possédait ses propres priorités en ce qui a trait aux dépenses, aux choix à effectuer en ce qui concerne les vacances, le lieu de résidence, notamment en fonction du temps de déplacement pour le travail, etc. Les difficultés déjà présentes auparavant sont devenues plus difficiles à résoudre lorsqu'elles se sont additionnées de pressions financières. Ce fut la goutte d'eau qui fit déborder le vase. Le problème au sujet des pressions financières vient du fait qu'il ne s'agit pas de quelque chose de passager, qui survient soudainement, suscite une crise et disparaît. Généralement, la situation est chronique et s'aggrave jusqu'à ce que la rupture soit provoquée par le stress incessant.

Karen Durmin recommande parfois que les couples demandent à leurs enfants d'assister aux rencontres de counseling avec eux, puisqu'elle pense que les enfants doivent prendre davantage conscience des changements qui se produisent sur le plan familial, en raison de la pression financière. Souvent, les deux parents ressentent tellement de stress qu'ils se sentent dépassés. Mais plutôt que de s'apporter un support mutuel, ils en viennent à se défouler l'un sur l'autre. Il est important de les aider à effectuer un revirement de situation, à prendre conscience du stress et à comprendre que leurs frustrations et leurs sentiments sont normaux. Nous les aidons de façon à ce qu'ils se soutiennent mutuellement, plutôt que de se blâmer l'un l'autre. Ils doivent se sentir impliqués ensemble. Ils doivent passer outre la colère et la peur afin de rejoindre les sentiments véritables qui se cachent derrière ces émotions.

Peter Crawford-Smith, thérapeute conjugal chez Shepell, note que de plus en plus de familles se présentent en counseling avec des problèmes accrus de stress et de tension. Bien que ceux-ci

étaient présents auparavant, ils étaient ressentis de façon différente. «Je crois qu'il existe plus d'exigences à l'endroit des familles de nos jours. Les parents veulent offrir et donner le maximum à leurs enfants. Cela diffère du passé. Je pense qu'avec la récession économique, plusieurs parents développent un sentiment de découragement, ils appréhendent le monde dans lequel leurs enfants grandiront. Dans les années '60, '70 et '80, il semblait y avoir plus de possibilités d'emplois et un climat d'optimisme. Autrement dit, la croyance que les enfants réussiraient mieux que leurs parents a disparu. Ce qui se produit présentement, c'est que plusieurs enfants d'âge adulte reviennent vivre chez leurs parents, ce qui exerce des tensions additionnelles sur la famille, non seulement sur le plan financier mais aussi sur le plan émotionnel. Le nid devait se vider mais les enfants reviennent au bercail, comme des pigeons voyageurs. Le processus de vieillissement chez leurs propres parents vient s'ajouter à cela. Plusieurs couples ont des parents atteignant 70 et 80 ans. Ils vivent l'effet du sandwich, coincés entre deux générations, devenant les parents tant de leurs enfants que de leurs propres parents qui vieillissent. Si vous ajoutez à cela que certains parents traversent eux aussi la crise du milieu de vie, vous constatez qu'ils deviennent beaucoup plus conscients et sensibles à ce qui les entoure, au point de vue de leurs responsabilités tant envers leurs propres parents qu'envers leurs enfants.»

Monsieur Crawford-Smith mentionne que tous ces problèmes qui surviennent simultanément mènent souvent à l'éclatement de la famille. Il y aura des difficultés de communication. Il conseille que les conjoints se soutiennent mutuellement. Les hommes éprouvent parfois le sentiment de ne pas avoir fait ce qu'ils pensaient pouvoir faire. Les choses ne sont pas sous contrôle et la vie n'est pas ce qu'ils croyaient qu'elle serait. Les femmes, par ailleurs, peuvent éprouver le sentiment de n'avoir jamais eu de vie à elles. Elles ont eu à assumer le rôle traditionnel de l'éducation des enfants et au moment précis où ceux-ci quittent le nid, leurs parents ont vieilli, sont malades et requièrent que l'on s'occupe d'eux. Parfois, la femme peut ressentir qu'elle ne possède pas sa propre identité.

Robert Graff, un conseiller de Shepell à Kingston, acquiesce à cela. A titre de spécialiste dans le domaine familial, il observe certaines tendances issues de la disparition du pourvoyeur familial unique. Il retrouve, parmi les nombreuses familles qui le consultent, plusieurs familles dont les deux conjoints travaillent à l'extérieur, ce qui est dû à la nécessité d'un double revenu. Cependant, il s'agit d'un phénomène également attribuable au fait que la majorité des femmes ont fait un choix de carrière et ne ressentent pas un accomplissement à rester à la maison même si elles éprouvent le besoin et le désir d'être mère et parent.

On assiste avec l'absence de la mère au foyer à une augmentation des parents de remplacement : gardiennes (à temps plein ou à temps partiel), éducatrices de garderies qui assument le rôle

parental. Ces parents de remplacement, sans l'autorité parentale, susciteront de nouveaux problèmes d'éducation auprès des enfants. Nous voyons des enfants qui défient beaucoup plus facilement l'autorité.

Gloria Hart, spécialiste multiculturelles de notre bureau de Mississauga, travaille auprès de plusieurs «nouveaux canadiens». Elle est très au fait des difficultés particulières auxquelles sont confrontés les immigrants qui tentent de s'adapter à la vie canadienne: l'isolement, le dépaysement et l'éducation des enfants tiraillés entre le nouveau style de vie de leurs amis et les coutumes de leurs parents.

Madame Hart explique que la plupart des questions soulevées au sein d'une famille multiculturelle proviennent des difficultés de communication. Par exemple, un partenaire, l'homme ou la femme, peut être issu d'une culture où le fait de s'exprimer de façon directe et précise est perçu comme étant une force et valorisé socialement. L'autre partenaire peut provenir d'une culture où le fait d'être direct et de dire exactement ce que l'on pense représente un manque de respect. Aucun des partenaires ne comprend la culture de l'autre, de sorte qu'ils deviennent dépressifs. «Lorsque je souligne la présence de ces différences et que je demande aux partenaires ce qu'elles représentent pour eux, ils commencent à se sentir mieux. Ils réalisent que ce n'est pas parce qu'ils avaient tort, mais simplement parce qu'il existe des différences culturelles entre eux.»

Madame Hart explique également que l'élément central en counseling familial est de leur montrer que les différences ne sont pas nécessairement source de problèmes. Si chacun des membres de la famille fait un effort pour identifier les différences au sein de sa famille et pour comprendre les besoins des autres, les problèmes seront compris, partagés et discutés ouvertement. Notre culture est en voie de changement. Nous possédons une opportunité merveilleuse de faire en sorte que le changement soit positif et de percevoir nos différences comme étant des occasions d'apprendre et de se développer, et non pas comme des problèmes à surmonter.

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