

# Cultiver une belle vie familiale

## Guide du participant



Solutions Mieux-être  
 LifeWorks

TOUS DROITS RÉSERVÉS. Le présent guide contient du matériel protégé par les lois et les traités internationaux et fédéraux sur le droit d'auteur. Toute réimpression ou utilisation non autorisée de ce matériel est interdite. Aucune section de ce guide ne doit être reproduite ou transmise dans quelque forme ou par quelque moyen électronique ou mécanique que ce soit, y compris par photocopie, enregistrement ou tout système de stockage et de récupération d'information sans la permission écrite [ou un avis électronique] de son auteur.

# Contents

- Les difficultés auxquelles se heurtent les familles .....4**
- Qui êtes-vous?.....5**
- Qui sont les membres de votre famille? .....6**
- Votre foyer et votre culture familiale.....7**
- Consacrez du temps à votre famille.....8**
- La communication positive – un aide-mémoire ..... 10**
- Accéder à votre programme d'aide aux employés et aux familles (PAEF)..... 12

## Les difficultés auxquelles se heurtent les familles

**UN MANQUE DE TEMPS.** Un rythme de vie plus rapide et de longues heures de travail peuvent affecter la qualité et la quantité de temps que nous consacrons aux relations familiales. Si votre famille souhaite avant tout passer plus de temps en votre compagnie, mais vous n'êtes pas disponible en raison de vos obligations professionnelles ou sociales, cette situation pourrait entraîner d'énormes tensions dans votre famille. Très souvent, les relations interpersonnelles ne se terminent pas de façon radicale, mais se dégradent lentement par manque d'attention.

- **UNE PANOPLIE D'APPAREILS ÉLECTRONIQUES QUI DÉTOURNENT L'ATTENTION.** En plus d'éprouver de la difficulté à trouver le temps de faire des activités ensemble, nombre de familles perdent des moments précieux à regarder la télé, à surfer sur Internet, à s'amuser sur la console de jeu ou à clavarder. Les enfants, surtout, passent un temps considérable devant l'ordinateur, se présentent en retard aux repas, se hâtent d'avaler la nourriture et s'enferment dans leur chambre pendant des heures.

- **UNE MAUVAISE COMMUNICATION.** La qualité d'une relation reflète l'aptitude des personnes à bien communiquer. Une mauvaise communication est souvent citée comme raison principale de l'échec des relations. Pour répondre aux différents besoins des membres de votre famille et régler avec efficacité les malentendus et les conflits, vous devez pouvoir non seulement partager vos pensées et vos sentiments, mais aussi savoir écouter.

- **DES MODÈLES DE COMPORTEMENT NÉGATIFS POUR LES ENFANTS.** Dès leur jeune âge, par le biais de la télévision, des films, de la musique et de l'Internet, les enfants entrent en contact avec le monde extérieur et sont exposés à certaines de ses influences négatives. Il peut s'avérer difficile d'exercer un contrôle sur ces influences négatives et encore plus d'enseigner à votre enfant à les rejeter, surtout si vous n'êtes pas au courant de ce qu'ils voient ou entendent.

- **DE NOUVEAUX RÔLES PARENTAUX.** Les parents eux-mêmes se trouvent dans une nouvelle situation. Ils forment la première génération où les femmes ont réussi à percer le milieu du travail. Le stéréotype de super-femme s'applique aux mères qui doivent jongler avec les exigences professionnelles d'une carrière dynamique tout en assumant les responsabilités familiales traditionnelles telles que la préparation des repas, l'entretien ménager et l'éducation des enfants.

- **UN TAUX PLUS ÉLEVÉ DE DIVORCE.** Les statistiques montrent que le taux de divorce est à la hausse. Les préjugés qui ont entouré le divorce pendant des générations ne se manifestent plus dans la même mesure. Étant donné que les gens qui mettent fin à leur mariage sont de plus en plus nombreux, ils sont jugés moins sévèrement par leur famille et leurs pairs. Dans un contexte où la vie quotidienne est investie de multiples stress, il semble que pour un grand nombre de personnes le divorce s'avère la meilleure solution ou la seule porte de sortie à une situation particulièrement difficile.

- **LES EFFETS NÉGATIFS DU DIVORCE.** Le divorce peut avoir des répercussions profondes sur la santé émotionnelle de tous les membres de la famille, notamment les enfants. Ceux-ci peuvent se sentir en colère, trahis et même coupables d'être responsables du divorce ou avoir de nombreuses réactions négatives. De plus, en raison des frais juridiques et de la perte d'une partie des revenus, le divorce affaiblit souvent la situation financière de la famille qui doit ainsi adapter son mode de vie. Il arrive parfois que la famille divorcée déménage dans une autre ville. La conjugaison de tous ces éléments peut transformer un enfant affectueux et facile en un adolescent rebelle et irritable.

DES FAMILLES RECOMPOSÉES. Accueillir un nouveau parent dans le clan familial peut bouleverser les enfants et être source de tension et de conflits. Les enfants pourraient aimer la nouvelle personne et nouer des liens avec elle ou décider que le nouveau parent ne prendra jamais la place de papa ou maman et se révolter. Chaque parent pourrait aussi avoir des enfants; ceux-ci deviennent alors des frères et sœurs par alliance, et des conflits pourraient surgir entre eux.

- L'INDIVIDUALISATION. Le vieillissement des enfants passe forcément par l'évaluation des valeurs, comportements et croyances des parents. Les enfants peuvent remettre en question ces valeurs et croyances et, par la même occasion, analyser et critiquer leurs parents, ce qui pourrait créer un conflit parent-enfant. Il n'est pas rare que le souper se déroule dans une ambiance turbulente parce que les enfants font valoir des points de vue radicalement opposés à ceux des parents. Les enfants ont besoin de tester leurs points de vue afin de pouvoir décider ce qui est important pour eux et créer leur propre identité.

## Qui êtes-vous?

Comment vous définiriez-vous en tant que personne? Quels sont vos intérêts personnels, vos passe-temps, vos chevaux de bataille et vos valeurs?

---

---

---

---

Quels sont vos talents? Que réussissez-vous à merveille?

---

---

---

---

Estime de soi : quel trait personnel fait votre fierté?

---

---

---

---

Quel est votre rôle dans la famille?

---

---

---

## Qui sont les membres de votre famille?

1. Nom                                      Lien avec vous                                      Quels sont ses talents?

\_\_\_\_\_

Décrivez la qualité de votre relation : \_\_\_\_\_

Dans quel sens pourriez-vous l'améliorer? \_\_\_\_\_

2. Nom                                      Lien avec vous                                      Quels sont ses talents?

\_\_\_\_\_

Décrivez la qualité de votre relation : \_\_\_\_\_

Dans quel sens pourriez-vous l'améliorer? \_\_\_\_\_

3. Nom                                      Lien avec vous                                      Quels sont ses talents?

\_\_\_\_\_

Décrivez la qualité de votre relation : \_\_\_\_\_

Dans quel sens pourriez-vous l'améliorer? \_\_\_\_\_

4. Nom                                      Lien avec vous                                      Quels sont ses talents?

\_\_\_\_\_

Décrivez la qualité de votre relation : \_\_\_\_\_

Dans quel sens pourriez-vous l'améliorer? \_\_\_\_\_

## Votre foyer et votre culture familiale

Cochez les réponses auxquelles vous trouvez un air de famille. Sinon, brossez en quelques mots un tableau personnalisé de votre foyer.

« Notre foyer est... »

- un sanctuaire ouvert à tous
- une véritable fourmilière
- un nid rempli d'affection et d'amour un chaos
- un environnement ultra dynamique organisé
- désorganisé
- un milieu positif où tout le monde se soutient
- un nid douillet, rempli d'amour et dont nous sommes fiers d'avoir effectué la décoration un symbole de statut social, car nous essayons d'égaliser les Tremblay
- une catastrophe, mais un lieu où l'amour occupe une grande place une catastrophe, au secours!
- ordonné comme un musée, et c'est ce que nous préférons
- autre : \_\_\_\_\_

## Consacrez du temps à votre famille

Créez un horaire familial : Un horaire régulier pour certaines tâches et activités donne à la vie familiale une base stable et sécurisante. Sachant que chaque jour toute la famille se retrouve à la maison à 18 h 30 pour le souper, chacun peut planifier ses activités en conséquence. De même, si les enfants se préparent à se coucher à 20 h 30, les parents peuvent être assurés d'avoir du temps l'un pour l'autre de 21 h à 22 h. Ces routines permettent de structurer les journées, d'éviter les conflits d'horaires et la frustration associés à l'annulation d'une activité et, en plus, de donner à votre vie familiale un sens de continuité. Ainsi, vous êtes assurés de consacrer du temps chaque soir à vos enfants et à votre conjoint.

Organisez une soirée de jeux de société : Les familles qui s'amuse ensemble tissent un lien qui les unit. Vous pourriez prendre l'habitude de prévoir quelques heures en fin de semaine, le samedi après-midi ou le dimanche soir, pour jouer ensemble à un jeu de société. Les jeux de société fournissent une excellente occasion de rire et de se divertir ensemble et ils contribuent à enseigner aux enfants à jouer sans tricher, à rivaliser de manière sportive, à résoudre des problèmes et à accepter la victoire avec modestie. Cette ambiance détendue facilite également la discussion entre les générations puisque, en s'amusant ensemble, les gens se parlent plus librement que lors d'une conversation plus formelle (« Viens t'asseoir, il faut qu'on se parle! »). Dans une ambiance décontractée, il devient plus facile d'aborder les problèmes à l'école, d'échanger les bonnes nouvelles de la semaine, d'avouer avoir le béguin pour un camarade... et d'améliorer les relations tout naturellement. De plus, en instaurant une activité hebdomadaire, vous donnez aux enfants la certitude d'être aimés car, s'ils passent régulièrement du temps avec vous, ils auront le sentiment fort et durable d'être importants pour vous.

Passez du temps seul avec chacun de vos enfants : Même si les jeux de société en famille sont valorisants pour vos enfants, aucune expérience ne tisse des liens affectifs aussi forts que le temps de qualité passé individuellement avec chacun de vos enfants. Le fait de fixer des heures régulières, sur une période de plusieurs semaines ou mois, pour vous permettre de concentrer votre attention sur votre fils ou votre fille représente un investissement énorme dans votre relation avec vos enfants et leur sentiment d'être aimés et valorisés par vous. De même, chaque enfant possède sa propre personnalité et ses intérêts et loisirs préférés; en passant du temps seul avec lui, vous avez l'occasion de choisir des activités plus adaptées à ses besoins. Si votre fille adore faire du camping, passez une nuit avec elle au parc naturel de votre région. Si cette excursion ne vous convient pas, dressez la tente dans la cour, installez-vous autour d'un petit feu de camp, faites rôtir des guimauves et racontez des histoires drôles.

Pratiquez des activités ensemble : Faites participer vos enfants à des tâches adaptées à leur âge. Comme leurs parents, les enfants sont très fiers de leur foyer. Faire un ménage du printemps, construire une terrasse derrière la maison, ranger les objets à la traîne durant la fin de semaine, planter des fleurs en début d'été... autant d'activités auxquelles tous peuvent participer d'une façon ou d'une autre. Et, après avoir terminé, prenez un moment de détente et contemplez le résultat de vos efforts concertés. Chacun éprouvera un sentiment d'appartenance très fort et les liens familiaux s'en trouveront renforcés.



À quel moment pourriez-vous consacrer du temps à votre famille? Qu'est-ce que vous aimeriez faire et avec qui?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## La communication positive – un aide-mémoire

Régalez les petits désagréments rapidement et avec respect. Inévitablement, chaque membre de la famille fera tôt ou tard quelque chose qui dérange un autre membre de la famille. Nous n'avons pas tendance à en parler tant qu'il s'agit d'un petit ennui. Nous attendons plutôt d'être complètement exaspérés et irrités avant de réagir. Cependant, lorsque nous nous exprimons sous le coup de la colère, nous ne communiquons jamais de façon efficace.

Si un membre de votre famille fait quelque chose qui vous dérange, faites-lui remarquer son comportement et demandez-lui gentiment s'il pourrait s'y prendre différemment. Ainsi, vous pourriez dire à votre conjoint : « *Trésor, puis-je te demander une faveur? Si tu vides le pichet de thé glacé, aurais-tu l'obligeance d'en refaire et de le placer au réfrigérateur? Merci beaucoup!* » *S'il ne se produit pas de changement, répétez votre demande tout en restant diplomate. « Mon amour, est-ce que je peux te parler d'une chose qui me dérange? Je vois que tu as pris le dernier verre de thé glacé et que tu n'en as pas refait. J'aimerais énormément que tu remplisses le pichet à nouveau après avoir bu le dernier verre. »*

Les enfants ignorent vos conseils... jusqu'au moment où vous leur montrez combien vous les aimez. L'amour, la compassion, le respect d'autrui et de soi-même ainsi qu'une affection et un intérêt sincères pour les autres constituent les fondements d'une communication familiale efficace. Si un parent réprimande un enfant ou lui donne un conseil et que, pour une raison quelconque, l'enfant croit que son parent NE l'aime PAS, il se préoccupera peu de l'opinion du parent. Si, par contre, vous lui offrez conseils et encadrement en exprimant un véritable intérêt pour ses désirs et son bien-être, il accordera automatiquement plus d'importance à votre opinion.

ÉCOUTEZ D'ABORD le point de vue de l'autre personne. Steven Covey a dit « *Essayez d'abord de comprendre, puis d'être compris.* » Nous en apprenons beaucoup plus en écoutant qu'en parlant. Si vous prenez vraiment le temps de comprendre le point de vue de votre interlocuteur, cela pourrait vous inciter à changer votre opinion par rapport à une situation. Faites preuve d'empathie et de compréhension plutôt que de vouloir marquer un point. Vous pourriez vous rendre compte qu'il a de bons arguments et adoucir votre position par compassion, car vous comprenez mieux son point de vue.

Calmez-vous avant de répondre. Si l'un des membres de votre famille vous a contrarié, il est habituellement préférable d'attendre d'être plus calme avant de réagir. La plupart du temps, lorsque nos émotions sont en ébullition, notre intelligence peut laisser à désirer. Utilisez des techniques de gestion du stress, par exemple des exercices de respiration profonde, pour canaliser et atténuer les fortes émotions avant de dire des choses que vous allez regretter.

Paraphraser les paroles ou les sentiments de l'autre personne. Paraphraser signifie répéter dans vos propres mots ce qui vient d'être dit. Ainsi, vous vous assurez d'avoir bien compris votre interlocuteur. La paraphrase d'une déclaration a simplement pour but d'en comprendre le sens. Ce faisant, vous pouvez reconnaître la signification des paroles, c'est-à-dire savoir comment vous devez interpréter le message. Lors d'une discussion, par exemple, votre adolescente pourrait répliquer : « *Ce n'est pas juste! Les autres ont le droit de sortir après minuit, alors pourquoi pas moi? J'ai seize ans et je mérite que tu me fasses plus confiance!* »

Vous pourriez paraphraser sa réponse ainsi : « *Si j'ai bien compris, il semblerait que tes camarades ont la permission de sortir plus tard que toi; alors, le fait de devoir rentrer avant minuit ne te paraît pas juste. Tu as seize ans, tu es presque une adulte et tu penses que je ne te fais pas assez confiance pour te permettre de rentrer après minuit. Est-ce que je me trompe?* »

Pour paraphraser les sentiments, vous devez écouter avec attention, mais aussi éprouver et démontrer de l'empathie à l'égard de la personne qui vous parle. Après avoir paraphrasé les paroles de votre fille, vous pourriez lui dire « *Tu sembles fâchée et frustrée.* » Votre fille aura alors l'occasion de parler plus ouvertement de ses sentiments. Vous avez peut-être bien deviné ce qu'elle ressent ou elle pourrait vous corriger en disant : « *En fait, je suis surtout très déçue. Tous mes amis se sont donné rendez-vous au cinéma à 23 h et Marcel, qui est beau comme un cœur, sera là aussi! Il m'a invitée lui-même l'autre jour et je vais rater l'occasion de sortir avec lui!* » Ainsi, vous comprenez mieux la réaction de votre fille et pourquoi votre refus la blesse tant. Vous avez une occasion en or de lui proposer un scénario qui lui plaise et qui vous plaise : « *Ah bon! Qu'en dirais-tu si je te permets d'aller au cinéma et que je passe te prendre après le film? Ce qui m'inquiète surtout c'est l'idée que tes amis et toi vous promeniez en ville à une heure aussi tardive. Je m'inquiète de ta sécurité, mais si je sais que tu seras au cinéma en compagnie de tes amis, je suis rassuré et prêt à t'offrir ce compromis.* »

# Accéder à votre programme d'aide aux employés et aux familles (PAEF)

Pour obtenir du soutien confidentiel et accéder à des ressources, communiquez avec votre PAEF au moyen du site [travaillantevie.com](http://travaillantevie.com) ou de l'appli LifeWorks.

Communiquez avec votre gestionnaire ou les RH pour apprendre comment accéder au PAEF de votre organisation.

 LifeWorks

