Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

La maison est pleine : accueillir de nouveaux venus dans votre foyer

Il est clair que la structure du foyer et l'image même de la famille seraient impossibles à reconnaître pour la génération de nos parents. La famille type d'autrefois était composée de deux parents qui élevaient deux enfants jusqu'à ce que ceux-ci deviennent des adultes et quittent la maison pour de bon. De nos jours, les ménages et les familles sont diversifiés, de même que le parcours de chaque membre de la maisonnée. Même si l'on *sait* que toutes les familles ne se ressemblent pas, lorsqu'on aborde les *sentiments* et l'*espace personnel*, on peut faire preuve d'un manque de



compréhension. L'évolution de la maisonnée prend différentes formes: la naissance d'un enfant, une famille recomposée à la suite d'une nouvelle union, un enfant adulte qui revient au bercail, un grand-père, une grand-mère ou un autre membre de la famille qui est malade et qui emménage chez vous pour recevoir des soins, un ami qui éprouve des difficultés financières… Un jour ou l'autre, le foyer que vous connaissez subira des changements. Pour nombre d'entre nous, la maison est un espace sécuritaire où l'on peut se détendre et jouir d'un peu de tranquillité qui, lorsqu'elle est menacée, peut nous déstabiliser. Voici quelques outils et des conseils qui pourraient vous être utiles pour préserver la sécurité et le calme de votre foyer tout en surfant sur la vague du changement.

Communication

On n'insistera jamais trop sur ce point : la communication est et restera toujours la clé des transitions harmonieuses et des nouveaux arrangements réussis. Lorsque quelque chose vous dérange, au lieu de vous taire et de composer avec (ce qui peut sembler noble, mais en fait entraîne de l'agressivité passive), dites-le haut et fort, et plus tôt que plus tard. Pour une vie harmonieuse, rien de mieux que la transparence et l'honnêteté. Cela ne s'applique pas seulement aux problèmes – exprimer sa gratitude et sa reconnaissance pour un bon repas ou une salle de bain bien propre fait aussi gagner des points!

Attentes et limites

Lorsque quelqu'un emménage chez vous, vous ne pouvez pas vous attendre à ce que tout se déroule comme vous le voulez sans établir au préalable une ligne de conduite. Soyez honnête quant à vos besoins et à vos attentes : voulez-vous que la vaisselle soit faite avant d'éteindre pour la nuit? Si

quelqu’un ne passe pas la nuit à la maison, voulez-vous en être averti? Comment allez-vous répartir les tâches ménagères? Plus il y a d’occupants dans la maison, plus il y a de corvées. Interrogez-vous sur vos besoins avant que le changement survienne, puis communiquez-les le plus clairement possible.

Espace

Que diriez-vous si de nouvelles toiles apparaissaient sur les murs de votre salle à manger? Si vos meubles étaient déplacés? Y a-t-il un endroit dans la maison que vous voulez garder pour vous tout seul, ou strictement comme coin détente? Prenez le temps d’envisager l’espace comme une matière physique : l’espace lui-même est indissociable de son contenu, ne sous-estimez donc pas son importance. Soyez honnête envers vous-même et les personnes avec qui vous partagez l’espace en ce qui concerne les chambres, les murs, les armoires et les planchers.

S’ajuster et s’adapter est plus facile à dire qu’à faire, alors faites preuve de patience envers vous-même et avec les nouveaux venus dans votre foyer. La capacité de votre foyer *devra* être élargie pour les accueillir, et cela demande de la souplesse. Le ressentiment et l’irritation se manifesteront probablement à un moment ou à un autre, mais c’est normal : le changement est difficile à accepter, surtout à l’endroit sur lequel vous comptez le plus pour ressentir de la stabilité. Lorsque vous serez aux prises avec des difficultés, souvenez-vous des raisons qui vous ont poussé à ouvrir votre porte au départ : l’amour profond, la générosité et l’optimisme. Ces sentiments sont assez grands pour loger à peu près tout.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d’information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.