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.

Bien gérer les conflits familiaux

Des relations familiales solides et soutenues sont aussi importantes qu’une alimentation saine et la pratique régulière d’une activité physique. Cependant, les besoins des membres de la famille évoluent constamment. Pour établir et maintenir des relations familiales où règne l’amour, il faut savoir résoudre positivement les conflits, dialoguer et passer ensemble de bons moments.



Les difficultés familiales

Toutes les familles vivent de temps à autre des conflits. Ce ne sont pas les conflits comme tels qui sont problématiques, mais les moyens que les familles utilisent pour les résoudre. Les difficultés varient en intensité et en gravité selon que les gens se disputent et se blâment ou évitent toute discussion pour éviter de déclencher un conflit. Les conflits peuvent apparaître à toutes les étapes de la vie de couple ou de famille et ils sont souvent générés par des difficultés majeures de la vie, la gestion de l'argent et l'éducation des enfants.

La gestion de l'argent

Les opinions divergentes sur la façon de dépenser l'argent, le montant à dépenser, le montant à économiser; de plus, la répartition de l’argent entre les conjoints entraîne souvent des conflits. Quand les différends prédominent, les conjoints critiquent les habitudes de chacun et font tout pour camoufler leurs dépenses.

Pour atténuer ces différends, il serait bon d'établir des priorités en planifiant la gestion de l’argent. Un budget clairement défini constitue un excellent moyen de déterminer à l'avance quand, comment et pourquoi l'argent sera dépensé, et qui gérera les dépenses. Pour ceux qui trouvent la notion de budget trop contraignante, l’établissement de quelques principes de base contribuera à diminuer les risques de conflits. En voici des exemples :

- L’un des conjoints gère les frais d'entretien tandis que l'autre gère les assurances
- les achats de plus de 100,00 $ seront discutés et décidés mutuellement
- chacun disposera de 100,00 $ dollars par mois pour des achats qui ne feront l'objet d'aucune discussion

Un professionnel pourra établir un cadre permettant de gérer efficacement dès qu’ils surgissent les conflits liés à l'argent. D’une part, un conseiller au programme d’aide aux employés pourra aider les couples à clarifier leurs valeurs et leurs priorités, ce que l'argent représente pour eux et les raisons pour lesquelles ces éléments sont à l'origine de leurs disputes. D’autre part, un conseiller financier possède l’expertise lui permettant d’offrir des solutions pratiques en matière de gestion budgétaire.

L'éducation des enfants

L'éducation des enfants est pour les parents et les personnes qui s’occupent des enfants une source de gratification; cependant, elle présente aussi de grands défis à chaque étape du développement de l'enfant. Les exigences du travail, les pressions financières et l'accomplissement des tâches ménagères

aggravent souvent le stress des parents. Un conflit se produit souvent lorsque les parents ont des points de vue différents, notamment lorsque l'un est perçu comme étant permissif et l'autre rigide.

Il n'est pas nécessaire que les parents ou ceux qui prennent soin des enfants soient toujours d'accord sur la façon de résoudre chaque situation. Cependant, il serait bon qu'ils parlent des attentes des enfants et qu'ils s'entendent sur l'établissement de certaines règles de base. Lorsqu'une situation sort du cadre établi, ils doivent trouver une solution qui soit dans le meilleur intérêt de l'enfant. Un consensus parental réduira au minimum les risques de confusion pour les enfants et de conflit pour les parents.

La résolution de problème

Les défis du rôle parental et les problèmes familiaux sont inséparables. La plupart du temps, les familles sont en mesure de résoudre les difficultés quotidiennes et elles en sortent plus fortes et plus unies. Voici matière à réflexion :

- Les conflits familiaux sont-ils habituellement résolus à la satisfaction de tous?
- Votre approche en matière de conflit est-elle positive, en commençant par ce que vous éprouvez à cet égard? Par exemple : « Je me sens important lorsque tu m'écoutes… »
- Abordez-vous les problèmes de façon précise? Vos critiques sont-elles constructives? Par exemple : « Tu n'as pas fait ton lit ce matin. Si tu as besoin de plus de temps, nous pourrions… »
- Pouvez-vous négocier et vous entendre sur un compromis, même si vous êtes en désaccord? Par exemple : « Je ne suis pas de ton avis, mais je suis prêt à essayer pendant une semaine parce que je comprends les raisons qui te motivent ».
- Êtes-vous capable de choisir vos batailles et de laisser aller certaines choses? Un petit achat ou le fait qu'un enfant porte une bouche d'oreille vaut-il la peine de ressasser le sujet maintes et maintes fois?

Demander de l'aide

Si un problème familial persiste ou si les efforts pour le résoudre ne donnent pas les résultats voulus, les familles sont encouragées à demander l'aide d'un conseiller. Les conseillers traitent un large éventail de questions familiales et parentales; ils sont donc en mesure d'aider les familles à explorer des solutions pratiques pour résoudre leurs problèmes. Ils peuvent aussi les aider à trouver des ressources communautaires et des groupes d'entraide.

Si les problèmes familiaux escaladent au point où la violence s'ensuit, la famille doit obtenir de l'aide immédiatement, car, sans stratégie de résolution de problème, il y a tout lieu de croire que la violence se reproduira.

La résolution de conflit entre les conjoints et les membres de famille est essentielle à une vie familiale saine et harmonieuse. Cependant, la résolution de conflit et une bonne communication ne se produisent pas du jour au lendemain. Heureusement, le counseling peut aider les couples et les familles à établir des stratégies efficaces de résolution de problème.

© 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.