

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.

Les difficultés familiales

Tous les couples ou familles connaissent de temps à autre des problèmes et des conflits. Si ce ne sont pas tant les conflits en eux-mêmes qui sont problématiques, la façon dont le couple ou la famille tente de les résoudre pourrait poser problème. 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 comme la gestion de l'argent ou l'éducation des enfants. Dans cet article, nous examinerons certains conflits qui pourraient survenir dans un couple ou une famille.

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 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 considéré 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 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 s'aggravent 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 pour cent de tous les types d'homicides. Les enfants exposés à la violence dans leur famille d'origine reproduisent souvent ce comportement violent une fois adultes. Les adolescentes sont aujourd'hui plus tolérantes face au comportement violent 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 violent 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 augmentation 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. La violence subie a pour effet de priver la
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

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 violent, et restent dans l'espoir que la situation finira par s'améliorer.

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 des mauvais traitements, 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. 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.