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 querelles familiales : collaborer à la résolution des conflits familiaux

Malgré l'amour que les membres de la famille éprouvent les uns pour les autres, les conflits font inévitablement partie de la vie, car nous avons tous des croyances, des besoins et des désirs différents. Bien qu'un conflit familial soit parfois épineux, l'aptitude à le résoudre de façon positive est essentielle non seulement à la santé émotionnelle de chacun, mais aussi au bien-être de votre famille en tant que groupe. Voici des suggestions qui vous permettront de maintenir entre vous de bonnes relations et de rendre la dynamique familiale plus harmonieuse.



Analysez la situation. Les querelles suivent souvent un scénario similaire. Avez-vous le même genre de dispute tous les jours? Existe-t-il un moment de la journée où les discussions ont tendance à s'envenimer? À quel point vos désaccords sont-ils sérieux? Il se pourrait qu'un simple changement de routine ou le fait de prendre le temps de vérifier si les membres de la famille sont affamés, fatigués ou stressés après une journée au travail ou à l'école suffise à résoudre les disputes de moindre importance.

Parlez-en. Avant d'aborder de front les membres de la famille, prenez le temps de réfléchir aux raisons pour lesquelles un certain problème vous préoccupe. Assurez-vous d'être en mesure de préciser la cause du conflit, selon vous. Pourquoi est-ce un problème? Qu'est-ce qui présente un problème – la situation elle-même ou vos sentiments à cet égard? N'espérez pas trouver une solution lorsque les esprits sont échauffés – prévoyez un moment où toutes les personnes en cause pourront se réunir afin de parler du problème dans le calme et de façon productive.

Clarifiez le problème. Un moyen de gérer une impasse consiste à réunir les membres de la famille et à fournir à chacun l'occasion d'exprimer son opinion à l'égard de la nature du problème, y compris les répercussions et l'implication personnelles. Surveillez votre ton de voix et votre choix de mots. Si la discussion se dégrade, prenez une pause et reprenez la conversation lorsque chacun sera plus calme et plus ouvert. Si vous réussissez à demeurer dans le temps présent et si vous évitez de lancer des accusations ou de ressasser d'anciens problèmes, il vous sera plus facile de résoudre le conflit.

Écoutez. Quelle que soit la cause du conflit, différents styles de gestion et de communication peuvent aussi contribuer à atténuer les difficultés. Pour résoudre un conflit, il est nécessaire que chacun ait l'impression d'avoir vraiment été écouté. Manifestez du respect et tentez de comprendre ce qui est dit. Évitez d'adopter une attitude défensive et d'interrompre la personne qui parle. Un parent ou un arbitre pourrait vouloir noter au fur et à mesure les points d'entente et de mésentente.

Cherchez des solutions. Lorsque chacun aura exprimé son opinion à l'égard du problème faisant l'objet d'un conflit, conjuguez vos efforts et dressez une liste de toutes les solutions possibles et imaginables. Ne les analysez pas – contentez-vous de les noter. Ensuite, faites le tour et demandez à chacun d'identifier la meilleure solution selon lui et d'en expliquer les raisons. Ce processus permettra de réduire le nombre de possibilités et d'adopter une solution qui conviendra à tous.

Obtenez l'engagement de chacun. Pour que la solution choisie soit efficace, les membres de la famille devront accepter de s'y conformer et faire en sorte qu'elle réussisse. Ils doivent s'entendre au sujet de

leur responsabilité, des conséquences et des limites de leur démarche. Faites un dernier tour, demandez à chacun d'énoncer ce qu'il s'engage à faire, et assurez-vous que tous soient convaincus d'avoir été écoutés et qu'ils aient bien compris l'origine du conflit.

Effectuez un suivi. Plus tard, il sera important de demander à chacun ce qu'il éprouve à l'égard des difficultés rencontrées. Les membres de la famille ont-ils l'impression que la solution est efficace? Il y a toujours moyen de la peaufiner. Le conflit fait-il toujours rage alors qu'il est impossible d'entrevoir une solution? Il est peut-être temps de demander du soutien à un professionnel. Parfois, l'opinion d'un tiers permet de voir la situation sous un angle différent.

La résolution d'un conflit se fonde en grande partie sur le respect mutuel et la volonté de chacun de trouver des solutions qui conviendront à tous. En faisant l'effort d'aller avec calme et maturité au fond du problème que représente un conflit familial, vous améliorerez la communication et la coopération, vous renforcerez la confiance et le soutien mutuel et, surtout, vous contribuerez à créer une dynamique familiale plus paisible.

© 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.