



### *Conflits familiaux, comment les régler?*



Y a-t-il quelque chose de plus merveilleux que la famille? Certains acquiesceront spontanément et d'autres sourcilleront en ayant un profond doute. La famille est

un noyau composé d'êtres différents offrant ainsi une grande diversité qui doit être prise en compte, mais surtout acceptée par toutes les personnes qui en font partie pour éviter le plus possible les conflits familiaux.

En effet, il faut prendre en considération que la différence de sexe homme-femme, ne réagissant pas de la même façon devant des situations, est l'une des causes de conflit. L'âge, la génération, les modes, le contexte de l'époque, les mentalités ainsi que la situation économique et politique viennent fragiliser l'harmonie de la famille.

Mais alors, que peut-on faire pour qu'il n'y ait jamais de chicanes? Je vous dirais que c'est carrément utopique de croire que les conflits familiaux seront irradiés suite à la lecture de ce texte. Il est fortement possible d'éliminer la plupart des chicanes de famille en acceptant nos différences. Accepter que nos parents, grands-parents, frères ou sœurs sont des êtres à part entière avec leur propre opinion, leur jugement, leur vécu et leur façon de vivre une situation vous permettra de dédramatiser les problématiques et les mésententes qui pourraient survenir.

Le mot « famille » n'a pas la même définition pour tous. Certaines familles dites « italiennes » sont celles qu'on ne peut quitter que les pieds devant. Il y a la famille que l'on choisit, celle qui

se forme au fil des années avec nos proches et amis. La dernière est celle avec laquelle on naît, celle qui nous est imposée et dont les conflits explosent trop souvent. Les parents de cette famille obligée ont inculqué à leurs enfants les valeurs, us et coutumes qu'ils possédaient et, en grandissant, ces enfants remettent en question ces valeurs pour s'en approprier d'autres qui leur ressemblent davantage, engendrant ainsi des frictions.

Malgré les sourires et les moments de bonheur, on retrouve dans presque chaque famille une dispute non résolue. Parfois, les gens sont tellement proches de cette mésentente que tout ce qu'ils voient c'est le problème. Un peu comme lorsque nous sommes près d'un arbre, difficile de croire qu'une forêt peut s'y cacher derrière. Il faut savoir prendre du recul, mais également aller chercher des ressources externes lorsque nous croyons que les solutions ne sont pas à portée de main.

Certains psychologues mentionnent que le pardon aide à passer au travers, pas de pardonner à ceux qui ont pu nous blesser, mais de se pardonner à soi-même pour continuer d'avancer et de s'épanouir. N'oubliez pas que d'entretenir des sentiments de colère est un travail à temps plein qui freine notre cheminement personnel.

Ne laissez personne ni un événement détruire votre vie, n'oubliez pas que la personne qui compte le plus est VOUS!

*Isabelle Larouche*

Responsable régionale du développement de l'entraide CCQCA

## *Facteurs de diversité pouvant engendrer des conflits familiaux*

On entend par diversité familiale les facteurs suivants :

- **Le sexe** : les femmes et les hommes sont différents et uniques en soi, il est plutôt rare de ne voir aucun désaccord dans une relation homme-femme;
- **Le couple** : les couples ne sont plus pareils qu'il y a une cinquantaine d'années, les femmes sont actives sur le marché du travail et la séparation des tâches communes est davantage équilibrée qu'autrefois;
- **L'âge** : entre les grands-parents, les parents et les enfants, il y a des générations qui ont des idées bien différentes selon lesquelles ces gens ont vu passer des valeurs, des modes et des contextes d'époques dissemblables;
- **La situation économique et politique** : congédiement, chômage, précarité, désaccords idéologiques et revenus, entre autres, peuvent entraîner des conflits familiaux.



### *Stratégies de communication*

Lorsqu'un membre de votre famille désire vous parler de son conflit avec un autre membre de la famille, il y a de bonnes stratégies à adopter.

- Écoutez cette personne, manifestez de l'empathie, soutenez-la et aidez-la à trouver ses propres pistes de solutions;
- Suggérez à cette personne de retourner voir l'autre partie en conflit afin de résoudre ce problème et refusez de parler à l'autre partie en son nom, même si elle vous en fait expressément la demande;
- N'en faites pas votre problème et évitez de prendre parti pour l'un ou pour l'autre. Demeurez le plus neutre possible, et ce, même si cela vous demande un effort surhumain;
- N'allez pas raconter la situation à d'autres membres de la famille, respectez la confidentialité de l'information que cette personne vous a transmise parce qu'elle vous faisait confiance.

### *Et si c'est vous qui avez un conflit avec l'un des membres de votre famille?*

- Tentez de résoudre le conflit avec cette personne;
- Reconnaissez que le différend n'oppose que cette personne et vous et qu'aucun autre membre de la famille n'a à s'en préoccuper;
- Ne vous attendez pas à ce qu'aucun membre de la famille ne prenne votre défense;
- Demandez de l'aide à une ressource extérieure si vous en ressentez le besoin;
- Obtenez le soutien d'un ami ou collègue digne de confiance qui n'appartient pas à votre noyau familial.

Éviter les relations caractérisées par un triangle vous permettra de contrecarrer les conflits.

### *Ressources*

#### **L'Autre avenue**

418 624-1353

[www.lautreavenue.com](http://www.lautreavenue.com)

#### **Association des grands-parents du Québec**

418 529-2355

[www.grands-parents.qc.ca](http://www.grands-parents.qc.ca)

#### **Trip jeunesse Beauport**

418 821-7040

Pour joindre la personne-ressource en Entraide, Isabelle Larouche, vous pouvez le faire les lundis et mardis.

Téléphone : 418 647-5885 Courriel : [isabelle.larouche@csn.qc.ca](mailto:isabelle.larouche@csn.qc.ca)

Le comité de soutien est formé de : Robert Grace, Lynne Perreault ainsi que Julie Morissette, conseillère.

Document produit par le Réseau Entraide en milieu de travail du Conseil central Québec-Chaudière-Appalaches (CSN).