



Gouvernement du Québec
Ministère de la Santé et des Services sociaux
Comité permanent de lutte à la toxicomanie

Comment améliorer L'harmonie familiale

*Un moyen pour prévenir
l'alcoolisme et la toxicomanie*



**Pour les parents d'enfants
âgés entre 4 et 12 ans**

CPLT



MAISON JEAN LAPOINTE

Le Comité permanent de lutte à la toxicomanie

Le Comité permanent de lutte à la toxicomanie (CPLT) a pour mandat principal de conseiller la ministre de la Santé et des Services sociaux sur les grandes orientations qui devraient être retenues en matière de lutte à la toxicomanie et de lui proposer les priorités d'actions ou les domaines d'intervention à privilégier.

Outre les réflexions et les échanges qu'il mène au sein de ses rangs ou avec son comité avisé, il s'alimente à diverses sources pour réaliser son mandat : il commande des études, il recueille les opinions des divers intervenants et experts des milieux concernés, il analyse les données publiées sur l'évolution de la problématique au Québec (ex. : Enquêtes de santé).

En vue de contribuer au transfert des connaissances, il publie régulièrement les résultats des études qu'il commande, des consultations qu'il mène, de même que le fruit de ses réflexions.

La Maison Jean Lapointe

Le traitement de l'alcoolisme et des autres toxicomanies constitue la mission principale de la Maison Jean Lapointe. Cependant, elle doit non seulement traiter des problèmes, mais également les prévenir.

Elle voit la famille comme le lieu par excellence où peut s'exercer cette prévention. En plus de dispenser un programme s'adressant aux familles affectées par l'alcoolisme et les autres toxicomanies, elle supporte diverses initiatives visant davantage à les prévenir.

Dépôt légal

ISBN : 2-550-37099-6

Bibliothèque nationale du Canada

Bibliothèque nationale du Québec

introduction

Cette brochure¹ s'adresse aux parents et aux enfants qui désirent développer de meilleurs liens et une plus grande harmonie familiale. Les capsules qu'il comprend s'inscrivent dans une stratégie plus globale de prévention de la consommation abusive d'alcool et de drogues chez les jeunes. Pour chaque capsule, nous proposons un moyen simple d'auto évaluation et nous suggérons des moyens faciles et efficaces pour améliorer la situation de votre famille. Nous proposons aussi, à la fin, un barème vous permettant d'interpréter vos résultats par rapport à chacune des capsules.

Les parents, malgré la difficulté qu'ils peuvent éprouver à agir sur tous les fronts, doivent prendre conscience de l'importance de leur implication et croire dans l'efficacité de leurs actions. C'est avec cette préoccupation en tête que le Comité permanent de lutte à la toxicomanie, en collaboration avec les auteurs et la Maison Jean Lapointe, proposent ces capsules dans un format facile à consulter et à conserver. Nous croyons ainsi pouvoir rejoindre un grand nombre de familles qui pourront être sensibilisées à l'importance de la prévention, non seulement pour les problèmes d'alcoolisme et de toxicomanie mais également pour les autres problèmes de comportement qui affectent les enfants.

¹ *Le contenu de cette brochure est extrait d'un document intitulé « La famille: un trésor à préserver », publié en 1999 par le CPLT et la Maison Jean Lapointe. Ce document est disponible, sur demande, auprès de ces organismes.*

Le plaisir en famille

Le plaisir en famille est-il une caractéristique de votre famille? Afin de mieux connaître votre profil et, plus particulièrement, la perception de chacun face au plaisir qu'il a à faire des choses avec les membres de sa famille, nous vous proposons de répondre au petit test suivant. Chaque membre de la famille (6 ans et plus) peut compléter le questionnaire. Chacun peut noter ses résultats sur une feuille différente. Faites le total des résultats (1,2,3,4,5) de chaque membre de la famille. Comparez les résultats de chacun et essayez, en discutant, d'expliquer les différences.

Comment voyez-vous votre famille présentement?

Pour chacun des 5 énoncés ci-après, utilisez le barème suivant et inscrivez le résultat sur votre feuille personnelle :

- 1- Presque jamais
- 2- Une fois à l'occasion
- 3- Quelquefois
- 4- Souvent
- 5- Presque toujours

- a) *Nous aimons faire des choses ensemble.*
- b) *Nous avons des intérêts et des loisirs communs.*
- c) *Notre famille fait souvent des choses plaisantes ensemble.*
- d) *Pour notre famille, il est important d'être ensemble.*
- e) *Il est facile de trouver des choses à faire en famille.*

Vous voulez avoir plus de plaisir ensemble ?

Les familles qui sont en harmonie aiment passer du temps ensemble ; mais le fait d'être ensemble n'est pas le fruit du hasard. Faire des activités familiales est une source importante de rapprochement. Regardez attentivement ce à quoi vous consacrez les 24 heures d'une journée. Y a-t-il des choses que vous faites et qui ne sont pas essentielles ? Y a-t-il des choses que vous pourriez faire autrement et ainsi gagner plus de temps en famille.

quelques suggestions

- Lorsque vous préparez les repas ou nettoyez le terrain, faites-vous aider par votre enfant. Tout en travaillant, demandez-lui qu'il vous raconte sa journée. Racontez-lui la vôtre.
- Préparez vos vacances avec les enfants : rappelez-vous de bons souvenirs en regardant les photos des vacances précédentes. Écoutez leurs suggestions !
- Discutez en famille et trouvez d'autres activités vous permettant de passer plus de temps ensemble.

prendre des décisions en famille

À quoi ressemble votre famille ?

Les membres de votre famille pensent-ils qu'ils ont leur place lorsqu'il y a une décision à prendre ? Afin de comparer les perceptions de chacun, nous vous proposons de répondre au petit test suivant. Procédez de la même manière que pour le questionnaire se rapportant au plaisir en famille (1^{re} capsule).

Comparez les résultats de chacun et vérifiez si vous avez des résultats semblables ou différents par rapport au partage des décisions en famille.

Pour chacun des 5 énoncés ci-après, utilisez le barème suivant et inscrivez le résultat sur votre feuille personnelle :

- 1- Presque jamais
 - 2- Une fois à l'occasion
 - 3- Quelquefois
 - 4- Souvent
 - 5- Presque toujours
-
- a) *Nous participons tous aux décisions dans notre famille.*
 - b) *Devant un problème, notre famille écoute l'avis des enfants.*
 - c) *Les enfants ont leur mot à dire sur les règles de discipline.*
 - d) *Les tâches sont réparties équitablement dans notre famille.*
 - e) *Nous discutons d'un problème jusqu'à ce que la solution convienne à tous.*

Qui peut décider ?

L'important dans une décision qui touche tous les membres d'une famille n'est pas de savoir qui aura le dernier mot, mais plutôt de s'assurer que les points de vue de chacun ont été entendus et respectés. Les parents qui expliquent les raisons de leur décision à leurs enfants aident ces derniers à développer leur propre habileté à prendre des décisions. Les enfants apprennent à prendre des décisions à l'intérieur des limites que leur posent leurs parents. Ils se rendent compte que chaque idée proposée a du POUR et du CONTRE.

quelques suggestions

- Invitez votre enfant, même très jeune, à prendre des décisions. Par exemple : « Tu ne peux pas jouer dans la rue, mais tu peux jouer dans la ruelle ou dans la cour ; qu'est-ce que tu choisis ? »
- Amenez votre enfant à réfléchir sur les conséquences de telle ou telle décision.
- Offrez des choix à votre enfant seulement lorsqu'il y en a vraiment un. Ainsi, évitez de dire : « Veux-tu venir te coucher », lorsqu'au fond vous voulez vraiment dire : « Viens te coucher maintenant ».
- Établissez un contrat avec votre enfant pour certaines décisions (tâches ménagères, heures de sortie, etc.). Écrivez très clairement sur ce contrat ce sur quoi vous vous êtes entendus, ainsi que ce qui arrivera si cette entente n'est pas respectée. Vous et votre enfant signerez ce contrat.
- Lorsque vous dites NON à votre enfant, persistez, même si ce n'est pas nécessairement ce qui est le plus facile à faire. Votre enfant essaiera de voir si vous « tenez le coup » et vous fera sentir son désaccord. Si vous persistez en pensant au mieux-être de votre enfant, celui-ci apprendra mieux à tolérer une frustration passagère. Lorsque vous sentez que vous allez flancher, demandez de l'aide à votre conjoint ou à un proche.

S'Apprécier entre Nous

Être bien en famille, avoir du plaisir ensemble, voilà ce que nous nous souhaitons. Un des besoins fondamentaux d'un enfant est de savoir que quelqu'un pense à lui et prend soin de lui. Prendre soin de quelqu'un veut dire le soutenir, l'accepter, et l'apprécier. Il nous arrive souvent de prendre pour acquis que les enfants savent qu'ils sont appréciés. Ce n'est pas toujours le cas. Il faut leur dire. De même, les parents ont besoin, avec raison, de ces mêmes preuves de soutien de la part de leurs enfants.

S'apprécier : Est-ce que ça se fait chez nous ?

Prenez ensemble quelques minutes pour évaluer s'il vous arrive de démontrer votre appréciation envers les vôtres. Afin de comparer les perceptions de chacun, nous vous proposons de répondre au petit test suivant. Procédez de la même manière que pour le questionnaire se rapportant au Plaisir en famille (1^{re} capsule). Comparez les résultats et essayez, en discutant, d'expliquer les différences.

Comment voyez-vous votre famille présentement ?

Pour chacun des 5 énoncés ci-après, utilisez le barème suivant et inscrivez le résultat sur votre feuille personnelle :

- 1- Presque jamais
 - 2- Une fois à l'occasion
 - 3- Quelquefois
 - 4- Souvent
 - 5- Presque toujours
-
- a) *Nous nous félicitons les uns les autres.*
 - b) *Nous faisons des choses agréables les uns pour les autres.*
 - c) *Nous nous exprimons des marques d'amour et d'affection.*
 - d) *Nous nous sentons très près les uns des autres.*
 - e) *Nous nous préoccupons de ce que les autres ressentent dans notre famille.*

Savoir s'apprécier

Les membres d'une famille, incluant les conjoints, oublient trop souvent de se dire qu'ils s'apprécient les uns les autres. Cette appréciation contribue à faire naître en chacun un sentiment de sécurité en famille, ainsi qu'une estime de soi plus solide. Il est possible de se dire que l'on s'apprécie dans certains moments plus privilégiés, mais aussi dans la routine du quotidien. L'important est d'être vrai et spontané.

quelques suggestions

- Exprimez votre appréciation par des mots et des gestes bien à vous.
- N'attendez pas les grandes occasions pour vous parler. Les petits événements sont aussi de précieux moments : « Bonne chance pour ton examen », « Je vais penser à toi quand tu seras sur la chaise du dentiste », « Je suis fier de toi », « Bravo, c'était pas facile ».
- Félicitez vos enfants pour les petites victoires chaudement gagnées.
- N'imposez pas de conditions à vos sentiments : « Je t'aimerais si tu ne faisais pas cela ». Exprimez vos désaccords clairement : « Je ne suis pas d'accord quand tu fais cela ».
- Créez des traditions dans la famille. Rappelez-vous qu'une tradition devrait être agréable pour chacun : c'est un moment de plaisir partagé où l'on sent la joie de chacun à être ensemble. Il est normal que les façons de souligner ces événements changent avec le temps, en particulier avec les adolescents.
- Confectionnez un livre sur l'histoire de votre famille : chacun est invité à insérer dans ce livre un souvenir d'un événement mémorable : un texte sur une belle réussite, un dessin sur une fête appréciée, un objet rappelant un épisode de la vie de famille.

LA COMMUNICATION DANS LA FAMILLE

Nous savons tous qu'une bonne communication est essentielle, aussi bien pour un couple que pour une famille. Facile à dire, mais pas toujours facile à faire. Communiquer, c'est exprimer à l'autre (conjoint ou enfant) ses besoins ou ses sentiments, mais les mots qu'on utilise ne réussissent pas toujours à traduire ce que l'on pense vraiment. Communiquer, c'est aussi écouter l'autre, ce qui est souvent difficile, que l'on soit enfant ou adulte, en particulier quand nous ne sommes pas d'accord avec ce que nous dit l'autre personne.

Comment se porte la communication dans **votre famille** ?

Prenez ensemble quelques minutes pour évaluer l'état de la communication dans votre famille. Afin de comparer les perceptions de chacun, nous vous proposons de répondre au petit test qui suit. Procédez de la même manière que pour le questionnaire se rapportant au plaisir en famille (1^{re} capsule). Discutez de vos résultats et voyez les suggestions que vous pourriez mettre en pratique.

Comment voyez-vous **votre famille** présentement ?

Pour chacun des 5 énoncés ci-après, utilisez le barème suivant et inscrivez le résultat sur votre feuille personnelle :

- 1- Presque jamais
 - 2- Une fois à l'occasion
 - 3- Quelquefois
 - 4- Souvent
 - 5- Presque toujours
- a) *Nous pouvons exprimer librement nos sentiments.*
 - b) *Chacun écoute l'autre.*
 - c) *Nous croyons que c'est important de comprendre les sentiments de chacun.*
 - d) *Nous pouvons discuter de problèmes sans nous disputer.*
 - e) *Nous aimons parler de choses et d'autres dans notre famille.*

écouter et se parler

Si chez vous, on entend souvent des phrases du type : « À quoi ça sert de parler, de toute façon, personne ne m'écoute » ou encore : « Pas besoin de me le dire, je sais ce que tu penses », il est clair que la communication chez vous n'est pas à son meilleur. Être écouté, sentir que ce que vous dites mérite d'être entendu jusqu'au bout, voilà bien une façon de se sentir apprécié, accepté et compris.

Il est possible de développer nos habiletés d'écoute, ainsi que celles qui nous permettent d'exprimer plus clairement ce que nous pensons et ressentons. Pour y parvenir, il faut de la pratique et de la patience.

quelques suggestions

- Apprenez à écouter : certains membres de la famille peuvent avoir tendance à interrompre souvent. Entendez-vous sur un petit signal (un clin d'œil par exemple), afin de rappeler à l'autre qu'il est en train d'interrompre au lieu d'écouter.
- Parlez en « je ». Au lieu de dire : « Tu fais exprès de ne pas venir quand je t'appelle », dites plutôt : « J'ai besoin que tu me répondes plus rapidement quand je t'appelle ».
- Apprenez à exprimer vos désaccords de façon constructive : assurez-vous d'abord que la personne vous écoute (rien n'est plus fâchant que de parler dans le vide) ; exposez-lui ensuite clairement le problème et en quoi cette situation peut vous être désagréable ; proposez des pistes de solutions et remerciez-la de vous avoir écouté.
- Félicitez-vous des efforts que vous faites pour améliorer la communication chez vous. Après un bon souper, rien de mieux que de souligner à quel point il a été agréable d'être ensemble et de discuter.

AVOIR UN ENFANT problème

Il arrive qu'être parent soit plus difficile qu'on ne l'aurait imaginé. Mais c'est encore plus difficile de se sentir un bon parent lorsqu'on réalise que notre enfant a des difficultés. On peut se sentir responsable de ces difficultés ou être très déçu de ne pas avoir un enfant tel qu'on se l'imaginait (on rêve rarement d'avoir un enfant qui a des problèmes). Est-il possible d'être un « bon parent » lorsqu'on a un enfant en difficulté ?

Une situation difficile à accepter

Lorsqu'un parent découvre que son enfant a un problème, il est envahi par toutes sortes d'émotions : culpabilité, colère, peine, etc. Cette situation est difficile à vivre ; il cherche le coupable, les raisons qui ont mené à ce problème : « Pourquoi ma fille a-t-elle de la difficulté à l'école ? Pourquoi mon garçon prend-t-il de la drogue ? ». Souvent, il cherchera à excuser son enfant ou encore à minimiser les difficultés. Mais le stress relié à cette situation ne diminue pas... et la tension monte dans la famille. Le stress du parent devient encore plus élevé lorsqu'il se préoccupe de l'opinion des autres. Que faire ?

Ne prenez pas tout sur vos épaules

- Si vous avez un problème avec votre enfant, ne restez pas seul-e avec ce problème. Parlez-en à un-e ami-e, à un parent. Il vous aidera à voir plus clair dans la situation que vous vivez avec votre enfant.
- Attention ! Demandez-vous si la personne à qui vous désirez vous confier peut vous offrir l'écoute dont vous avez besoin. Certaines personnes ont tendance à critiquer, ce qui n'aide pas du tout la personne qui recherche du support. Recherchez quelqu'un qui vous écoutera sans vous juger.
- Certains problèmes demandent des compétences que vous n'avez pas. Demandez de l'aide ! En parlant avec des proches, on apprend parfois que des ressources sont disponibles tout près de nous, dans notre quartier.
- Il est possible qu'en appelant une ressource qui vous a été suggérée, vous n'obteniez pas tout de suite la réponse que vous attendiez. N'abandonnez pas : vous avez déjà fait trop d'efforts pour arrêter là.
- Quand vous appelez un organisme qui vous a été référé, prenez soin auparavant d'écrire sur un papier ce que vous voulez demander et les démarches que vous avez faites jusqu'à présent. Le stress de parler à quelqu'un d'inconnu pourrait vous faire oublier de dire les choses importantes.
- Si vous ne pouvez obtenir de l'aide là où vous vous adressez, demandez-leur de vous indiquer une autre ressource où vous pourriez obtenir ce que vous cherchez.
- N'ayez pas honte de demander de l'aide : c'est au contraire un beau geste que vous posez pour vous et votre famille.

profil fAMiLiAL

RÉSULTATS AUX TESTS

Pour chaque test, un total variant :

Entre 5 et 15 points indique qu'il y a des lacunes ;
profitez des suggestions dans les capsules pour
les combler.

Entre 15 et 20 points indique que ça va bien mais
qu'il y a place à amélioration.

Entre 20 et 25 points indique que ça va très bien ;
continuez ! Essayez, par ailleurs, d'améliorer
d'autres aspects moins forts.

Comment améliorer **L'Harmonie familiale** *Un moyen pour prévenir l'alcoolisme et la toxicomanie*

Pour les parents d'enfants âgés entre 4 et 12 ans

est publié par le Comité permanent de lutte à la toxicomanie et la Maison Jean Lapointe

Auteurs de la version intégrale :

Claire Gascon-Giard

Catherine Gosselin

Rodrigue Paré

Richard E. Tremblay

Frank Vitaro

Rédaction de la version abrégée :

Frank Vitaro

Soutien à la rédaction :

Jocelyne Forget, dir. gén. du CPLT

Collaboration :

Rodrigue Paré, dir. gén. de la
Maison Jean Lapointe

Graphisme :

Gilles Drouin

Impression :

Service de reprographie YRDC

Si vous croyez que votre famille est touchée par l'alcoolisme ou les autres toxicomanies, ou par d'autres types de problèmes, ne restez pas seul-e avec votre problème, demandez de l'aide.

Des ressources professionnelles sont disponibles dans toutes les régions du Québec. Contactez le CLSC le plus près de chez vous, la Maison Jean Lapointe, ou appelez la ligne « Drogues – Aide et référence », accessible sans frais partout au Québec.

Montréal et environs: **(514) 527-2626**
Ailleurs au Québec: **1-800-265-2626**