

INFO-TOXICO

PRÉVENTION DE L'ALCOOLISME ET DE LA TOXICOMANIE

- Cette rubrique est consacrée à des moyens pour améliorer l'harmonie familiale.

1. Le plaisir en famille

Le plaisir en famille est-il une caractéristique de votre famille?

Pour 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, répondez séparément aux quelques questions suivantes. Chaque membre de la famille (6 ans et plus) peut compléter le questionnaire. Faites le total des résultats (1,2, 3,4, 5) de chaque membre de votre famille. Comparez les résultats de chacun et essayez, en discutant, d'expliquer les différences.

Comment voyez-vous votre famille présentement?

Pour chacun des cinq énoncés ci-après, utilisez le barème suivant et inscrivez le résultat sur une 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.

Profil familial, résultats au test Le plaisir en famille :

- **Entre 5 et 15 points :** Les occasions d'avoir du plaisir en famille ne semblent pas très nombreuses. Que diriez-vous d'en avoir plus souvent?
- **Entre 15 et 20 points :** Avoir du plaisir ensemble fait partie de vos habitudes familiales. Continuez à maintenir cette bonne forme familiale.
- **Entre 20 et 25 points :** Vous êtes les champions du plaisir en famille (et plus particulièrement si tout le monde a la même perception). Continuez! C'est une belle qualité à conserver encore longtemps. Vous avez assurément de très bonnes idées pour inventer ces moments de plaisir en famille.

Voulez-vous 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 du temps en famille?

Quelques suggestions

- ♦ Lors de la préparation des repas ou nettoyage du 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 des photos des vacances précédentes. Écoutez leurs suggestions!

- ♦ Discutez en famille et trouvez d'autres activités vous permettant de passer plus de temps ensemble.

2. 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, procédez de la même manière que pour le test se rapportant au plaisir en famille (1^{re} chronique).

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.

Profil familial, résultats au test Prendre des décisions en famille

- **Entre 5 et 15 points :** Vous semblez croire qu'il y a peu de décisions qui sont partagées dans votre famille. Souhaitez-vous que cela change? Alors, profitez des suggestions de la chronique. N'ayez pas peur! Au début, les discussions peuvent être très animées, mais les résultats en valent la peine.
- **Entre 15 et 20 points :** Vous semblez assez satisfaits du partage des décisions dans votre famille. Les enfants ont leur mot à dire et les adultes aussi. Est-ce toujours le cas? Le point de vue de chacun est important.
- **Entre 20 et 25 points :** Bravo! Les membres de votre famille doivent vraiment se sentir importants lorsque vient le temps de prendre une décision qui les concerne. Cela contribue certainement à créer un climat agréable dans votre famille.

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 l'intérieur des limites que leur posent leurs parents. Ils se rendent compte que chacune des idées proposées 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, heure de sortie, etc.). Écrivez très clairement sur ce contrat ce sur quoi vous ne vous êtes pas 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 passant 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.

La prochaine rubrique du 6 juin 2007 traitera des 3 points suivants :

- ♦ **S'APPRÉCIER ENTRE NOUS**
- ♦ **LA COMMUNICATION DANS LA FAMILLE**
- ♦ **AVOIR UN ENFANT PROBLÈME**

Référence : Trucs et conseils pour une meilleure harmonie familiale

Prévention de l'alcoolisme et de la toxicomanie,
Maison Jean Lapointe

JOCELYNE ALLAIRE
Responsable en toxicomanie
2009-03-13