

Résoudre les conflits en famille en temps de coronavirus



L'Institut Pacifique innove en s'adressant directement aux parents pour les aider à résoudre les conflits au sein de la famille.

Photo: Archives

Le confinement a des impacts sur la santé mentale des enfants, c'est pourquoi [l'Institut Pacifique](#) a mis à la disposition des familles un fascicule pour les aider à désamorcer les conflits en ce temps de crise sanitaire et du coronavirus.

L'organisme fournit habituellement des programmes de résolution de conflits aux enseignants. L'auditoire est différente cette fois. «Nous avons fait une synthèse de notre démarche de base principale», explique la directrice de l'Institut, Shirlane Day.

Document d'une quarantaine de pages, [La trousse pacifique pour la maison](#) explore la nature des divergences au sein de la famille en plus d'offrir des conseils et des exercices. Il s'adresse aux parents d'enfants d'âge primaire.

«C'est difficile ce que nous vivons en ce moment, observe la responsable de l'organisme du boulevard Gouin. Il y a plusieurs facteurs de stress qui viennent perturber la quiétude de la famille.»

La situation peut être tendue alors que les enfants sont à la maison avec des parents qui font du télétravail ou qui sont en arrêt pour différentes raisons. «On s'est dit, nous avons des outils qui sont éprouvés et reconnus, comment pourrions-nous les mettre à la disposition du grand public», relève-t-elle.

Avant d'élaborer la méthode, les membres de l'Institut avaient appris à travers des discussions avec divers intervenants communautaires que certains parents avaient besoin d'aide pour passer à travers les chicanes à la maison durant le confinement.

«Nous avons une ligne téléphonique pour les parents, nous avons aussi un service de médiation sociale, souligne Mme Day. C'est comme cela qu'on a su ce que vivent les familles durant le confinement.»

Parler

En milieu scolaire, les démarches de l'Institut Pacifique sont complexes. Les enseignants ont recours à des guides d'animation pour faciliter la compréhension de la résolution de conflits aux élèves. Le livret destiné à la famille est une synthèse de ce qui se fait en classe et il offre des stratégies faciles à mettre en application pour les parents.

«Cela peut être par des activités simples comme lire, dessiner, se laver le visage, aller dehors», énumère Mme Day.

Le livret permet aussi d'appréhender les émotions qui suscitent le trouble. «On apprend à reconnaître ses sentiments : est-ce que je suis furieux ou effrayé. Et on apprend à gérer la communication», observe Mme Day.

[La trousse pacifique pour la maison](#) est disponible à travers plusieurs organismes partenaires de l'Institut Pacifique et téléchargeable sur le site Web de l'organisme.