

Savoir resserrer les liens familiaux en période de crise économique

Aperçu

Quelques moyens de se serrer les coudes en tant que famille en période de crise économique

- En quoi la crise économique risque-t-elle d'affecter la vie de famille ?
- Trouver des ressources et de l'aide
- Lorsqu'un proche emménage
- Se serrer les coudes en tant que famille

Lorsqu'un de vos proches lutte pour boucler les fins de mois, la famille entière risque d'en ressentir les effets. Il se peut que vous soyez inquiet au sujet de proches âgés qui vivent d'une rente fixe ou à propos d'un membre de la famille confronté à une perte d'emploi, ou encore vous pourriez vous demander comment parvenir à payer vos propres comptes. Un tel stress financier tend à se propager à toute la famille, affectant tous les membres qui la composent. Dans une telle période, il est important que tous les membres de la famille se serrent les coudes pour pouvoir s'offrir mutuellement le soutien émotionnel requis pour passer au travers les temps difficiles.

En quoi la crise économique risque-t-elle d'affecter la vie de famille ?

Il est fort probable que l'âge teinte les préoccupations de chacun au sujet de la crise économique. Les enfants peuvent avoir peur de manquer de nourriture ou que vous perdiez votre toit. Les adolescents peuvent être inquiets au sujet de leurs frais de scolarité ou quant à la façon dont ils se débrouilleront par eux-mêmes plus tard. Les proches plus âgés peuvent être anxieux au sujet des frais de médicaments et des dépenses quotidiennes. De la même façon que vous et votre famille pouvez éprouver différentes inquiétudes, vous pouvez également avoir des manières différentes de réagir à vos préoccupations respectives. Apprenez à reconnaître vos propres signes de stress et ceux des personnes près de vous afin de pouvoir vous aider les uns les autres à mieux gérer vos émotions.

- *Les jeunes enfants* peuvent réagir à l'anxiété en se repliant sur eux-mêmes ou en exigeant plus d'attention de votre part. Ils peuvent pleurer plus facilement ou adopter certains comportements régressifs, qu'il s'agisse de mouiller leur lit ou de sucer leur pouce. Ils peuvent également faire des cauchemars, paraître craintifs ou se plaindre de maux de tête ou de ventre.
- *Les enfants plus vieux* peuvent se plaindre de maux de ventre ou de tête, avoir de la difficulté à dormir, faire des cauchemars, manger plus qu'à l'habitude, ou sembler perdre l'appétit. Ils peuvent demander plus d'attention, pleurer plus facilement et avoir des accès d'émotions.

2 • S'unir en tant que famille en période de crise économique

- *Les adultes* peuvent faire l'expérience de maux de tête ou d'estomac, de douleurs musculaires ou d'autres symptômes physiques. Ils peuvent avoir de la difficulté à s'endormir ou rester endormi, ou dormir davantage qu'à l'habitude. D'autres signes à surveiller sont l'abus d'alcool ou de drogue, l'irritabilité, la colère et les troubles de concentration.

Les réactions de votre enfant dépendent en grande partie de son âge et de votre propre façon d'aborder le problème. Si vous parvenez à contrôler vos réactions émotionnelles, votre enfant sera mieux outillé pour faire face au stress financier de la famille. En accordant la priorité aux besoins émotionnels de votre enfant, vous l'aidez davantage qu'en continuant à lui acheter tout ce à quoi il a été habitué par le passé. Les études ont également démontré que, lors d'une crise financière, les enfants se soucient généralement peu d'avoir moins d'argent de poche. Ils sont davantage préoccupés par leur bien-être émotionnel et celui de la famille dans son ensemble.

Trouver des ressources et de l'aide

Plusieurs personnes trouvent difficile de demander de l'aide. Mais il est important de tendre la main en temps de crise. Les ressources vers lesquelles vous et votre famille pouvez vous tourner incluent :

- *Organismes communautaires.* Les organisations locales à but non lucratif, les églises, et autres temples peuvent offrir une aide financière pour les dépenses liées au logement, à la nourriture, et au transport. Contactez Centraide, les organismes d'action communautaire ou les groupes affiliés aux communautés de foi.
- *Vos services locaux.* Il se peut que votre bureau d'arrondissement ou votre commission provinciale des services publics puisse offrir une aide pour les coûts d'énergie. Ces derniers peuvent aussi vous mettre en lien avec les programmes fédéraux d'aide. Pour plus d'informations au sujet des programmes fédéraux, visitez le <http://www.fin.gc.ca/access/energyrelief-fra.asp>. Contactez le député provincial de votre localité pour plus d'information concernant les programmes d'aide provinciaux.
- *Counselling financier ou agences de conseil en matière de crédit.* Ces organismes, habituellement sans but lucratif, fournissent du counselling familial aux consommateurs aux prises avec des dettes de consommation non garantie, comme c'est le cas pour les cartes de crédit ou les comptes de services publics. Pour connaître une agence de conseil en matière de crédit près de chez vous, visitez www.creditcounsellingcanada.ca ou <http://www.consommateur.qc.ca/associ.htm>
- *Votre propriétaire ou prêteur hypothécaire.* Contactez votre propriétaire ou prêteur hypothécaire si vous avez de la difficulté à rencontrer vos paiements mensuels. Il pourrait être disposé à négocier une baisse de vos paiements mensuels ou accepter de reporter un paiement jusqu'à ce que vous retombiez sur vos pieds.

3 • S'unir en tant que famille en période de crise économique

- *Votre fournisseur de soins de santé.* Si vous avez de la difficulté à gérer votre stress, votre fournisseur de soins de santé peut vous référer à un conseiller ou un autre professionnel.
- *Services de soutien en milieu scolaire.* Si vous avez l'impression que votre enfant a besoin de soutien additionnel, vous pouvez contacter le conseiller scolaire de votre enfant ou le psychologue de l'école.
- *Le programme ayant fourni cette publication.* Plusieurs types d'aide sont disponibles, notamment :
 - aide au transport ou programmes publics d'assistance offerts dans votre secteur ;
 - information sur les étapes à suivre si vous êtes en retard sur le paiement de votre hypothèque ;
 - information sur quoi faire si vous faites face à une saisie ;
 - informations concernant la manière de travailler avec vos créanciers lorsque vous êtes en retard dans vos paiements ;
 - aide pour la gestion du stress.

Lorsqu'un proche emménage

Vous et votre famille élargie pouvez décider de mettre vos ressources en commun et de partager les dépenses. Il peut s'agir d'une bonne solution pour tout le monde, mais soyez conscient que le fait d'aménager avec la famille peut faire surgir des émotions complexes. Un enfant d'âge adulte qui emménage avec ses parents peut avoir l'impression d'avoir été incapable de se débrouiller par lui-même, tandis que ses parents peuvent avoir de la difficulté à s'adapter au fait de devoir partager à nouveau leur espace de vie. Un adulte peut regretter la perte de son indépendance tandis que les enfants plus jeunes peuvent ne pas apprécier avoir à partager leur chambre, leurs jouets ou leurs autres possessions. Vous pouvez rendre cela plus facile pour tous en faisant preuve d'ouverture face à ce que représente le changement pour tout le monde et en discutant des moyens de le rendre viable pour chacun.

- *Discutez de la contribution de chacun aux dépenses communes.* En plus du loyer et des frais de base, abordez la manière dont vous répartirez les frais de nourriture et autres articles ménagers. Partagerez-vous les coûts en parts égales ? La contribution se fera-t-elle en fonction d'un pourcentage ou d'un montant basé sur le revenu de chacun ? Vous voudrez peut-être mettre votre entente par écrit afin d'éviter tout malentendu.
- *Déterminez de quelle manière vous assurer du paiement des comptes en bonne et due forme chaque mois.* Certaines familles créent un compte commun pour le ménage dans lequel chacun contribue, et désignent une personne pour gérer le compte et faire les chèques. D'autres préfèrent passer en revue les factures ensemble chaque mois et que chacun gère sa contribution au moyen de chèques séparés. La manière dont vous

4 • S'unir en tant que famille en période de crise économique

payez les comptes importe peu ; ce qui importe avant tout, c'est que ceux-ci soient payés chaque mois et que tout le monde soit à l'aise avec l'arrangement convenu.

- *Informez les enfants de ce à quoi ils doivent s'attendre.* Utilisez un langage adapté à leur âge afin qu'ils comprennent bien les nouvelles conditions de la vie familiale. Dites-leur ce qu'ils devront partager ou non.
- *Coordonnez votre horaire de travail et celui de l'école.* Devrez-vous élaborer un horaire d'utilisation de la salle de bains afin de vous assurer que tout le monde soit prêt à temps ? Si les membres de la famille travaillent selon des horaires différents, comment vous assurerez-vous que chacun obtienne suffisamment de sommeil ?
- *Discutez de la manière dont vous partagerez les tâches et responsabilités domestiques.*
- *Soyez clair quant aux règles au sujet des invités.* Déterminez si les invités seront autorisés à passer la nuit ou non.
- *Discutez des limites personnelles de chacun.* Soyez certain que tout le monde est conscient des limites personnelles de chacun et les respecte. Il peut s'agir d'objets personnels, de l'obligation de cogner à la porte avant d'entrer dans une pièce, ainsi que de déterminer s'il y a des périodes de la journée – le matin ou tard le soir – qu'un membre de la famille tient à vivre dans le calme.
- *Assurez-vous que chacun comprenne bien la nécessité de garder la maison sécuritaire pour les jeunes enfants.* Les adultes et les enfants plus vieux devraient savoir comment utiliser les dispositifs de verrouillage des articles ménagers ou mettre ceux-ci hors de portée. Déplacez les articles fragiles ou de valeur susceptibles d'être brisés ou de blesser un enfant. Couvrez les prises électriques à l'aide de capuchons de plastique et bloquez l'accès aux escaliers et aux pièces interdites aux très jeunes enfants.
- *Respectez les besoins particuliers des jeunes enfants ou des adultes âgés.* Cela signifie de respecter le besoin de calme après l'heure du coucher.
- *Discutez de la nécessité de rendre la maison accessible pour un membre de la famille âgé ou handicapé.* Par exemple, si vous partagerez votre toit avec quelqu'un qui a de la difficulté à monter les escaliers, vous voudrez probablement désigner une pièce au rez-de-chaussée en guise d'espace de vie pour cette personne.
- *Trouvez des services communautaires adaptés aux membres de la famille qui emménageront avec vous.* Vous pouvez faciliter la transition pour tout le monde en aidant les membres de votre famille à prendre contact avec les services dont ils pourraient avoir besoin, notamment les fournisseurs de soins de santé, les services sociaux, les écoles, les centres pour aînés, etc.

De temps à autre, consultez-vous afin de vérifier si l'arrangement fonctionne bien. Le fait d'établir une « réunion de famille » régulière peut aider à faire en sorte que les

5 • S'unir en tant que famille en période de crise économique

choses se déroulent de façon harmonieuse. Discutez des problèmes qui surgissent ; vous pourrez ainsi agir rapidement en vue de les résoudre. Aussi, soyez conscient que votre situation de vie peut changer, en particulier si l'un de vous trouve un nouvel emploi ou est en mesure d'épargner assez d'argent pour retourner vivre dans sa propre demeure.

Se serrer les coudes en tant que famille

Il est fréquent que les membres de la famille s'éloignent les uns des autres lorsqu'ils sont soumis à un stress. Mais il est plus important que jamais de vous unir en cette période. Le fait de vous soutenir l'un l'autre et de vous entendre sur les dépenses prioritaires vous aidera tous à faire face à la situation, tant émotionnellement que financièrement.

- *Indiquez vos attentes.* Parlez ouvertement des conditions financières et de ce qu'elles signifient pour votre famille. Les enfants ont tendance à ne considérer que leurs propres besoins et voudront savoir en quoi un changement, quel qu'il soit, peut les affecter. Il se peut que vous deviez acheter des vêtements dans un magasin de vêtements d'occasion ou annuler des services ou des abonnements. Laissez savoir aux enfants, dans un langage qu'ils comprennent, quelles sont les mesures que vous comptez mettre en place pour gérer la situation et demandez-leur de suggérer des manières de faire des économies. Aidez-les à se sécuriser en insistant sur ce qui ne changera pas, comme le fait que vous-même et les autres adultes de leur vie serez toujours là pour eux.
- *Communiquez ouvertement.* Encouragez les membres de la famille à parler de leurs soucis. Il se peut que vous ne soyez pas en mesure d'offrir des solutions immédiates, mais le fait de connaître les tracas de chacun vous permettra d'envisager ensemble d'autres moyens de répondre aux besoins de votre famille et vous aidera à mieux gérer vos émotions. Par exemple, si votre enfant vous dit qu'il est mal à l'aise de porter le même manteau que l'an dernier pour aller à l'école, vous pourriez l'aider en trouvant un compromis acceptable ou en l'aidant à trouver des répliques appropriées aux commentaires désobligeants, qu'il s'agisse de les ignorer ou d'utiliser l'humour pour décontenancer leur auteur.
- *Mettez la situation en perspective.* Essayez de vous concentrer sur tout ce que vous possédez, notamment l'immense chance de vous avoir les uns les autres.
- *Trouvez des moyens de vous détendre et d'avoir du plaisir en famille.* Il existe une multitude de façons d'apprécier la compagnie des uns des autres, sans avoir à dépenser trop d'argent. Adonnez-vous à des jeux de société, appréciez le plein air, lisez des livres et empruntez des films à la bibliothèque. Passez du temps de qualité en famille vous rappellera ce qui vous unit tous et allégera les épreuves.
- *Prenez soin de vous.* Essayez de faire preuve de patience les uns avec les autres, mangez des aliments sains et nutritifs, obtenez suffisamment de sommeil, et trouvez

6 • S'unir en tant que famille en période de crise économique

des moyens d'inclure l'activité physique à votre routine quotidienne. Prendre soin de vous-même vous procurera l'énergie nécessaire pour vous soutenir mutuellement.

Se serrer les coudes en tant que famille vous aidera à surmonter les difficultés financières et vous permettra de ne pas perdre de vue qu'aucun de vous n'a à traverser seul une telle crise.

Rédigé avec l'aide de Jerry Buchko, M.A., A.F.C., et Mary Beth Klotz, Ph.D. Monsieur Buchko est un conseiller financier accrédité détenant une maîtrise en counselling psychologique. Il est consultant financier et formateur chez Ceridian et possède plus de dix ans d'expérience dans le domaine de l'assistance aux employés. La docteure Klotz est psychologue scolaire agréée (NCSP) et professeure et administratrice en éducation spécialisée. Elle a été active au sein de la *National Association of School Psychologists* (NASP) à titre de directrice des programmes *IDEA Projects* et de l'assistance technique au cours des six dernières années. Auparavant, madame Klotz a enseigné et travaillé comme psychologue scolaire pendant 15 ans dans diverses écoles publiques aux États-Unis.

© 2008 Ceridian Corporation. Tous droits réservés.