



Homewood
Santé | Health

Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois



La dynamique familiale

On ne vous apprendra rien en vous disant qu'il n'y a pas deux familles identiques. Nous prenons conscience de notre dynamique familiale lors de réunions avec notre famille élargie. Nous remarquons également des différences lors de visites dans les familles de nos ami-e-s ou dans la représentation télévisuelle de certaines des familles les plus aimées au pays. Ces comparaisons nous amènent parfois à nous demander pourquoi notre famille ne ressemble pas davantage à ce que nous percevons souvent comme des versions idéalisées de ce qu'elle devrait être.

Quoi qu'il en soit, pour le meilleur ou pour le pire, on s'accorde en général à valoriser le concept de la famille parce qu'elle nous enseigne à appartenir à quelque chose de plus grand que soi-même. La famille est le milieu où l'on apprend la valeur des relations et des amitiés.

Cet article examine différents aspects de la dynamique et des compositions familiales ainsi que certaines des caractéristiques d'une dynamique familiale saine, et les compare à des comportements considérés comme dommageables et toxiques. Il vous offre des moyens de vous y retrouver dans les complexités de la vie familiale et ce qu'une personne peut faire si elle pense que sa famille a besoin d'aide.

Qu'entend-on par dynamique familiale?

C'est la façon dont les membres de la famille interagissent entre eux. La dynamique familiale est fortement influencée par la

culture, les traditions, l'histoire et la hiérarchie familiales, les compétences acquises, les émotions, ainsi que les rôles des membres qui la composent. La dynamique familiale influence les comportements et les relations qui régissent les membres de la famille.

Dans une famille « tissée serrée », « une personne [jouit généralement] d'une meilleure santé et d'un meilleur bien-être, et souffre moins de dépression ou de maladie au cours de sa vie. »¹. Cependant, même les familles unies peuvent connaître des dynamiques familiales compliquées qui créent des tensions, introduisent des rivalités et menacent sa stabilité².

Les types de structures familiales

Aujourd'hui, il est courant de voir des structures familiales très diverses.

La famille nucléaire

Le concept de la famille nucléaire (un couple marié avec enfants) était le modèle auquel tous et toutes aspiraient vers le milieu du XXe siècle. Ce concept faisait suite à celui de la structure familiale fondée sur des familles nombreuses et élargies qui contribuaient par leur travail à l'entreprise familiale. Les enfants de ces familles nombreuses quittaient le foyer en rêvant d'indépendance économique. Dans leur nouveau milieu, ces célibataires se rencontraient, se mariaient, avaient des enfants et s'achetaient une maison pour s'y installer.

Dans ces familles nucléaires, l'homme était typiquement le gagne-pain de la famille et la femme restait à la maison pour élever leurs enfants³. Dans la famille nucléaire d'aujourd'hui, les deux parents travaillent pour subvenir aux besoins de la famille et partagent les responsabilités du soin des enfants dans le foyer familial.

La famille monoparentale

On a vu de plus en plus de familles monoparentales au cours des soixante dernières années. Elles résultent généralement d'une rupture entre les parents, où l'un d'eux quitte le foyer et les enfants résident avec le parent qui en a la garde et rendent visite à l'autre. Certaines de ces familles sont le résultat du décès d'un des deux parents; d'autres du choix d'un parent de rester célibataire. Les familles monoparentales sont souvent « désavantagées financièrement » parce qu'elles ne peuvent compter que sur un seul revenu⁴.

La famille multigénérationnelle

Les familles multigénérationnelles ont « trois générations ou plus de membres » vivant sous le même toit. On voit de plus en plus ce type d'arrangement⁵. Ces structures familiales comportent de nombreux avantages, tels que « le partage des dépenses, une protection contre la solitude et une aide aux soins à prodiguer aux enfants et aux aînés »⁶. Mais elles présentent également leur lot d'inconvénients, principalement en ce qui concerne le manque d'intimité et le fait que les jeunes couples ne souhaitent pas toujours recevoir les opinions et les conseils non sollicités de leurs aînés.

La famille recomposée

Un parent de jeunes enfants ou d'adolescents qui se met en couple avec une personne dans la même situation doit prendre plusieurs choses en considération. La fusion de deux familles sous un même toit peut nécessiter un temps d'adaptation prolongé. Les possibilités de rivalités sont grandes, tout comme le risque que certains membres de la famille se sentent négligés. Comme les liens peuvent prendre du temps à se développer, les parents de familles recomposées doivent parfois faire face à des difficultés liées à l'adoption de règles de vie, à l'accord sur l'établissement de l'autorité et à la gestion de la discipline, en particulier avec des adolescents⁷.

La famille nombreuse

Les enfants de familles nombreuses ont la chance de partager beaucoup d'expériences communes. Du point de vue développemental, avoir plusieurs frères et sœurs peut influencer positivement « les aptitudes sociales d'un enfant », lequel devient souvent « plus sympathique et facile à vivre »⁸. Cependant, ce n'est pas toujours l'harmonie, tant s'en faut. La rivalité fraternelle, la jalousie et les conflits sont plus susceptibles de survenir dans ces familles. D'autre part, plusieurs stéréotypes et hypothèses portent sur les caractéristiques de la personnalité des frères et

sœurs selon l'ordre de leur naissance, lesquelles ne semblent pas toutes « être justifiées par la recherche »⁹. Cela dit, les aîné-e-s tendent à être « plus enclin-e-s à répondre aux attentes des parents et donc à être plus responsables ». Comme l'« enfant du milieu » doit faire concurrence à ses frères et sœurs pour obtenir l'affection de ses parents, il peut parfois se sentir négligé. Le plus jeune quant à lui reçoit le plus d'attention et d'affection de la part de ses parents parce que ses frères et sœurs sont devenu-e-s plus autonomes. Certains peuvent « développer des compétences sociales qui portent les autres à faire beaucoup de choses pour eux »¹⁰.

La famille avec enfant unique

De nombreux facteurs peuvent influencer la décision de n'avoir qu'un seul enfant. Certaines familles doivent tenir compte des coûts d'élever un enfant et prendre leurs décisions en conséquence. N'avoir qu'un seul enfant offre à ces personnes la meilleure chance d'assumer leurs responsabilités et obligations parentales et d'assurer le bien-être de l'enfant. Le coût des études supérieures, que certains parents se sentent obligés d'assumer pour leurs enfants, continue d'augmenter chaque année. D'autres facteurs peuvent entrer en ligne de compte, comme la carrière de la mère. De nombreuses femmes choisissent de retarder leurs grossesses afin de rester plus longtemps sur le marché du travail. Contrairement aux nombreux stéréotypes qui se sont révélés faux, les enfants uniques sont plutôt indépendants, flexibles et créatifs. Ils peuvent également posséder une plus grande confiance en eux-mêmes et de meilleures compétences linguistiques du fait d'avoir été socialisés parmi les adultes.

Le couple sans enfant

Une famille est toujours une famille même si elle n'a pas d'enfant : avoir des enfants est une décision profondément personnelle. Certains couples n'ont pas d'enfant parce qu'ils sont infertiles. D'autres le font par choix. Les couples sans enfant aiment généralement leur style de vie, leur liberté en matière de carrière et la possibilité de voyager à tout moment. Nombreux sont ceux qui ont des animaux de compagnie ou qui fréquentent assidûment les enfants de leur famille élargie (nièces, neveux ou les enfants de leurs ami-e-s).

La famille que l'on choisit

Des amis proches peuvent être tout aussi solidaires, sinon plus, que les membres de sa propre famille. Les relations d'amitié sont souvent moins stressantes parce que nos ami-e-s sont des personnes que nous avons choisies et qui partagent des opinions et des valeurs similaires aux nôtres. Ils et elles ne partagent pas le bagage des souvenirs d'une histoire familiale compliquée. Ces personnes sont moins susceptibles de vous juger simplement à cause d'une ressemblance avec un membre de votre famille. Un réseau d'ami-e-s intimes que vous avez du plaisir à fréquenter est un excellent moyen d'améliorer votre bien-être.

La famille en conflit

On rompt les liens familiaux lorsqu'une dissension crée un malaise. Il s'ensuit alors une période d'éloignement prolongé. Une personne peut s'y résoudre pour se protéger de « la maltraitance, la négligence, la trahison, l'intimidation, une maladie mentale non traitée, le manque de soutien, un comportement destructeur, une toxicomanie, le rejet de son orientation sexuelle, le choix du conjoint, l'identité de genre, la religion ou les opinions politiques »¹¹. Cette pause peut être temporaire ou permanente. C'est aux personnes concernées de décider si elles souhaitent se réconcilier.

Les caractéristiques d'une saine dynamique familiale

Une dynamique familiale saine possède plusieurs caractéristiques. Bien que la liste ci-dessous n'est pas exhaustive, elle présente certains avantages et peut favoriser l'harmonie au sein de la famille.

- ❑ **Des communications franches et honnêtes** – De fréquentes discussions en face à face où les membres de la famille s'écoutent avec respect et compréhension.
- ❑ **Du soutien** – Les parents jouent un rôle actif dans la vie de leurs enfants, apprécient leur individualité et appuient leurs décisions et leurs objectifs. Les frères et sœurs devraient aussi se soutenir les uns les autres.
- ❑ **Un sentiment de sécurité** – Les membres de la famille se sentent acceptés et à l'aise dans leurs interactions les uns avec les autres.
- ❑ **De l'amour et de la bienveillance** – Les membres d'une famille sont à l'écoute des besoins des autres et expriment ouvertement leur affection par des gestes et des actes d'amour et de bienveillance.
- ❑ **Valorisation et respect** – Ils et elles se sentent mutuellement important·e·s et apprécié·e·s.
- ❑ **Une approche saine des conflits** – Ils et elles savent résoudre les conflits de façon à préserver et à consolider leurs relations¹².

La dynamique familiale toxique

Dans un cadre familial toxique, les comportements sont presque toujours destructeurs et nocifs, ce qui peut affecter considérablement la santé mentale de ses membres. Cela va plus loin que l'occasionnel conflit; les comportements malsains sont parfois constants et deviennent la norme au sein de la famille, au point que les membres touchés en viennent à ne plus les reconnaître comme tels.

La parentification

La parentification consiste à inverser les rôles : le parent refuse d'assumer les responsabilités du ménage ou est incapable de le faire, et compte sur l'enfant pour le réconforter, lui procurer de la nourriture, lui donner des conseils, agir en tant que médiateur dans les conflits et plus encore. L'enfant assume le rôle de l'adulte dans la relation. Cette absence de limites risque de créer un traumatisme important chez l'enfant parce qu'elle « le prive d'activités adaptées à son développement » étant donné qu'il doit « grandir vite »¹³. On observe souvent cette dynamique dans les familles où un adulte vit avec une dépendance.

La violence familiale

La violence familiale est souvent le résultat d'un « abus de pouvoir ou de confiance » qui « menace la survie, la sécurité ou le bien-être » d'un membre de la famille. Cette violence peut être physique, émotionnelle, matérielle, financière, rituelle, sexuelle, religieuse ou sociale. Bien que les femmes et les enfants en soient les plus fréquentes victimes, les hommes le sont parfois également.

La triangulation

La triangulation est une forme de manipulation selon laquelle une personne tente de s'insérer entre deux autres pour créer la division et l'isolement. Ce comportement naît de sentiments d'inadéquation et d'insécurité, et la personne qui l'orchestre tente de maintenir les deux autres séparées en limitant leurs communications et en servant d'intermédiaire.

La rivalité

La rivalité, en particulier entre frères et sœurs, est une concurrence née de la jalousie. Elle commence habituellement dès l'enfance et peut se poursuivre à l'âge adulte. Bien que cette concurrence semble ne toucher à prime abord que les frères et sœurs concerné·e·s, elle a un effet négatif sur l'ensemble de la famille¹⁶.

Comment éviter les écueils de la dynamique familiale

La dynamique familiale évolue constamment, c'est pourquoi il est utile d'apprendre à gérer certaines des difficultés qui se posent inévitablement dans le cadre de cette dynamique.

- ❑ **Le partage des tâches** – Veiller à ce que les responsabilités du ménage ne reposent pas sur les épaules d'une seule personne. Tous les membres de la famille doivent participer au maintien du bon ordre de la maison.

- Discipline ou punition?** – Il est essentiel de reconnaître les différences entre les deux. La discipline enseigne à l'enfant un nouveau comportement et l'aide à l'appliquer. L'accent est mis sur l'apprenant. La punition consiste à utiliser la peur pour obtenir le comportement souhaité. Elle n'enseigne rien de positif à l'enfant.
- Écouter pour comprendre** – Apprendre à écouter attentivement et à comprendre ce qu'on vous dit est une compétence essentielle. Retenez votre envie d'interrompre l'autre pour lui offrir des solutions.
- Établir des limites saines** – Les limites aident à déterminer ce qui peut être révélé et ce qui doit demeurer confidentiel dans le cadre des discussions familiales. Cela permet de protéger l'individualité de chacun et de chacune et de garder privées certaines informations.
- Encourager l'expression franche de ses sentiments** – Une famille doit se ménager un espace psychologique sûr où ses membres peuvent discuter de tout avec franchise tout en respectant leurs limites.
- L'importance de l'indépendance** – Encourager les membres de la famille à se développer et à exprimer leur individualité tout en restant des membres appréciés de la famille peut faire toute la différence dans leur santé et leur bien-être.
- Lâcher prise et rompre les liens lorsque cela est nécessaire** – On a parfois besoin de vivre une situation par soi-même. Les membres de la famille peuvent offrir leur soutien et leurs conseils, mais le respect du droit de l'individu à trouver sa voie renforce la dynamique familiale.
- Un divorce** – Des relations peuvent se détériorer et se terminer en divorce. Cette expérience peut être traumatisante et douloureuse pour toutes les personnes impliquées. Il est nécessaire en cas de divorce de préserver certains aspects de la dynamique familiale, en particulier pour le bien des enfants.
- La conservation de soi** – Dans les climats familiaux traumatisants ou toxiques, certains membres peuvent devoir s'éloigner pendant un certain temps afin de préserver leur santé mentale et leur bien-être. Dans ces situations, la meilleure attitude à adopter est la patience et la compréhension. La personne vous reviendra quand elle sera prête à le faire.

Les familles doivent également comprendre l'effet de certains événements de la vie sur la dynamique familiale. Faire preuve de patience et d'acceptation vis-à-vis des changements et apprendre à surmonter les difficultés ensemble vous sera utile lorsque vous devrez affronter des événements pénibles comme :

- un deuil;
- le vieillissement des parents ;
- une maladie chronique;
- Le départ des enfants de la maison (syndrome du nid vide).

Enfin, les membres de la famille doivent reconnaître les comportements malsains qui créent des conflits et éviter ainsi les perturbations qu'elles causent à la dynamique familiale.

Surveillez les signes suivants :

- un comportement contrôlant;
- le blâme;
- les menaces;
- les critiques;
- la condescendance;
- les réactions extrêmes ou histrioniques.


En nommant de tels comportements observés chez une personne, vous reconnaissez la nécessité de mettre fin à la discussion ou à l'interaction.

La dynamique familiale peut être complexe, mais nos expériences dans le cadre de notre famille informent et influencent la façon dont nous interagissons avec les gens tout au long de notre vie.



Références :

1. Article commenté par le personnel de la revue Psychology Today (s.d.) Family Dynamics. Psychology Today. Article consulté le 14 juin 2022 sur le site <https://www.psychologytoday.com/ca/basics/family-dynamics>
2. Ibid.
3. Brooks, D. (mars 2020). The Nuclear Family Was A Mistake. The Atlantic. Article consulté le 14 juin 2022 sur le site <https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2020/03/the-nuclear-family-was-a-mistake/605536/>
4. Bapat, M., Ph.D., HSPP. (24 août 2021). Understanding Single Parent Families: Types, Dynamics and Statistics. Love to Know. Article consulté le 14 juin 2022 sur le site <https://family.lovetoknow.com/single-parent-family>
5. Mosier, K. (s.d.) 13 Truths About Multigenerational Living No One Talks About. BobVila.com. Article consulté le 14 juin 2022 sur le site <https://www.bobvila.com/slideshow/13-truths-about-multigenerational-living-no-one-talks-about-580595>
6. Ibid.
7. Morin, A. LCSW. (7 août 2021). Solve the 4 Biggest Problems Blended Families Face. verywellfamily.com. Article consulté le 14 juin 2022 sur le site <https://www.bobvila.com/slideshow/13-truths-about-multigenerational-living-no-one-talks-about-580595>
8. Article commenté par le personnel de la revue Psychology Today. (s.d.) Family Dynamics: Navigating Sibling Relationships. Psychology Today. Article consulté le 14 juin 2022 sur le site <https://www.psychologytoday.com/ca/basics/family-dynamics/sibling-relationships>
- 9 Ibid.
- 10 Ibid.
11. Article commenté par le personnel de la revue Psychology Today. (s.d.) Family Estrangement. Psychology Today. Article consulté le 14 juin 2022 sur le site <https://www.psychologytoday.com/ca/basics/family-dynamics/family-estrangement>
12. American Academy of Pediatrics (21 novembre 2015). Normal Functioning Family. healthychildren.org. Article consulté le 14 juin 2022 sur le site <https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/Pages/Normal-Family-Functioning.aspx>
13. Harris, N. (26 avril 2021). What is Parentification? Spotting the Warning Signs and How to Let Kids Be Kids. Parents.com. Article consulté le 14 juin 2022 sur le site <https://www.parents.com/kids/development/what-is-parentification-spotting-the-warning-signs-and-how-to-let-kids-be-kids/>
14. York Region (s.d.) Family Violence. York Region. Article consulté le 14 juin 2022 sur le site <https://www.york.ca/health/parenting/family-violence>
15. Cuncic, A. (9 novembre 2021). What Is Triangulation In Psychology? verywellmind.com Article consulté le 14 juin 2022 sur le site <https://www.verywellmind.com/what-is-triangulation-in-psychology-5120617>
16. Bradley, S. (19 mai 2020). Give Peace a Chance: Sibling Rivalry Causes and Solutions. healthline.com. Article consulté le 14 juin 2022 sur le site <https://www.healthline.com/health/parenting/sibling-rivalry>




 Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 398-9505

1 800 663-1142 (Toll-Free English)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur :   

HomewoodSante.com

© Homewood Santé^{MC} 2022 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.



Homewood
Santé | Health