



## Conflits familiaux et fêtes de fin d'année

Les réunions de famille et d'amis pendant les vacances sont parfois source de conflits. Si vous craignez que des querelles familiales ne fassent dérailler la célébration des fêtes, les conseils suivants peuvent vous aider :

- Évitez les discussions sur la politique ou d'autres sujets brûlants. Refusez poliment de participer à des conversations dont vous pensez qu'elles conduiront à des désaccords.
- Si le comportement d'une personne vous contrarie, expliquez pourquoi en parlant à la première personne (« je »). Par exemple : « Je n'aime pas ce surnom, et ça me blesse quand tu l'utilises ».
- Évitez les comportements passifs-agressifs, tels que l'irritabilité, le sarcasme ou le fait de parler dans le dos de quelqu'un.
- Si vous avez des relations tendues avec un membre de votre famille, gardez les lignes de communication ouvertes. Réservez du temps pour régler vos différends en privé ou pour discuter du conflit. Si vous ne parvenez pas à trouver un terrain d'entente, acceptez de ne pas être d'accord.
- Assumez vos erreurs. Les excuses sincères sont l'un des moyens les plus simples de désamorcer un conflit. Si vous avez été irréfléchi ou inapproprié, reconnaissez que votre comportement était déplacé. Cherchez des façons d'améliorer la communication et d'éviter les désaccords à l'avenir.



- Demandez à un membre de votre famille en qui vous avez confiance ce qu'il pense de la manière de résoudre un conflit difficile ou de longue date. (Il est préférable de le faire en privé). Évitez d'impliquer d'autres personnes dans le désaccord ou d'alimenter les commérages familiaux.
- Si vous avez du mal à maîtriser votre tempérament ou à éviter de dire quelque chose que vous pourriez regretter plus tard, il est préférable de mettre la conversation en suspens. Pensez à vous promener ou à effectuer une corvée domestique jusqu'à ce que vous vous calmez.
- La dynamique familiale évolue souvent avec l'âge. Il est normal de prendre du recul par rapport à une situation familiale qui ne semble plus saine. Prenez vos distances par rapport aux comportements agressifs ou aux propos injurieux.

Si les conflits familiaux vous causent du stress, LifeMatters peut vous aider. Nous sommes disponibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 et 365 jours par année, même les jours fériés.

**1-800-634-6433**

Une assistance avec la vie, le travail, la famille et le bien-être  
[mylifematters.com](http://mylifematters.com) • 24/7/365

Appelez en PCV le 262-574-2509 si vous êtes hors de l'Amérique du nord.  
Des services ATS 711 et de traduction son disponibles.

