
INTIMITÉ EN FAMILLE

OBJECTIFS

Activité individuelle ou de groupe

MESURER LA QUALITÉ de votre vie de famille.

MATÉRIEL

SENSIBILISER AU RESPECT de l'intimité de chaque membre de la famille.

Feuille « Intimité et famille »

Jeu-questionnaire

DEROULEMENT

Suggestions

DURÉE

L'ANIMATEUR DISTRIBUE la feuille « Intimité et famille ». Il remet par la suite le jeu-questionnaire aux participants.

30 minutes

IL INVITE les participants à le remplir, qu'ils soient parents, enfants ou adolescents.

UNE DISCUSSION peut être amorcée à la fin de l'exercice sur le test, les résultats obtenus et les suggestions pour accroître l'intimité.

INTIMITÉ ET FAMILLE

L'intimité, c'est ce qui nous appartient, nos pensées, nos rêves, nos objectifs personnels, notre corps...

C'est aussi les liens qu'on établit avec nos proches, c'est-à-dire ceux avec qui on partage ce qui nous appartient (par exemple, l'adolescent qui raconte à son père sa première peine d'amour).

C'est dans la famille que les enfants vivent leurs premiers liens intimes. C'est aussi dans la famille que l'enfant prend progressivement conscience de ce qui lui appartient (par exemple, ses jouets, sa place à table) et qu'il apprend à délimiter son espace personnel (par exemple, souhaiter qu'on frappe à la porte avant d'entrer dans sa chambre).

Une véritable vie de famille où l'intimité de chacun est respectée assure l'harmonie familiale. Elle permet à chacun, enfant ou parent, de vivre des moments agréables et chaleureux, de se sentir soutenu et protégé face au stress et aux difficultés de la vie. Elle permet aussi à chacun de s'épanouir, d'avoir confiance en lui-même et d'être capable d'établir des relations satisfaisantes avec son entourage.

JEU-QUESTIONNAIRE

Demandez à chaque membre de la famille de répondre aux questions, comparez les réponses et parlez-en ensemble.

Est-ce qu'on a une véritable vie de famille chez nous?

	Vrai	Faux
1. On prend régulièrement nos repas ensemble.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. On se donne des marques d'affection.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. On se raconte notre journée, nos joies et nos peines.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. On fait des activités ensemble (par exemple patiner en famille).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. On trouve nécessaire de s'entraider (par exemple, participer aux tâches ménagères).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. On trouve important de souligner les événements spéciaux : les anniversaires, les graduations, Noël...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. On aime recevoir des amis à la maison.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Est-ce que dans ma famille, l'intimité de chacun est respectée?

	Vrai	Faux
1. J'ai un espace qui m'appartient et que personne n'occupe sans mon accord (par exemple, un bureau).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Je suis certain que mes choses personnelles (par exemple, mon journal intime) sont respectées.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Je peux parler avec mes amis sans que personne ne cherche à écouter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Je me sens en confiance avec tous les membres de ma famille (par exemple personne ne se moque de moi lorsque j'ai de la peine).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Je suis en sécurité avec tous les membres de ma famille, personne ne m'agresse physiquement.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Je peux m'habiller, prendre mon bain ou aller à la toilette en paix sans que personne ne vienne me déranger.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Je respecte moi-même l'intimité des autres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

RÉSULTATS

Est-ce qu'on a une véritable vie de famille chez nous?

SI VOUS AVEZ RÉPONDU VRAI :

- 6 ou 7 fois : Vous avez une véritable vie de famille, les liens entre les membres de votre famille sont solides et chaleureux.
- 3, 4 ou 5 fois : Votre vie de famille est satisfaisante, mais vous pourriez l'améliorer. Voir les suggestions aux parents, aux enfants et aux adolescents.
- 0, 1 ou 2 fois : Chacun est trop dans son coin; la situation demande à être prise en main. Il faut en parler avec d'autres pour trouver des solutions. Voir les suggestions aux parents, aux enfants et aux adolescents ainsi que la liste des endroits où vous pourrez recevoir de l'aide.

Est-ce que dans ma famille, l'intimité de chacun est respectée?

SI VOUS AVEZ RÉPONDU VRAI :

- 6 ou 7 fois : L'intimité de chacun est respectée et chacun a un espace qui est bien à lui.
- 3, 4 ou 5 fois : Vous souhaitez sûrement avoir davantage d'intimité. Il est temps d'en parler afin que des règles de respect de l'intimité de chacun soient établies et observées. Voir les suggestions aux parents, aux enfants et aux adolescents.
- 0, 1 ou 2 fois : Un coup de barre énergique doit être envisagé. Il faut en parler avec d'autres pour trouver des solutions. Voir les suggestions aux parents, aux enfants, et aux adolescents ainsi que la liste des endroits où vous pourrez recevoir de l'aide.

QUELQUES SUGGESTIONS

Pour que l'intimité soit vécue de façon plus satisfaisante dans votre famille

PARENTS

Favoriser la vie de famille : aménager des lieux agréables où il fait bon être ensemble, prendre les repas en famille, faire des activités communes, se montrer de l'affection, s'entraider, échanger sur ce qui se passe à l'extérieur, partager les tâches, être ouvert aux amis, à la parenté, au voisinage...

Exiger le respect de l'intimité de chacun : chacun, enfant ou parent, a droit à son espace personnel, à ses objectifs, à ses secrets, à ses rêves, à son intégrité physique... Les parents doivent établir des règles strictes de respect de leur intimité et de celle de leurs enfants.

Il y a cependant des sujets qui concernent à la fois les parents et les enfants (par exemple, l'heure à laquelle on doit rentrer, prendre la pilule...) Ces sujets devront être continuellement négociés (particulièrement avec les adolescents).

ENFANTS

Prendre sa place dans la famille : avoir un espace à soi, des objets personnels, un courrier, un journal intime, un confident, une communication ouverte avec les parents...

Exiger le respect de son intimité et respecter celle des autres : les secrets, les conversations téléphoniques, le courrier, le journal intime, la chambre, la salle de bain... doivent être respectés par tout le monde. S'il y a un problème, en parler aux parents ou à un professeur, un voisin, un ami, un oncle, une tante, etc.

ADOLESCENTS

Se créer un espace personnel : décorer sa chambre ou son coin de chambre à son goût, avoir un tiroir, un coffre, un journal intime, des communications personnelles, des liens d'amitié...

Exiger le respect de cet espace personnel et respecter celui des autres.

Éviter la fuite ou les réactions violentes si votre espace personnel n'est pas respecté. Exprimer fermement et calmement vos droits. Si cela ne donne rien, en parler aux parents ou à un professeur, un voisin, un ami, un oncle, une tante...

Négocier clairement et avec diplomatie votre autonomie avec vos parents.

Source : CLSC Centre-Sud et Centre de promotion de la santé mentale, Affaires secrètes