



LE STRESS VÉCU PAR LES FAMILLES RELÈVE SOUVENT D'UNE QUESTION DE PERFORMANCE

Montréal, le 30 avril 2008. La semaine antistress, organisée par la division du Québec de l'Association canadienne de la santé mentale au début de mai, offre à tous les Québécois l'occasion de réfléchir aux multiples facteurs de stress présents dans leur vie. La présidente de l'Ordre des psychologues du Québec, madame Rose-Marie Charest, a profité du lancement de cette semaine pour attirer l'attention du public sur les multiples sources de stress auxquelles les familles sont aujourd'hui confrontées.

Les parents d'aujourd'hui ont souvent des exigences de performance élevées dans tous les secteurs de leur vie, constate madame Charest : « Être des parents présents, offrir une sécurité financière à sa famille, réussir professionnellement, faire en sorte que ses enfants réussissent bien à l'école autant que dans leurs activités de loisirs, qu'ils aient des amis, qu'ils soient en santé et heureux, sont tous des défis exigeants, ne serait-ce que lorsque pris individuellement; imaginons la journée de celui ou celle qui veut tous les relever en même temps ». Établir ses priorités, partager les responsabilités, faire des choix, sont des actions essentielles qu'on peut négliger de faire quand on est pris dans le roulement quotidien.

Une certaine vision de la famille idéale crée une pression supplémentaire chez les familles qui rencontrent des difficultés. Chacun croit qu'il a échoué là où d'autres semblent si bien réussir ou du moins qu'il n'arrive pas à être le parent qu'il s'était promis d'être. Or, selon la présidente de l'Ordre des psychologues, la famille, par sa nature même, constitue une équation à plusieurs inconnues où les enjeux échappent très souvent au contrôle volontaire. La responsabilité, oui. La culpabilité et la honte, non. S'ouvrir à des personnes de confiance peut aider à adopter un autre point de vue, plus réaliste, moins critique, plus constructif. « Les enfants ont besoin de parents heureux davantage que de parents coupables ou sacrifiés : c'est la seule façon d'acquérir une image positive de ce qui les attend comme adultes », souligne madame Charest.

En cette semaine de la santé mentale, les psychologues veulent aussi souligner le stress supplémentaire vécu par les familles dont un des membres rencontre des problèmes psychologiques. La famille toute entière est affectée par les troubles d'apprentissage d'un enfant, la dépression du père ou l'anxiété de la mère. La recherche de solutions, de services ou de traitements n'est pas facile,



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

ni pour la personne, ni pour son entourage qui voudrait l'aider sans toujours nécessairement savoir comment.

Les psychologues cliniciens, les psychologues scolaires et les psychologues du travail constatent quotidiennement l'importance des stress vécus par les familles et la nécessité de leur offrir l'aide essentielle à leur bon fonctionnement dans une société qui attend beaucoup d'elles. Ils recommandent à ces familles de ne pas attendre que la situation se détériore avant de faire appel aux ressources en mesure de les aider.

-30-

Pour information :

Diane Côté

Directrice des communications

(514) 738-1881 ou 1 800 363-2644, poste 235

dcote@ordrepsy.qc.ca