

LA DYNAMIQUE FAMILIALE DYSFONCTIONNELLE

Une dynamique familiale dysfonctionnelle fait référence à un système familial relativement stressant, même malsain, au moment de l'enfance et/ou de l'adolescence, qui fausse alors les repères et contamine l'humeur ou la personnalité rendu à l'âge adulte. Le système familial dysfonctionnelle n'assume pas le rôle de permettre à chacun de développer une identité propre, une autonomie normale et de développer des relations saines à l'intérieur comme à l'extérieur du noyau familial.

Il est normal de vivre des tensions entre les membres d'une même famille. Ces tensions dégénèrent parfois en conflits de toutes sortes. Ces dynamiques peuvent entraîner des malaises, de l'anxiété, une pauvre estime de soi, des frustrations et d'autres émotions négatives. Dans la famille avec une dynamique saine, l'autorité rassurante permet d'encadrer et de soutenir les jeunes. Lorsque cette dynamique est absente, les jeunes restent sans structure suffisante pour se développer et composer avec les répercussions négatives des tensions. Elles deviennent alors excessives et peuvent empoisonner les relations familiales.

Répercussions d'une dynamique familiale dysfonctionnelle

- Culpabilité excessive
- Pauvre estime de soi
- Mode de relations instables et conflictuelles
- Incapacité à réguler ses propres émotions
- Insatisfaction chronique
- Sentiment de mal-être en présence de certains membres de la famille

Que faire ?

- En parler avec quelqu'un à l'extérieur de la famille, comme à un thérapeute. C'est en discutant de son vécu qu'il est possible de prendre un recul face aux situations rencontrées. En analysant les dynamiques marquantes du passé, les manques, les traumatismes, les comportements inadaptés, les répercussions négatives pourront être réduites.
- Apprendre à placer des limites raisonnables dans ses relations, même avec sa famille.
 - Affirme-toi de façon consistante;
 - Apprend à dire non, à refuser des demandes, à prendre tes propres décisions;
 - Rappelle-toi que tu ne peux pas plaire à tout le monde;
 - Sache que tu ne peux pas contrôler les réactions des autres et qu'ils doivent apprendre à gérer leurs émotions – seules tes propres émotions t'appartiennent;
 - Choisis les meilleurs moments pour toi pour discuter, partager ou voir ta famille;
 - Écourte le temps passé avec certaines personnes de ta famille, afin de miser plutôt sur des petits moments de qualité au lieu de plus longs moments qui deviennent difficiles;
 - Développe des stratégies du moment présent et la pleine conscience pour mieux composer avec les tensions ou les disputes, si elles sont encore présentes;
 - Assure-toi d'avoir un plan de sécurité, en endroit sûr à aller, lors des rencontres de famille où les conflits peuvent se présenter – tu peux te permettre de quitter n'importe quand;
 - Réévalue tes attentes envers tes relations familiales, afin de ne pas maintenir des attentes irréalistes ou le faux espoir que les relations s'amélioreront;
 - Évalue la possibilité de mettre à toute relation qui, malgré les limites imposées, restent toxiques et ne font qu'entraîner de la souffrance et de la détresse.