

# Les familles solides

## Strong families

### French/Français



**Les familles sont la chose la plus importante dans la vie des enfants. Maintenir la force de votre famille peut aider tout le monde à s'adapter à une nouvelle vie en Australie.**

### Maintenir la force des familles

Dans les familles solides, les gens:

- > s'aident et se soutiennent les uns les autres
- > montrent leur amour et leur respect
- > parlent et écoutent
- > soignent leur santé
- > se préoccupent des sentiments l'un de l'autre
- > trouvent des solutions aux problèmes ensemble
- > célèbrent les bons moments
- > obtiennent de l'aide quand ils en ont besoin.

Les familles qui viennent en Australie pourraient avoir vécu des périodes difficiles ou de la violence, ou bien perdu les personnes ou les endroits qu'elles aiment. Lorsque les membres de la famille se sentent en sécurité et bien soignés, cela peut les aider à guérir.

**Les familles solides acceptent les différences des uns et des autres. Chacun se sent aimé et respecté.**



Profiter du temps que l'on passe ensemble renforce les liens entre les membres de la famille.

Les femmes sont souvent affairées à s'occuper des autres. Leur santé à elles est importante, elle aussi.



## Santé de la famille

Être en bonne santé est important pour tous les membres de la famille. Certaines choses qui peuvent aider sont:

- > manger des aliments sains
- > être actif
- > dormir suffisamment
- > protéger sa peau du soleil
- > voir un médecin si quelqu'un est malade.  
Demandez des contrôles médicaux pour les femmes et les hommes
- > organisez aussi des contrôles médicaux pour vos enfants. Certains ont des problèmes avec leurs oreilles qui peuvent avoir un impact sur leur audition, leur élocution et leur capacité à apprendre
- > visitez un dentiste régulièrement. La plupart des enfants peuvent obtenir des soins dentaires gratuits
- > assurez-vous que tout le monde soit vacciné contre les maladies, spécialement les enfants.

## Alimentation saine

Manger des aliments sains peut aider à éviter les maladies cardiaques, l'obésité, le diabète et certains cancers. Ce sont tous des problèmes graves en Australie.

Il est préférable de:

- > manger des aliments comme les légumes, les viandes maigres, le poisson, le riz, les légumineuses, les céréales, les fruits, les œufs et les produits laitiers
- > continuer à manger des aliments sains de votre culture
- > limiter les aliments qui ont une teneur élevée en graisses, en sel ou en sucre, tels que les frites ou les bonbons, même si les enfants les réclament
- > simplement boire de l'eau du robinet
- > allaiter les bébés si vous le pouvez.

## Grossesse saine

Si vous êtes enceinte, c'est mieux pour votre bébé si vous:

- > visitez un médecin régulièrement
- > ne buvez pas d'alcool et ne fumez pas.

Si vous avez accouché d'un bébé et que vous vous sentez triste ou inquiète, votre médecin ou une infirmière pourra vous aider.

**Fumer à proximité des femmes enceintes ou des jeunes enfants nuit à leur santé. Les médecins peuvent vous aider à arrêter de fumer et à améliorer votre santé.**

Être actif est formidable pour toute la famille. Allez vous promener, jouez dans un parc, faites des choses qui vous font plaisir.

## Qu'en est-il des sentiments?

Les familles fortes se préoccupent des sentiments des autres. Les familles qui viennent en Australie peuvent se sentir:

- > heureuses et excitées à l'idée d'une nouvelle vie
- > soulagées d'être en sécurité
- > inquiètes pour les personnes qu'elles ont laissées derrière elles
- > affectées par le passé, même si maintenant elles se trouvent dans un lieu sûr.

### Parents

Parfois les rôles dans la famille changent et ceci peut causer du stress.

- > Les mamans qui sont à la maison avec les enfants peuvent se sentir seules, tristes ou fatiguées, surtout si elles reçoivent peu d'aide de la part des autres.
- > Les papas peuvent se sentir frustrés ou en colère s'il n'y a pas de travail. Ils peuvent avoir l'impression qu'ils ont perdu leur rôle en tant que soutien financier ou autorité de la famille, surtout si les femmes du foyer reçoivent plus d'argent qu'eux.
- > Certains papas s'impliquent davantage dans les tâches parentales et il faut parfois du temps pour qu'ils s'y habituent.
- > Beaucoup de parents n'ont plus le soutien familial élargi qu'ils avaient avant et peuvent se sentir seuls.

Si  
quelqu'un dans  
la famille semble triste,  
inquiet ou en colère,  
demandez-leur s'ils  
vont bien.



### Enfants

Les enfants peuvent eux aussi ressentir le stress et le chagrin. Ils montrent parfois ce qu'ils ressentent par la façon dont ils se comportent.

Les enfants pourraient:

- > devenir très silencieux, avoir peur, être en colère ou se bagarrer beaucoup.
- > faire pipi au lit, se sentir malades, avoir des problèmes pour dormir ou pour manger.

Ces réactions au stress sont normales et montrent que les enfants ont besoin d'aide de la part des adultes. Si vous êtes inquiet/inquiète pour votre enfant, parlez à un médecin, à son école ou à un autre service.

**Survivre aux moments difficiles, à la guerre, à la violence ou au fait de perdre des êtres chers demande de la force. Si quelqu'un a peur, a mal ou se sent seul, il existe des services qui peuvent aider.**



## Violence familiale

La violence familiale est un problème dans toutes les communautés et cultures. Elle n'est jamais acceptable. Elle fait du mal à tous les membres de la famille. La violence peut être:

- > physique, comme frapper, pousser, pincer, tirer les cheveux
- > émotionnelle, comme faire honte ou raconter des mensonges sur quelqu'un
- > proférer des menaces, comme par exemple le fait que la personne sera déportée, perdra ses enfants, ou concernant une dot ou d'autres dettes
- > garder les passeports ou d'autres documents
- > ne pas laisser quelqu'un voir les membres de sa famille ou ses amis
- > ne pas respecter la culture ou la religion de quelqu'un
- > contrôler l'argent ou l'usage de la contraception
- > obliger quelqu'un à faire des choses sexuelles qu'il/elle ne veut pas faire.

**La violence peut être employée par les maris, les femmes, les adolescents ou les membres de la famille élargie. La majorité de la violence familiale est infligée aux femmes et aux enfants.**

La violence n'a pas sa place dans une famille solide. Elle est contraire à la loi en Australie.

La violence dans la famille rend la tâche de s'occuper des enfants plus difficile pour les adultes.

## Comment la violence a un impact négatif sur les enfants

Le stress de la violence familiale fait du mal aux enfants même s'ils ne la voient ou ne l'entendent pas.

- > Elle a un impact sur la façon dont fonctionne leur cerveau – ils ne pourront pas grandir ou apprendre aussi bien.
- > Ils peuvent se sentir effrayés et seuls.
- > Quand ils sont à l'école, ils peuvent s'inquiéter de ce qui se passe à la maison.
- > Les bébés dans le ventre de leur mère peuvent être impactés aussi.

S'il y a de la violence, faites savoir aux enfants que ce n'est pas de leur faute. Obtenez l'aide et le soutien dont ils ont besoin.





## Rester en sécurité

Il est important pour vous et pour vos enfants d'avoir un plan de secours.

- > Décidez où vous irez si vous ne vous sentez pas en sécurité.
- > Apprenez aux enfants comment contacter des personnes qui les aideront.
- > Apprenez-leur comment téléphoner à la Police en composant le 000 s'il y a un danger.

## Pourquoi il peut être difficile de partir

Il peut être difficile de quitter la violence familiale.

Beaucoup de gens ont peur:

- > d'une violence accrue envers eux-mêmes, leurs enfants ou leur famille à l'étranger
- > de perdre leurs enfants
- > que l'on leur impute la faute ou qu'ils soient rejetés par leur communauté
- > que l'on ne leur permette pas de rester en Australie.

Ils pourraient:

- > avoir nulle part où aller, ou personne pour les aider
- > avoir peur de contacter un service, ou ne pas les connaître, surtout si l'anglais n'est pas leur première langue.

**Ça peut aider de savoir que vous n'êtes pas seul/e. Vous pourriez parler à des amis de confiance ou à votre famille, ou bien contacter un service. Il est préférable de le faire avant que la situation ne s'aggrave.**

Si vous utilisez la violence, il existe des services qui peuvent vous apprendre de meilleurs comportements. La violence n'est jamais la solution.

## Contactez un service

Les services sont là pour vous aider.

- > Votre médecin, l'école ou les services qui figurent à la fin de ce Guide sont de bons points de départ.
- > Beaucoup d'entre eux sont gratuits.
- > Le genre de visa que vous avez n'a pas d'importance.
- > Vous pouvez obtenir de l'aide même si vous vivez encore avec votre famille ou si vous avez quitté la relation.
- > Vous pouvez très bien dire 'Non' à un/e interprète avec lequel/ laquelle vous ne vous sentez pas à l'aise. Vous pouvez demander un/e interprète au téléphone à la place.

**Si vous vous inquiétez pour votre visa, il est très important d'obtenir de l'aide juridique. Cf. les services juridiques gratuits qui figurent à la fin de ce Guide.**

Téléphonez à la Police en composant le 000 s'il y a un danger imminent. Si vous avez besoin d'un/e interprète, répétez votre langue, comme par exemple 'arabe, arabe, arabe' ou bien 'français, français, français'.

## Services

### Urgence

000 Police, Pompiers, Ambulance (Police, Fire, Ambulance)  
13 14 44 La police peut venir chez vous s'il y a un problème mais pas de danger imminent

### Interprètes

**Centre d'interprétation et de traduction (Interpreting and Translating Centre)**  
1800 280 203, 8h30-17h00, du lundi au vendredi  
Interprètes au téléphone ou en personne [www.translate.sa.gov.au](http://www.translate.sa.gov.au)

**Service de traduction et d'interprétation (Translating and Interpreting Service (TIS National))**  
13 14 50 n'importe quand, jour et nuit pour un interprète au téléphone  
[www.tisnational.gov.au](http://www.tisnational.gov.au)

### Santé et bien-être

**Santé en direct (Healthdirect)**  
1800 022 222 n'importe quand, jour et nuit si quelqu'un est malade ou blessé  
[www.healthdirect.gov.au](http://www.healthdirect.gov.au)

**Service national de médecins à domicile (National Home Doctor Service)**  
13 74 25 pour réserver une visite de médecin à domicile en dehors des heures de bureau, visitez <https://homedoctor.com.au>

**Ligne d'aide pour les enfants (Kids Helpline)**  
1800 551 800 n'importe quand, jour et nuit  
Soutien téléphonique et en ligne pour toute personne âgée de 5-25 ans  
[www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)

**Lifeline**  
13 11 14 n'importe quand, jour et nuit si quelqu'un se sent triste, inquiet ou pense qu'il/elle pourrait se faire du mal [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)

**Service de santé pour les réfugiés (Refugee Health Service)**  
8237 3900 ou 1800 635 566 (appels à la campagne) 9h00-17h00, du lundi au vendredi  
21 Market Street, Adélaïde  
Service de santé pour les réfugiés et demandeurs d'asile nouvellement arrivés

**Service de santé pour les enfants et la famille (Child and Family Health Service (CaFHS))**  
1300 733 606, 9h00-16h30, du lundi au vendredi pour prendre rendez-vous  
Service gratuit pour les bébés et les jeunes enfants âgés de 0-5 ans. Des infirmières peuvent vous aider avec la santé des enfants, leur alimentation, leur sommeil et leur développement  
Cf. [www.cyh.com](http://www.cyh.com) pour des informations sur la santé des enfants et le rôle des parents

**Service de santé mentale pour les enfants et les adolescents (Child and Adolescent Mental Health Service (CAMHS))**  
8161 7198 ou 1800 819 089 (appels à la campagne) 9h00-17h00, du lundi au vendredi  
Service de soutien psychologique gratuit pour les enfants âgés de 0-15 ans  
[www.wch.sa.gov.au/camhs](http://www.wch.sa.gov.au/camhs)

**Relations Australie (Services multiculturels) (Relationships Australia)**  
1300 364 277 ou 1800 182 325 (appels à la campagne) 9h00-17h00, du lundi au vendredi  
Soutien pour les rapports familiaux, les enfants et les adolescents, les jeux de hasard, la violence au foyer, le VIH, l'hépatite [www.rasa.org.au](http://www.rasa.org.au)

**Service d'aide et de réhabilitation destiné aux survivants de torture et de traumatismes (Survivors of Torture and Trauma Assistance and Rehabilitation Service (STTARS))**  
8206 8900, 9h00-17h00, du lundi au vendredi  
81 Angus St, Adélaïde; 11 Wehl Street, Mt Gambier  
Pour toute personne affectée par des événements tels que la guerre, la violence ou la perte d'être chers avant de venir en Australie [www.sttars.org.au](http://www.sttars.org.au)

### Violence familiale

**Ligne téléphonique pour les crises en situation de violence (Domestic Violence Crisis Line)**  
1800 800 098 n'importe quand, jour et nuit  
Propose de l'aide avec les situations de violence, un hébergement d'urgence et des services d'orientation [www.womenssafetyservices.com.au](http://www.womenssafetyservices.com.au)

**Programme de soutien pour femmes migrantes (Migrant Women's Support Program)**  
8152 9260, de 8h30-17h00, du lundi au vendredi  
Aide gratuite et confidentielle pour les femmes migrantes et leurs enfants en situation de violence familiale <http://womenssafetyservices.com.au>

**1800 RESPECT**  
1800 737 732 n'importe quand, jour et nuit  
Parlez à quelqu'un au téléphone ou en ligne concernant la violence familiale ou les agressions sexuelles [www.1800respect.org.au](http://www.1800respect.org.au)

### Pour obtenir de l'aide avec la colère ou la violence

**Ligne téléphonique pour les crises en situation de violence (Domestic Violence Crisis Line)**  
1800 800 098 n'importe quand, jour et nuit pour être orienté/e vers un service

**Relations Australie (Services multiculturels) (Relationships Australia)**  
1300 364 277 ou 1800 182 325 (appels à la campagne) 9h00-17h00, du lundi au vendredi  
Parlez à quelqu'un quant à savoir comment édifier des familles fortes [www.rasa.org.au](http://www.rasa.org.au)

### Juridiques

**Commission des services juridiques d'Australie-Méridionale (Legal Services Commission of SA)**  
Ligne de conseils 1300 366 424, 9h00-16h30, du lundi au vendredi  
Conseils juridiques gratuits [www.lsc.sa.gov.au](http://www.lsc.sa.gov.au)

**Service juridique de la communauté du nord (Northern Community Legal Service)**  
8281 6911 ou 1300 558 555 (appels à la campagne) 9h00-17h00, du lundi au vendredi  
26 John Street, Salisbury  
Informations juridiques gratuites. Coordonnées d'autres zones en visitant [www.northerncommunitylegalservice.weebly.com](http://www.northerncommunitylegalservice.weebly.com)

**Service d'aide juridique pour les femmes d'Australie-Méridionale (Women's Legal Service SA)**  
8221 5553 ou 1800 816 349 (appels à la campagne) 10h00-16h00, du lundi au vendredi  
Aide juridique gratuite pour les femmes [www.wlsa.org.au](http://www.wlsa.org.au)

### Services multiculturels

**Fédération des femmes africaines d'Australie-Méridionale (African Women's Federation of SA)**  
8161 3331 ou 8354 2951, 9h00-17h00, le lundi, mercredi, vendredi  
304 Henley Beach Road, Underdale  
Programmes et services à l'intention des femmes africaines [www.awfosa.com](http://www.awfosa.com)

**AMES Australia**  
7224 8550, 9h00-17h00, du lundi au vendredi  
Rez-de-chaussée, 212 Pirie Street, Adélaïde  
7224 8500, 9h00-17h00 du lundi au vendredi  
2/59 Commercial Road, Salisbury  
Services d'installation pour les réfugiés et les migrants nouvellement arrivés  
[www.ames.net.au/locations/find-sites](http://www.ames.net.au/locations/find-sites)

**Centre australien de ressources pour les migrants (Australian Migrant Resource Centre)**  
8217 9500, 9h00-17h00, du lundi au vendredi  
23 Coglein Street, Adélaïde  
Services centrés sur l'installation, les rapports familiaux et la violence familiale pour les migrants, les réfugiés et les demandeurs d'asile  
Cf. [www.amrc.org.au](http://www.amrc.org.au) pour les emplacements des bureaux en ville et à la campagne

**Association des réfugiés d'Australie (Australian Refugee Association)**  
8354 2951, 9h00-17h00, du lundi au vendredi  
304 Henley Beach Road, Underdale  
8281 2052, 9h30-16h30, du lundi au vendredi  
1 Brown Terrace, Salisbury  
Aide et soutien pour les réfugiés [www.australianrefugee.org](http://www.australianrefugee.org)

**Association des femmes musulmanes d'Australie-Méridionale (Muslim Women's Association of SA)**  
8212 0800, 9h30-15h00, du lundi au vendredi  
Étage 4, 182 Victoria Square, Adélaïde  
Programmes et soutien pour les femmes musulmanes et leurs familles  
[www.mwasa.org.au](http://www.mwasa.org.au)

### Éducation parentale

**Ligne d'aide pour les parents (Parent Helpline)**  
1300 364 100 pour obtenir des conseils sur la santé des enfants et le rôle des parents

**Islamicare – Ligne d'aide pour les parents (Parenting Helpline)**  
1800 960 009, 7 jours par semaine  
Soutien confidentiel pour les parents d'adolescents <http://Islamicare.org.au>

**Réseau sur comment élever les enfants (Raising Children Network)**  
Informations et vidéos à l'intention des parents, qui sont disponibles dans de nombreuses langues <http://raisingchildren.net.au>

**Éducation parentale d'Australie-Méridionale (Parenting SA)**  
Autres Guides multiculturels 'faciles destinés aux parents' et Guides généraux portant sur une gamme étendue de sujets, y compris 'Les familles qui fonctionnent bien', 'La violence familiale' [www.parenting.sa.gov.au](http://www.parenting.sa.gov.au)

Ce Guide facile pour les parents est l'un de 9 Guides qui ont été développés par Éducation parentale d'Australie-Méridionale (Parenting SA) pour les familles provenant de communautés multiculturelles nouvelles et émergentes en Australie-Méridionale. Nous aimerions remercier les nombreux services et familles qui ont généreusement contribué avec leurs connaissances et leur savoir-faire pour élaborer ces Guides, notamment les familles et les membres du personnel qui sont sur la photo.

Parenting SA est un partenariat entre le Ministère de l'éducation et le Réseau de santé pour les femmes et les enfants.

Tél. (08) 8303 1660  
[www.parenting.sa.gov.au](http://www.parenting.sa.gov.au)

Les Guides facile pour les parents sont gratuits en Australie-Méridionale  
Veillez noter: Ces informations ne sont pas conçues pour remplacer les conseils d'un praticien qualifié.

© Gouvernement d'Australie-Méridionale Première édition 01/2019.



Government  
of South Australia