



Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

# Restructurer la relation : amour, famille et finances

En période de ralentissement économique, les changements continus ne touchent pas que les marchés boursiers et votre compte bancaire. Les réductions de personnel, les pertes d'emplois et les compressions budgétaires peuvent également avoir des répercussions majeures sur votre relation de couple, causer un stress supplémentaire aux enfants et aux parents, et modifier la dynamique de votre vie amoureuse. Cet article vous permettra de découvrir l'impact des difficultés financières sur les relations familiales et des moyens de renforcer ces liens en effectuant une restructuration.



## L'argent et votre conjoint

En temps normal, l'argent est la principale source de conflit dans une relation de couple. Dans le contexte économique actuel où l'argent se fait rare, si les conjoints ne prennent pas le temps d'en parler ouvertement entre adultes, il peut aggraver la situation déjà tendue.

Une fois par semaine, prévoyez du temps pour parler de votre situation financière. Pour donner un caractère légitime à cet aspect important de votre relation de couple, déterminez ensemble le moment de la rencontre et encouragez-vous à réfléchir à vos finances, c'est-à-dire, où vous en êtes, vos objectifs et ce que vous ressentez à cet égard. Le fait de déterminer le moment de la rencontre vous permettra de vous préparer et d'éviter les discussions agressives qui peuvent se produire lorsque l'un des conjoints se sent piégé.

Si votre conjoint vient de perdre son emploi, efforcez-vous de demeurer calme. Même si la situation vous contrarie ou suscite en vous de la crainte ou de la colère, il y a tout lieu de croire que votre conjoint ressent doublement ces sentiments. Une forte réaction de votre part ne pourra qu'augmenter la pression d'une situation déjà stressante. Faites de votre mieux pour demeurer positif et soutenir votre conjoint qui doit faire le deuil de sa perte d'emploi. Pour nombre de personnes, un emploi n'est pas seulement un moyen de faire de l'argent – il fait aussi partie de leur identité. Bien que l'époque où l'homme était le pourvoyeur officiel soit chose du passé, plusieurs hommes continuent de s'imposer cette responsabilité, ce qui rend une réduction de personnel ou une mise en disponibilité plus difficile à accepter.

Si vous étiez financièrement autonome et que vous venez de perdre votre emploi, il se pourrait que vous éprouviez de la difficulté à compter sur votre conjoint pour payer les factures. Dans les deux cas, il est essentiel de faire preuve de souplesse : les rôles, les responsabilités et qui paie quoi pourraient être modifiés pendant un certain temps, alors que vous tentez ensemble de gérer la perte d'emploi. Bien qu'il vous soit impossible d'exercer un contrôle sur des suppressions de postes, vous pouvez créer ensemble un plan d'action qui vous permettra de traverser cette période de difficultés en dressant un budget, en réduisant vos dépenses et en cherchant un emploi.

## L'amour et la récession

Lorsqu'il existe une pression et que chacun devient de plus en plus préoccupé par les factures, le travail supplémentaire et la recherche d'emploi, il est facile d'oublier de s'investir dans sa vie de couple.

Étant donné qu'il est reconnu que le stress et l'anxiété diminuent le désir sexuel, il n'est pas étonnant que des couples découvrent que l'effritement de l'économie a aussi créé un grand déficit dans leur chambre à coucher. Si la sexualité ne peut changer le monde ou faire disparaître vos problèmes, elle peut renforcer l'intimité dans votre couple, sans compter qu'elle est un antidote au stress et qu'elle peut améliorer votre humeur.

Au lieu de vous laisser submerger par le stress des finances et du travail, pourquoi ne pas rassembler votre énergie et surprendre votre conjoint? En période de turbulence économique, le fait de rétablir vos liens de couple contribuera à maintenir la stabilité de votre relation sans vous ruiner. Préparez un repas ensemble, installez-vous confortablement pour écouter un film à la maison ou faites une promenade après le souper. Ce sont là des moyens peu dispendieux de renforcer vos liens.

### **Les enfants et la réduction des dépenses**

Auparavant, vos enfants avaient l'habitude de demander et de recevoir les jouets, les articles ou les vêtements les plus en vogue sans que personne y réfléchisse ou conteste les demandes. En fait, c'est la raison pour laquelle les publicitaires investissaient des sommes de plus en plus importantes dans la publicité à l'intention des enfants.

Cependant, en raison d'un revers financier ou de l'incertitude économique, vous pourriez vous trouver dans l'obligation de réduire les dépenses des enfants – qu'il s'agisse d'activités récréatives, de vêtements griffés ou de jeux vidéo.

S'il vous semble difficile (et peut-être même gênant) de dire aux enfants que vous devez réduire leurs dépenses, souvenez-vous qu'il s'agit d'une excellente occasion d'enseigner à vos enfants la valeur d'un dollarurement gagné et la notion de ne pas dépenser au-dessus de ses moyens. C'est aussi une occasion parfaite d'aider vos enfants à comprendre qu'il existe des gens moins bien nantis qui réussissent à survivre malgré tout (et peut-être d'aborder le sujet de l'aide à son prochain).

Assurez-vous que la conversation convient à l'âge de l'enfant. S'ils sont des adolescents, expliquez candidement votre situation financière et la nécessité que chacun y mette du sien – en réduisant les dépenses ou en cherchant un travail à temps partiel pour se payer du luxe. Bien que vous puissiez dire à de jeunes enfants qu'il vous est dorénavant impossible de vous permettre un certain luxe, évitez de les stresser – et peut-être de leur faire peur – en fournissant trop de détails.

Cette période de ralentissement économique permettra aux enfants d'apprendre à faire la différence entre ce qu'ils veulent et ce dont ils ont besoin. N'oubliez pas que le bonheur qui provient d'un objet est habituellement de courte durée. Ce qui peut aider vos enfants à devenir des adultes équilibrés et positifs, c'est votre attention, votre amour et votre soutien – un luxe que tous les parents peuvent offrir.

Bien que les fluctuations de l'économie puissent causer des tensions supplémentaires sur vos relations et vos liens familiaux, elles n'apportent pas que de mauvaises nouvelles : en adoptant une approche ouverte, honnête et souple, vous pouvez oublier les biens matériels et recentrer votre énergie sur ce qui compte vraiment – les gens que vous aimez le plus.

© 2026 Morneau Shepell Ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.