



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.

Bâtir et entretenir une bonne relation de couple

S'engager dans une relation amoureuse et l'entretenir peut constituer l'une des expériences de vie les plus gratifiantes. Au début de la relation, nous consacrons souvent la plus grande part de nos énergies et



de nos attentions à notre partenaire et à notre relation. Nous consacrons énormément de temps à se parler et à s'écouter l'un et l'autre, à partager nos pensées, nos centres d'intérêt, nos sentiments et nos rêves. À ce moment-là, la relation semble n'exiger aucun effort.

Cependant, à mesure que notre relation avec notre partenaire progresse, les différends et les difficultés pourraient parfois prendre de l'importance. Heureusement, de nombreux couples s'efforcent de trouver des solutions plutôt que des échappatoires. Ils trouvent le courage de remettre en question et d'assumer leurs choix et leurs gestes. Bâtir et entretenir une relation mutuellement satisfaisante exige un engagement, du temps et des efforts continus.

Le maintien du dialogue

Nous entendons constamment parler de l'importance de la communication et, sans aucun doute, une communication efficace est un élément essentiel d'une relation saine et satisfaisante. En réalité, il est souvent plus facile de vanter les mérites d'un bon dialogue que de le pratiquer avec succès. Lorsqu'une relation est tendue, il est fréquent d'entendre l'un des partenaires déclarer, en parlant de l'autre, « il ne comprend simplement pas » ou encore, « elle n'écoute jamais quand je parle ». De telles affirmations montrent le besoin de mettre l'accent sur l'amélioration des aptitudes en communication.

Voici des moyens d'améliorer la communication dans votre couple :

- **Écoutez.** La première étape consiste à écouter sans interrompre. Lorsque deux personnes n'arrivent pas à s'écouter vraiment, elles devraient s'écrire des petits mots pendant un certain temps. Le seul fait d'écrire, puis de prendre le temps de lire et de répondre permet aux partenaires de ralentir et de recentrer leur attention.
- **Demandez des éclaircissements.** Si le message que vous recevez vous semble ambigu, dites, par exemple, « Je suis perplexe. Tu me dis que tout va bien, mais je remarque de l'insatisfaction dans ta voix. Je t'aime et je veux savoir ce qui ne va pas. »
- **Exprimez-vous.** Gardez à l'esprit que, même si nous sommes convaincus que notre partenaire nous connaît parfaitement bien, nous ne pouvons nous attendre à ce qu'il lise notre pensée. Si nous voulons que notre partenaire nous comprenne, nous devons exprimer clairement nos sentiments.
- **Choisissez le bon moment** pour parler d'un sujet important. Par exemple, ce n'est peut-être pas une bonne idée d'aborder un sujet délicat avant d'aller vous coucher. Il pourrait être nécessaire de prévoir un moment précis pour en parler.

- **Trouvez un coin tranquille.** Réduisez les sources de distraction au minimum. Éteignez la télévision, retirez-vous dans une pièce reposante ou abordez les discussions importantes lors d'une promenade à pied.
- **Évitez les coups bas.** Dans toute relation de couple, il existe des désaccords et des moments où chacun tente de défendre son point de vue. Dans une relation saine, les partenaires pourront discuter ou exprimer leurs divergences d'idées sans se déprécier mutuellement. Évitez les commentaires manipulateurs (« si tu m'aimais vraiment. »), les déclarations absolues (« tu fais toujours. ou tu ne fais jamais. ») et l'étiquetage (« tu es mesquin »). Lors d'une discussion honnête, les partenaires laissent leur respect pour le conjoint prendre le dessus sur leur colère personnelle. De plus, ils connaissent les limites de leur partenaire, ils en tiennent compte et ils proposent d'interrompre la discussion au besoin.

La résolution de problème

Des problèmes sont à prévoir dans toute relation. Ce qui distingue une relation saine d'une relation tendue, ce n'est pas nécessairement le type ou le nombre de problèmes rencontrés. La différence se situe dans le moyen utilisé pour les résoudre.

En fait, un problème n'est rien de plus qu'une situation exigeant notre attention, une prise de décision et un passage à l'action. Dans une relation de couple, l'efficacité de la résolution de problème repose sur les moyens prévus pour aborder les problèmes pouvant se présenter et les résoudre ensemble.

- **Réservez du temps.** La première étape consiste à réserver une période de temps pour parler des stratégies qui permettront de résoudre le problème. Cette discussion devrait avoir lieu à un moment où aucun autre problème ne retient l'attention. Une stratégie de résolution de problème comporte plusieurs étapes.
- **Abordez tous les aspects du problème.** Recueillez l'information qui vous permettra de bien comprendre la situation, y compris les faits et les sentiments qu'éprouvent les personnes à l'égard du problème.
- **Trouvez ensemble plusieurs solutions.** Lorsque vous en aurez plusieurs, déterminez des avantages et des inconvénients de chacune d'entre elles.
- **Choisissez l'option la plus avantageuse.** Malgré leurs avantages et leurs inconvénients, il arrive souvent que plusieurs options s'avèrent intéressantes. Les couples éprouvent souvent des difficultés à cette étape. Si le temps le permet, prenez une pause pour vous donner un certain recul et reprenez la discussion.
- **Mettez la décision à l'essai.** Par exemple, établissez un horaire des tâches domestiques et faites-en l'essai pendant un mois.
- **Effectuez un suivi et une évaluation.** Il est important d'examiner les résultats de votre décision afin de voir ce qui fonctionne, ce qui ne fonctionne pas et d'obtenir les commentaires de chacun. Si une option ne donne pas de bons résultats, l'étape suivante consiste à y apporter des changements ou à reconsidérer la liste des options afin de trouver une solution plus avantageuse.

Conserver à la relation sa dimension amoureuse

À l'étape de la lune de miel, il semble que l'intimité, le plaisir et le romantisme seront éternellement présents. Cependant, les liens amoureux peuvent céder la place aux préoccupations professionnelles, familiales ou autres. Une relation amoureuse ne s'entretient pas elle-même, nous devons l'entretenir. Voici donc des suggestions en ce sens :

- Efforcez-vous de faire preuve de délicatesse.

- Rappelez-vous les moments amusants ou de tendre intimité partagés avec votre partenaire.
- Prévoyez une sortie spéciale. En plein cœur des obligations familiales, il n'est pas facile de faire renaître la dimension romantique d'une relation de couple. C'est pourquoi il est bon de prévoir de façon régulière des sorties à deux. Si le couple a des enfants, il faudra retenir les services d'une gardienne.
- Il est important de développer des intérêts communs et d'avoir des activités de couple, mais aussi d'avoir des activités personnelles. Partager un passe-temps peut avoir des effets très positifs sur les liens qui unissent un couple, tandis que la poursuite d'intérêts personnels procure souvent un sujet de conversation intéressant.
- Faites des projets d'avenir. Un couple peut renforcer ses liens en faisant des projets d'avenir et en travaillant ensemble à la réalisation de ses buts. Il importe de tenir compte des désirs des partenaires, tant pour eux-mêmes que pour leur couple.

Lorsque nous pensons à améliorer notre relation de couple, nous avons tendance à en souligner les lacunes et les faiblesses. Cependant, il importe d'en reconnaître et d'en valoriser les points forts – ces aspects que nous maîtrisons bien la plupart du temps. Nous pourrons ensuite déterminer une ou deux mesures à prendre et les mettre à l'essai. Souvenez-vous que les progrès s'effectuent lentement.

Plusieurs couples estiment avoir tiré profit d'une rencontre avec un conseiller au programme d'aide aux employés. Ce dernier peut aider à déterminer les aspects de la relation qui pourraient être améliorés ainsi que les stratégies qui conviennent au couple. Bâtir une relation peut sembler exiger de grands efforts; cependant, si vous prenez ensemble, et un par un, les moyens d'y parvenir, vous découvrirez les bienfaits innombrables d'une relation de couple saine et satisfaisante.