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.

Le stress qui précède le mariage

Vous avez rencontré une personne exceptionnelle, vous avez appris à vous connaître et vous avez pris la décision importante de vivre avec cette personne pour la vie. Vous avez décidé de faire le grand saut et de vous marier. Heureusement, vous n'êtes pas seul dans cette situation, car la plupart des gens se marient. En fait, selon The Family Dynamic, A Canadian Perspective, moins de 10 pour cent des Canadiens ne se marient jamais.



Le mariage devrait être l'événement le plus heureux dans la vie d'un couple, et c'est le cas pour plusieurs. Cependant, pour des millions de futurs mariés, le mariage est un événement stressant et inquiétant. Pourquoi?

Les deux principales sources de stress prénuptial sont :

- **La planification du mariage –** des détails à n'en plus finir!
- **La nervosité prénuptiale –** l'inquiétude qui vous incite à vous demander si vous avez pris la bonne décision

Planifier votre mariage, sans stress

La planification de votre mariage peut être stressante. Il s'agit d'un événement important pour vous et pour vos proches – en particulier, vos parents. Il faut prendre d'innombrables décisions et vous voulez que tout soit parfait. En réalité, vous pouvez vous éviter énormément de stress en fixant des limites et en planifiant à l'avance.

Les spécialistes en organisation de mariages indiquent que l'une des principales causes de stress consiste à essayer de plaire à tout le monde. Les avis sont partagés et chacun semble avoir sa propre idée à ce sujet. Souvenez-vous – il s'agit de votre mariage et il devrait se dérouler selon vos désirs. Pour empêcher les autres de l'organiser à votre place, discutez-en très tôt avec votre fiancé et décidez exactement ce que vous désirez pour le jour de vos noces.

N'oubliez pas que c'est aussi un grand jour pour vos familles, et pour vos parents en particulier. Vous ne voulez pas les décevoir; c'est pourquoi il est important de choisir vos batailles : soyez prêts à céder sur des points de moindre importance et à tenir bon sur les questions qui sont importantes pour vous.

Prenez du recul

Cet exercice tout simple vous aidera à prendre des décisions sur des questions de fond :

Fermez les yeux et imaginez votre vie dans 10 ans. Quelqu'un se rappellera-t-il qu'il y a eu des pépins ou des imperfections le jour de vos noces? Si la réponse est non, ne passez pas trop de temps à prendre une décision. Les gens se rappelleront-ils la couleur de l'enveloppe qui contenait votre invitation? Le nombre de fois où vous avez changé de robe durant le repas de noces? La couleur des nappes qui recouvraient les tables? Il y a de fortes chances que personne ne s'en souviendra, et vous non plus.

La nervosité prénuptiale

Tandis que vous planifiez votre mariage, vous apprenez que pratiquement tout le monde a une idée précise de ce dont vous avez besoin pour réussir votre mariage. L'un de vos amis vous dit que « l'amour suffit » tandis qu'un autre met l'accent sur « une bonne communication ». Vos parents croient « qu'il est important d'épouser quelqu'un qui partage les mêmes valeurs ». Chacun y va de ses conseils. Attendez-vous à ce qu'ils les partagent avec vous.

Ce flot d'information, qui s'ajoute à vos nouvelles responsabilités, peut vous laisser mal à l'aise, inquiet et même nerveux à la pensée des vœux que vous allez prononcer.

Voici comment se manifeste la nervosité :

- Vous êtes plus irritable, impatient et contrarié que d'habitude.

- Tout ce qui concerne votre fiancé commence soudainement à vous déranger : ses mauvaises habitudes, la cuisine malpropre, le chat et tout le reste.

- Vous ne pouvez plus dormir ou manger. Vous transpirez et vous tremblez.

- L'idée de vous unir à quelqu'un pour la vie vous terrifie

- Votre vie sexuelle connaît un calme plat

Ce sont là des réactions normales à l'inquiétude qui vous habite lorsque vous pensez à votre mariage. Vos nerfs retrouveront bientôt leur état normal.

Soulager la nervosité

- **Communiquez avec votre partenaire.** Parlez de votre inquiétude et de l'amour que vous éprouvez l'un pour l'autre.

- **Passez des moments seuls tous les deux,** surtout pas pour parler du plan de table pour la réception suivant votre mariage. Allez passer une fin de semaine, seul dans un endroit calme, et redécouvrez pourquoi vous avez décidé de vous marier.

Sachez faire la différence entre la nervosité prénuptiale et un problème sérieux : devriez-vous annuler le mariage?

La nervosité, même exagérée, est tout à fait normale; elle n'est pas une raison d'annuler votre engagement.
Cependant, certains problèmes ne devraient pas être écartés :

- **La violence.** Physique ou émotionnelle.
- **Les dépendances.** Drogues, alcool ou jeu.
- **Les problèmes familiaux sérieux.** Désapprobation ou désaccord des parents.
- **Les relations sexuelles.** Désagréables ou pénibles.
- **La trahison.** Tricherie, vol ou malhonnêteté.
- **La religion.** Conflit de croyances impossible à résoudre.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

- **Les enfants.** Des attentes différentes sur l'éducation familiale.
- **Les dépenses.** Attitudes et philosophies opposées.
- **L'orientation sexuelle.** Les préférences de votre partenaire diffèrent de ce qu'il vous a laissé croire.

Si vous êtes confronté à l'un de ces problèmes, placez votre mariage en veilleuse et demandez des conseils ou consultez un professionnel.

Existe-t-il un moyen d'évaluer la compatibilité?

Les trois facettes du mariage

Les spécialistes en sciences sociales et les cliniciens ont découvert environ deux douzaines de facteurs spécifiques qui permettent de prévoir la compatibilité entre les futurs conjoints. Ces facteurs sont connus comme étant les trois facettes du mariage.

Ces trois éléments de réussite sont :

1. **Les traits individuels.** Ceux-ci comprennent les traits de personnalité et la santé émotionnelle d'une personne, ainsi que ses valeurs, ses attitudes et ses croyances. En voici des exemples : souplesse et respect de soi (facteurs positifs), dépression et impulsivité (facteurs négatifs), habileté en communications interpersonnelles, compétences relationnelles (par exemple, affirmation de soi) et croyances réalistes en matière de mariage.
2. **Les traits du couple.** Ceux-ci incluent l'habileté du couple à communiquer et à résoudre les conflits, depuis combien de temps le couple se connaît et à quel point il se connaît bien, la similitude de valeurs et des buts (facteurs positifs) et la vie commune ou mariage à l'essai (facteur négatif).
3. **Les contextes personnels et relationnels.** Ceux-ci explorent des caractéristiques des antécédents familiaux – comme un mariage antérieur – des enfants issus de ce mariage, la qualité du mariage des parents, la qualité des rapports familiaux, l'âge, ainsi que l'approbation de la relation par les parents et les amis.

Vous évaluer et évaluer votre relation

La première étape consiste à connaître et comprendre les éléments qui favorisent la compatibilité entre deux personnes. Il existe plusieurs questionnaires d'évaluation prénuptiale qui couvrent les points importants des trois facettes du mariage.

Pour bénéficier pleinement d'un questionnaire prénuptial, faites-le évaluer par un conseiller matrimonial ou familial au cours de vos séances de counseling prénuptial.

Le counseling prénuptial

Le counseling prénuptial comprend généralement un questionnaire écrit. Le counseling peut compter entre cinq et sept séances traitant de ce qui suit :

- l'interprétation des résultats du questionnaire
- l'établissement des objectifs
- l'amélioration des habiletés en matière de communication
- une discussion sur d'autres sujets importants liés au mariage, tels que :
    - les finances
    - les rôles dans le mariage
    - avoir des enfants

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.

La plupart des couples trouvent que le counseling prénuptial les aide à résoudre les problèmes *avant* qu'ils se marient. Il établit également une attitude positive qui incitera les personnes à demander de l'aide si un problème de couple devait se présenter.

Prenez le temps de déterminer si votre mariage ou sa planification représente une source de stress pour vous. Si vous éprouvez des difficultés au plan de l'organisation, cela ne signifie pas que vous ne devriez pas épouser votre fiancé, mais plutôt que vous avez besoin d'un coup de main. Souvenez-vous que la nervosité précédant le mariage est parfaitement normale. Cependant, si votre mariage ne cesse de vous préoccuper, il pourrait être nécessaire d'obtenir un soutien professionnel.