



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.

## Apprivoiser la cohabitation : comment éviter que la vie à deux tourne au cauchemar

Que ce soit à la suite d'un mariage ou d'un engagement moins symbolique mais tout aussi profond, la cohabitation représente une étape importante pour votre relation de couple. Vous embarquer dans cette aventure avec la personne que vous aimez sera sans doute l'une des décisions les plus importantes et les plus stimulantes dans votre vie. Cependant, comme ce projet comprend également son lot d'attentes élevées, il risque d'entraîner des déceptions lorsque vous constatez ce qu'implique le partage de votre espace et, finalement, de votre vie.



Une situation financière plus complexe, des corvées ménagères, des habitudes bizarres combinées aux désaccords inévitables peuvent vous inciter à remettre en question votre engagement et faire regretter à l'occasion vos jours de célibataire. Mais, en demeurant ouvert aux compromis et en tirant parti de ces conseils, vous réussirez à apprivoiser la cohabitation et à la transformer en une aventure enrichissante.

### Établissez vos attentes

D'emblée, il est important de collaborer et de parler ouvertement de vos besoins, de vos valeurs et de vos attentes l'un envers l'autre. Voici des suggestions en ce sens :

**Pesez vos obligations.** Il pourrait s'avérer difficile de trouver un juste équilibre entre votre vie de couple, les exigences du travail, vos amis et vos obligations familiales. Bien qu'il soit important de passer du temps ensemble, vous ne pouvez négliger les autres aspects de votre quotidien. Examinez chacune de vos obligations et consacrez une journée de la semaine à votre couple, et un après-midi ou une soirée à des activités entre amis.

**Définissez des règles.** En raison de vos expériences de vie différentes, les désaccords sont inévitables. Assurez-vous que vous êtes sur la même longueur d'onde, notamment en ce qui concerne vos invités, vos animaux de compagnie, votre vie privée et le temps seul à la maison. Même si vous n'êtes pas toujours d'accord, respectez la volonté de votre conjoint et tenez compte de ses désirs.

### Délégez pour plus d'efficacité

La répartition des tâches ménagères s'avère parfois compliquée et peut susciter des conflits. Même si vous classez votre collection de DVD en ordre alphabétique et que votre amoureux « range » les siens sous le lit, vous devez trouver un terrain d'entente. Efforcez-vous de :

**Dressez une liste.** Prenez le temps de vous asseoir ensemble et de réfléchir aux tâches à effectuer dans la maison. Du récurage de la toilette à l'époussetage derrière le canapé, sans oublier l'entretien du gazon, dressez une liste de toutes les tâches à exécuter sur une base quotidienne, hebdomadaire et mensuelle.

**Préparez un plan.** Répartissez les tâches en fonction des préférences de chacun et respectez l'entente. Soyez prêt à répartir également les corvées que ni vous ni votre conjoint n'aimez faire. Le fait de

réserver une journée de la semaine pour faire le ménage ensemble pourrait vous faciliter la tâche. Déterminez une punition ludique dans l'éventualité où l'un d'entre vous a omis de faire ses tâches : par exemple, la personne ayant oublié d'accomplir ses tâches invitera l'autre pour le lunch ou elle déposera sa monnaie dans la tirelire pour les vacances.

## **Définissez votre espace**

La perte de l'espace personnel est l'un des aspects les plus difficiles de la vie à deux. Pour effectuer une transition en douceur, vous devez :

**Apprendre à partager votre environnement.** Partager un espace signifie une mise en commun des biens et des compromis, ce qui peut s'avérer particulièrement ardu pour ceux qui ont vécu seuls longtemps. Qu'il s'agisse de partager l'espace dans la garde-robe, de céder la télécommande du téléviseur ou d'accepter dans le décor une lampe que vous trouvez laide, prenez le temps de vous adapter et faites preuve d'ouverture d'esprit.

**Éviter les coups bas.** Les mésententes font partie de toute relation saine et elles ont tendance à se multiplier lorsque vous avez fait le grand saut et emménagé ensemble. Lors d'une discussion, si vous sentez monter la colère, proposez d'interrompre la discussion et de la poursuivre plus tard. Même s'il s'agit d'un exercice difficile à réaliser dans un espace commun, prenez tous les deux le temps de souffler et de réfléchir avant de reprendre la conversation.

## **Tenez compte de votre situation financière**

Les différends sur les questions d'argent constituent l'une des plus grandes sources de tension au sein d'un couple.

Pour éviter les discussions envenimées sur l'argent :

**Établissez un plan.** Investissez ensemble dans votre avenir en gérant toute question financière dès qu'elle se présente. Déterminez quelles sont les dépenses que vous partagerez, les factures que vous payerez individuellement et parlez ouvertement des dettes que vous pourriez avoir. Soyez prudents lorsqu'il s'agit de mettre en commun votre argent, surtout si vous êtes conjoints de fait. Cependant, nombre de couples possèdent un compte bancaire conjoint afin de faciliter le paiement d'obligations financières partagées. Si vous avez des questions au sujet de vos droits en cas de rupture, consultez un avocat.

**Fixez-vous un budget.** De concert avec votre conjoint, calculez votre revenu, vos dépenses, le montant d'épargne que vous ciblez et dressez un budget mensuel. Déterminez vos objectifs financiers à court et à long termes et assurez-vous d'en tenir compte lors de l'élaboration de votre plan. Si vous décidez de ne pas mettre en commun vos finances, vous devez établir deux budgets et vous assurer qu'ils couvrent les dépenses communes.

Il n'existe pas de modèle unique pour rendre la cohabitation harmonieuse. Afin de découvrir ce qui fonctionne bien et ce qui ne fonctionne pas pour vous, il vous faudra probablement passer par une période d'essais et d'erreurs sans compter quelques discussions animées. Conservez une ouverture d'esprit, acceptez les compromis et relevez les défis d'une vie en commun et du partage de votre espace. C'est là le secret d'une cohabitation heureuse!

© 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.