



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.

## Raviver une relation à bout de souffle

Magie, romantisme et plaisir partagé, ce dont vous rêviez au moment où votre partenaire et vous avez décidé d'unir vos destinées... Cependant, des années plus tard, ce beau rêve semble s'être envolé et, par les temps courent, les annonces commerciales vous font rire plus souvent que votre conjoint.



Il n'est donc pas étonnant de constater que plus les gens se complaisent dans leur relation et la tiennent pour acquise, moins ils s'efforcent d'en préserver la vitalité. Par contre, ce qui est surprenant, c'est qu'il suffit vraiment de peu de choses pour donner un nouveau souffle à votre relation de couple.

**Montrez-vous attentionné.** Bien que les fleurs, les chandelles et le chocolat soient de bonnes marques d'attention, le romantisme consiste à vraiment montrer à votre partenaire l'importance qu'il a à vos yeux. Prendre soin des enfants le matin pour permettre à votre conjoint de faire la grasse matinée, lui transmettre un article intéressant, lui préparer un bouillon de poulet pour l'aider à se rétablir; ce sont là de petits gestes quotidiens tout aussi importants et souvent beaucoup plus appréciés que de grandes manifestations de romantisme.

**Écoutez.** Fermez le pilote automatique et prenez le temps de vraiment écouter ce que vous dit votre partenaire. Posez des questions qui démontrent votre intérêt et manifestez de l'empathie si votre partenaire se sent stressé ou s'inquiète au sujet des enfants ou de son travail. Si la situation s'y prête, offrez-lui de l'aide; sinon, assurez-vous de lui offrir un soutien émotionnel.

**Créez un nouveau rituel.** Resserez les liens avec votre partenaire en lui consacrant des moments privilégiés au moins une fois toutes les deux semaines. Vous pourriez aller voir un film, lire le journal ensemble en prenant un brunch ou faire une promenade dans le voisinage tous les matins et profiter de l'occasion pour vous parler et vous rapprocher.

**Manifestez votre enthousiasme.** Dites-lui à quel point vous l'appréciez en tant que partenaire, parent et être humain. Mais ne vous contentez pas de l'encenser – soulignez ses réalisations!

**Cessez de vous en faire pour des riens.** Est-ce vraiment si important qu'il ait laissé sa serviette sur le plancher de la salle de bain? Et ses jeux de mots mal choisis valent-ils la peine que vous vous disputiez? Quand vous aurez quatre-vingt-dix ans, vous en souviendrez-vous encore? Tant de problèmes peuvent nuire aux relations interpersonnelles que vous devriez économiser votre énergie et la consacrer à résoudre ceux qui sont vraiment importants.

**Pensez aux raisons qui vous ont fait tomber amoureux...** Évoquez avec votre partenaire le début de votre relation amoureuse, la façon dont vous vous êtes rencontrés et comme vous avez su que cette personne était le grand amour de votre vie. Parfois, en raison du rythme effréné de la vie quotidienne, il est facile de tenir votre relation pour acquise. Le simple fait de parler du passé peut contribuer à vous remémorer ce qui vous a attiré l'un vers l'autre et raviver votre amour.

Les relations ne reposent pas simplement sur le romantisme et le rire : elles ont besoin d'être entretenues. Resserez les liens par des marques d'attention et une bonne communication; mais, surtout, prenez le temps de vous arrêter, de vous écouter et de vous apprécier l'un et l'autre.

© 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.