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.

Cinq mesures essentielles pour établir de saines relations en cette ère numérique

La technologie joue un rôle grandissant dans nos vies et a fait naître dans les couples des exigences qui transforment la façon dont les partenaires entretiennent des rapports l'un avec l'autre. Autrefois, les conversations en personne et par téléphone étaient les seuls moyens de se parler; maintenant, les gens peuvent communiquer d'une multitude de façons, que ce soit au moyen des messages textes, du clavardage, des appels vidéo ou des messages publiés dans les médias sociaux.



Bien entendu, il ne s'agit pas d'une mauvaise chose, car le fait de pouvoir entrer en contact avec les êtres qui vous sont chers en seulement un clic est comme un rêve devenu réalité. Par contre, ce phénomène comporte des inconvénients, comme la perte d'intimité et le sentiment d'être toujours en contact et, par conséquent, de ne jamais être vraiment seul. Voici quelques conseils à garder à l'esprit qui vous aideront à vous adapter aux nouvelles formes de communication dans le cadre de vos relations avec vos proches.

1. Parlez de la communication

Certaines personnes aiment échanger constamment des messages textes et instantanés, et communiquent plus facilement ainsi. D'autres ont de la difficulté à intégrer ces modes de communication dans leur vie, et elles préféreraient les utiliser uniquement pour planifier leur emploi du temps et non pour avoir avec leur partenaire des conversations qui devraient avoir lieu en personne. Or, ces préférences ne sont pas toujours exprimées. Le résultat? La personne qui adore texter se sent ignorée parce que l'autre ne répond pas toujours à ses messages, tandis que la personne qui aime être brève finit par se sentir obligée de toujours s'enquérir de l'autre et répondre à ses messages. Vous pourriez éviter le ressentiment et les malentendus dans votre couple en exprimant ouvertement les attentes que vous avez l'un envers l'autre sur le plan des communications électroniques.

2. Trouvez le juste équilibre entre le temps passé ensemble virtuellement et physiquement

Aussi amusant que cela puisse être d'envoyer des images et des messages romantiques et aguichants, de faire parvenir par courriel des liens vers un article susceptible d'intéresser l'être cher ou de publier une vidéo attendrissante dans les médias sociaux, il demeure important de passer du temps ensemble physiquement. Prenez donc du temps pour aller marcher ensemble, cuisiner en couple ou passer un dimanche matin au lit. Les moments passés devant un écran sont agréables, mais pour avoir le sentiment de vivre une relation harmonieuse, vous devez aussi passer suffisamment de temps avec votre partenaire en temps réel dans un même lieu physique.

3. Débranchez-vous à l'occasion

Les téléphones intelligents faisant désormais partie intégrante de nos vies, nous sommes accessibles en tout temps de manière à rester en contact avec le monde extérieur. Cette omniprésence de la technologie signifie que votre partenaire pourrait être dérangé par la réception d'un courriel du bureau, d'un message texte d'un ami ou d'une invitation à un événement sur Facebook. Ces messages arrivent parfois au bon moment – après tout, il s'agit de la nouvelle normalité! Il pourrait toutefois être agréable pour vous et votre partenaire d'éteindre vos appareils respectifs de temps à autre dans le seul but d'être ensemble sans risquer d'être dérangés.

4. Passez du temps tout à fait seul

Cette suggestion abonde dans le même sens que la précédente. Il peut être important pour certaines personnes de s'accorder des moments de tranquillité et du temps pour être vraiment seules, sans partenaire ni ami. Étant toujours joignables, elles ont parfois de la difficulté à avoir le sentiment d'avoir du temps seules, et la solitude est essentielle au maintien d'une saine conscience de soi. Il peut donc être salutaire de laisser votre téléphone à la maison à l'occasion ou d'activer le mode avion pendant quelques heures par jour, question d'être seul avec vous-même. Si vous vous octroyez des moments de solitude qui vous font du bien, votre partenaire y gagnera à long terme, car vous serez plus accessible.

5. Répondez toujours

Même si les gens entretiennent des rapports différents avec la technologie ou n'aiment pas tous l'utiliser dans la même mesure, de la même manière et dans les mêmes circonstances, il faut admettre que la technologie est là pour rester. Il faut faire preuve de bon sens, voire d'un minimum de discernement, lorsqu'il est question de votre relation amoureuse. Envoyez *toujours* une réponse à votre partenaire, même si ce n'est pas sur-le-champ. Un simple « Je te réponds sous peu » peut suffire. L'absence de réponse de la part de l'être cher peut donner lieu à un sentiment d'anxiété et de tristesse. Ce qui importe, ce n'est pas la façon de répondre à un message, mais de s'assurer d'y répondre.

© 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.