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.

La communication peut améliorer une relation

Laura et David sont mariés depuis six mois. Laura est toujours dans l'euphorie d'un amour romantique. Elle a de fait des attentes irréalistes du mariage. Leurs rapports étant très étroits, Laura croit que David devrait connaître les choses qui sont importantes pour elle comme sa chanson préférée ou les chocolats qu'elle aimerait recevoir pour la Saint Valentin. Laura ne réalise pas que David n'est pas devin.



Lorraine et Nicholas sont ensemble depuis vingt ans. Lorraine dit souvent à sa meilleure amie : « Nicholas et moi ne sommes plus sur la même longueur d'ondes. » Nicholas, de son côté, dirait plutôt : « Nous ne communiquons plus. » Cette rupture de communication n'est pas survenue du jour au lendemain mais, graduellement, au cours des années. Lorraine et Nicholas sont tellement pris par leur carrière et les enfants que leur relation n'a pas reçu l'attention qu'elle mérite.

Les recherches ont révélé que les couples qui discutent de leurs problèmes sont moins susceptibles de se séparer.

Il est important de comprendre qu'il y a différents niveaux de communication. Par exemple, un couple pourrait bien communiquer sur les problèmes quotidiens comme le paiement des factures ou l'éducation des enfants. Ce couple aura toutefois une relation plus harmonieuse s'il peut s'exprimer sur des questions plus profondes. Cela signifie « .savoir qu'ils sont appréciés et aimés », dit monsieur Summerhayes.

Les obstacles à la communication

Au cour des problèmes de communication de plusieurs couples se trouvent les attentes sous-entendues d'un conjoint envers l'autre. Dans le scénario précédent, David ne connaît pas les attentes de Laura parce qu'ils n'en ont jamais discuté. De même, Lorraine et Nicholas n'ont jamais parlé du fait que leurs attentes ont changé durant vingt ans de vie commune. Il est important pour eux de parler de ces changements et de redéfinir leur relation pour satisfaire leurs attentes actuelles.
Plusieurs ne se sentent pas suffisamment en sécurité pour exprimer leur douleur ou leurs difficultés à leur conjoint. D'autres évitent d'aBORDER les questions importantes parce qu'ils craignent de perdre un certain contrôle. D'autres encore se sentent menacés par les divergences d'opinions. Madame Cheng mentionne aussi le fait que les hommes et les femmes s'expriment différemment et que ceci représente un autre obstacle à la communication. « Certains hommes ont de la difficulté à exprimer leurs sentiments. Notre société s'attend à ce que les hommes fassent preuve de logique et de raison dans leurs conversations et que les femmes soient plus expressives », dit-elle.

Quelques façons d'améliorer la communication

- **Apprenez à respecter vos divergences.** Ceci signifie qu'une conversation avec votre conjoint vous aidera souvent à mieux le comprendre plutôt qu'à régler un problème. La personne qui se sent menacée par une divergence d'opinions se referme sur elle-même et refuse de discuter d'une question. Dans une telle situation, une partie de cette personne n'est pas accessible et ceci entraîne une aliénation. Les conjoints ont le sentiment qu'ils ne se connaissent pas et, peut-être, qu'ils ne se comprennent pas.
- **Discutez d'égal à égal.** On entend par ceci qu'un conjoint ne doit pas assumer la supériorité en adoptant l'attitude : « Je sais ce qui est le mieux, tu fais ce que je dis. »

- **Ne jetez pas le blâme.** Il s'agit d'un style agressif qui ferme les voies de communication plutôt que de les ouvrir.
- **Respectez le droit à l'intimité de votre conjoint**. Certaines personnes ne révèlent pas tout dans leur communication. Elles ne partagent pas autant de sentiments que leur conjoint. Il est important de comprendre que ceci n'est pas une question d'honnêteté mais tout simplement un besoin d'intimité. Les gens ont divers paliers de confort lorsqu'il s'agit de choses intimes, et ceci est normal.
- **Écoutez attentivement.** Plusieurs n'écoutent pas leur conjoint quand il parle de ses problèmes parce qu'ils croient devoir les résoudre. Nous devons comprendre que la plupart des gens veulent être entendus et compris afin que leur douleur soit reconnue.
- **Acceptez le fait que votre conjoint puisse se confier à d'autres.** En d'autres termes, il pourrait arriver que vous ou votre conjoint vous confierez à des amis pour le soutien dont vous avez besoin. Par exemple, une femme affligée par le décès de sa mère peut réaliser que son conjoint ne veut pas en parler puisque cela lui rappelle sa douleur au décès de sa propre mère.
- **Parlez-vous avec gentillesse.** Plutôt que de souligner les fautes de votre conjoint, essayer de lui faire un compliment. Chacun a ses bons côtés et apprécie que ceux-ci soient reconnus.
- **Surveillez votre communication silencieuse.** À titre d'exemple, une personne qui lit le journal ou regarde la télé quand son conjoint essaie de lui parler transmet un message : « Ce que tu dis ne m'intéresse pas en ce moment. Mes besoins sont différents à l'heure actuelle. »

Remarque : La communication est la clé d'une relation plus harmonieuse.
© 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.