



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 la flamme : aider votre couple à s'épanouir à nouveau

Au fil du temps, une relation de couple autrefois pétillante peut devenir graduellement difficile, puis carrément endormante. Vos moments d'intimité, autrefois dominés par une passion physique ardente, ressemblent maintenant à des réunions d'affaires insipides et mal organisées. Les qualités qui vous



plaisaient tant au départ sont devenues des sources d'irritation. Sans compter que, dans 99 pour cent des cas, vous prévoyez avec exactitude les réactions de votre partenaire.

Évidemment, dans une relation de longue durée, il est tout à fait normal de connaître votre partenaire comme si vous l'aviez tricoté. Vous pouvez facilement terminer ses phrases et vous connaissez parfaitement la signification d'un sourire en coin, d'un sourcil levé ou d'un tapement nerveux sur les genoux. Une nouvelle relation présente un emballement volatile, tandis qu'une relation de longue date offre un confort pratique. Chacune comporte des avantages; cependant, nombre de personnes ont l'impression que leur relation

était au début beaucoup plus intéressante et exempte de soucis.

### Entretenez votre relation avec votre partenaire

Une relation saine et dynamique ressemble un peu au jardinage : même si vous avez semé les graines qui lui ont permis de se développer, vous devez maintenant la cultiver, c'est-à-dire lui donner de l'engrais, l'émonder et effectuer certains ajustements afin de lui permettre de s'épanouir pleinement. Découvrez la beauté de votre relation de longue durée et assurez-vous qu'elle survive aux moments difficiles et houleux en intégrant ces suggestions à votre plan quotidien de maintien de votre relation de couple.

**Essayez quelque chose de nouveau.** Même s'ils vivent toujours ensemble, de nombreux couples de longue date découvrent qu'ils se sont lentement éloignés l'un de l'autre. Les exigences du travail, du rôle parental, des soins aux parents âgés et/ou des centres d'intérêt divergents peuvent lentement devenir des priorités, jusqu'à ce que vous constatiez que vous avez chacun votre propre vie. Partagez des moments de plaisir et d'enthousiasme en organisant des activités que vous pratiquerez en couple. Inscrivez-vous tous les deux à des leçons de danse, à un cours d'italien, à un séjour de vacances ou trouvez le courage de faire un tour de montagnes russes. Choisissez une activité qui vous intéresse tous les deux, qui vous fournira un but commun et qui contribuera à injecter une nouvelle énergie dans votre relation de couple.

**Partagez sa passion.** Roulez-vous les yeux chaque fois que votre partenaire se dirige vers le terrain d'exercice de golf? Trouvez-vous insupportable que votre partenaire soit enthousiasmé par la venue prochaine d'un opéra? Vous vivez probablement avec ces abominables passions depuis fort longtemps et elles ne cesseront certainement pas demain; alors, pourquoi ne pas partager les centres d'intérêt de votre partenaire et y participer avec lui? Frappez des balles vous aussi, allez à l'opéra de temps à autre ou réservez des billets au prochain spectacle de son orchestre préféré. Ce geste montrera à votre partenaire que sa vie et ses activités vous intéressent et, par la même occasion, vous lui permettrez de montrer ses connaissances ou son adresse (ce qui est toujours bon pour l'ego).

Et, s'il vous faut absolument une raison de plus pour vous convaincre de participer à ces plaisirs, la voici : différentes recherches effectuées auprès de couples heureux ont montré que les partenaires qui jouent ensemble ont plus de chances de demeurer ensemble. Qui sait? Vous pourriez même finir par partager la passion de votre partenaire!

**Organisez chacun des activités individuelles.** Comme le dit un ancien proverbe, « l'éloignement renforce l'affection ». Bien que ces mots semblent contradictoires, le fait d'avoir des activités différentes, d'explorer de nouvelles activités ou de rencontrer de bons amis peut vous fournir à chacun l'occasion de ressentir l'absence de votre partenaire et de réfléchir à votre amour pour lui.

**Surveillez vos manières.** Paradoxalement, le confort qu'apporte une longue vie commune peut aussi entraîner de mauvaises habitudes, par exemple, omettre de dire merci pour des gestes normaux ou importants, dire des paroles désagréables lors d'une discussion qui s'échauffe ou être constamment en retard au souper sans prévenir auparavant. Les bonnes manières ne sont pas une simple formalité – elles démontrent le respect, l'amour et elles sont une marque d'attention. Si vous avez l'habitude d'être grossier, modifiez votre comportement dès maintenant afin que votre relation de couple devienne plus heureuse et émotionnellement saine.

**Échangez des confidences sur l'oreiller.** Choisissez un moment de la journée où votre partenaire et vous êtes suffisamment calmes et détendus pour vous raconter votre journée. Que ce soit après le souper, en prenant un café le matin ou une demi-heure avant de vous coucher pour la nuit, créez un rituel qui vous permettra de vous tenir au courant de ce qui se passe dans la vie de votre partenaire, d'apprendre les nouvelles importantes et de maintenir le lien qui vous unit.

**Resserrez les liens par écrit.** Au début d'une nouvelle relation, plusieurs d'entre nous sont portés à écrire (à la main ou au clavier) des petits mots doux qui expriment à notre partenaire l'importance que nous lui accordons dans notre vie. Insufflez un peu de cette passion dans votre relation de couple en rédigeant un mot d'amour que vous glisserez dans sa boîte-repas, dans sa poche ou dans la boîte à gants de sa voiture. Si la technologie occupe une grande place dans votre vie quotidienne, envoyez-lui un courriel ou un message texte. Exploitez vos talents et utilisez la poésie. Faites preuve de créativité pour lui exprimer votre amour et votre attachement.

### **Ajoutez du piquant à votre vie sexuelle**

Inutile de se le cacher, la sexualité et l'intimité vont de pair. Cependant, la sexualité peut jouer un plus grand rôle et avoir des répercussions sur la qualité de votre vie de couple et votre bonheur personnel. Plusieurs études révèlent que les couples dont les relations sexuelles sont plus fréquentes ont plus de chances que les autres de demeurer ensemble et de vivre plus heureux.

Cependant, si vous faites vie commune depuis longtemps, votre boudoir et les activités qui s'y prêtent pourraient vous sembler un peu trop prévisibles. Voici des moyens d'éveiller la passion :

**Parlez-vous.** Même si en raison de vos nombreuses années de vie commune vous croyez tout connaître de votre partenaire, il y a probablement un fantasme qui se cache dans un coin de son esprit. Parlez-en ouvertement et honnêtement – même si vous ne les réalisez jamais. En partageant vos secrets les plus intimes en matière de sexualité, vous attiserez le désir que vous avez l'un pour l'autre et vous renforcerez vos liens.

**Prolongez vos moments d'intimité.** Dans une relation de couple, la sexualité va bien au-delà de l'acte sexuel. S'il n'y a pas d'étincelles avant d'entrer dans la chambre à coucher, il y a tout lieu de croire que le désir ne sera pas au rendez-vous. Parsemez votre journée de petits gestes intimes : une caresse et un baiser avant de quitter la maison le matin, lui toucher tendrement la main durant le souper ou lui masser les épaules après une dure journée de travail. Tous ces gestes intimes vous aideront, votre partenaire et vous, à demeurer physiquement et émotionnellement sur la même longueur d'onde.

**Fixez à votre horaire un rendez-vous romantique.** Même si cela vous semble très peu romantique, le fait de réserver un moment précis à l'expression de vos besoins sexuels leur accorde l'importance qu'ils méritent et permettent de vous assurer que les semaines ne se transformeront pas en mois ou en années.

**En cas de difficulté, demandez de l'aide.** Que ce soit pour une raison de modestie ou de gêne, nombre de gens hésitent à mentionner leurs problèmes de sexualité à un professionnel. Cependant, plus vous attendez, plus le problème aura des répercussions négatives sur votre relation de couple et votre bien-être personnel. Que vous éprouviez de la difficulté à exprimer vos besoins sexuels ou qu'il s'agisse d'un problème physique tel qu'une dysérection, il existe de l'aide. Pour obtenir du soutien et des ressources, communiquez avec un professionnel.

Quand nous voyons un couple heureux, nous sommes souvent portés à penser qu'une belle relation va de soi et n'exige aucun effort. Cependant, la réalité est fort différente. Comme tout bon jardinier, les gens qui ont une relation de couple durable et heureuse ne cessent de l'entretenir, définissent leurs besoins et s'assurent de les satisfaire. Ils ont alors une vie de couple qui ne cesse de s'épanouir et qui résistera aux tempêtes.

Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.