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.

Avez-vous une relation saine avec votre conjoint?



Les personnes engagées dans une relation à long terme vivent-elles plus longtemps? Ce serait le cas selon certaines études, qui révèlent que ces personnes souffrent moins de maladies cardiaques, de certains cancers, de dépression et de stress, mais seulement si elles estiment que leur relation de couple est saine et harmonieuse. Être amoureux rend heureux, mais est-ce suffisant? Comment savoir si une relation est saine?

Qu'est-ce qu'une relation saine?

C'est une relation dans laquelle deux personnes sont des partenaires de vie en mesure de composer avec les défis liés à la parentalité, les hauts et les bas financiers, les changements dans la dynamique familiale, l'évolution des objectifs individuels et communs, et les tragédies et les réussites. Ces conjoints :

- sont capables de se parler honnêtement et ouvertement sans craindre les conséquences;
- prennent soin d'eux-mêmes et ont une bonne estime personnelle indépendamment de la relation;
- se font mutuellement confiance;
- se respectent l'un et l'autre;
- ont des relations avec leurs amis et leur famille;
- s'adonnent à des activités distinctes;
- se sentent en sécurité et à l'aise;
- font des compromis;
- résolvent les conflits de manière équitable.

Qu'est-ce qu'une relation malsaine?

Comment savoir si votre relation avec votre conjoint est malsaine? Répondez aux questions ci-après.

- Votre conjoint vous pousse-t-il à changer?
- Craignez-vous d'être en désaccord avec lui?
- Exerce-t-il de la pression sur vous pour que vous cessiez de pratiquer des activités que vous aimez?
- Devez-vous justifier vos actions (où vous allez, qui vous voyez, etc.)?
- Vous sentez-vous obligé ou forcé d'avoir des relations sexuelles?
- Vous sentez-vous contrôlé ou manipulé ou avez-vous besoin de contrôler ou de manipuler votre conjoint?
- Y a-t-il des cris ou de la violence physique pendant une dispute?
- Votre conjoint vous critique-t-il constamment?
- Passez-vous peu ou pas de temps ensemble?
- Ressentez-vous mutuellement une absence de respect pour les amis de l'autre ou est-ce que vous n'avez pas d'amis communs?
- Un des deux conjoints a-t-il un plus grand pouvoir décisionnel quant aux ressources (nourriture, argent, domicile, voiture, etc.)?

Plus vous répondez par l'affirmative à ces questions, plus votre relation a besoin d'attention.

Communiquer clairement

Lorsqu'une personne se plaint que son conjoint ne la comprend pas ou ne l'entend pas, cela signifie que les deux parties doivent améliorer leurs aptitudes à communiquer, qui sont le fondement de toute relation saine à la maison, au travail ou en société. Considérez ces moyens d'améliorer la communication dans votre couple.

Exprimez-vous. Votre conjoint vous connaît sans doute très bien, mais il ne peut pas lire dans vos pensées. Faites-lui part de ce que vous ressentez.

- **Écoutez attentivement.** Maintenez le contact visuel, répétez les propos de votre conjoint et accordez-lui toute votre attention sans l'interrompre.
- **Restez calme et soyez respectueux.** Être calme et parler doucement est le meilleur moyen de désamorcer une situation intense sur le plan émotionnel.
- **Faites attention à votre langage corporel.** Soyez conscient des messages non verbaux envoyés par vos expressions faciales, vos gestes et votre posture. Faites également attention au langage corporel de votre conjoint, ce qui vous aidera à déterminer ce qu'il ressent et essaie de vous dire.
- **Privilégiez les conversations en personne, surtout lorsque vous voulez résoudre un conflit.** Les messages textes, les appels téléphoniques et les courriels ne transmettent pas le ton de la voix, les expressions faciales, ni le langage corporel, ce qui peut donner lieu à des malentendus.
- **Jouez franc jeu.** Évitez d'accuser l'autre en utilisant l'adverbe « toujours », de le manipuler en disant par exemple « Si tu m'aimais, tu… » *ou de le rabaisser par des phrases comme « Tu n'es qu'un fainéant »*. Tentez de faire des compromis pour régler les problèmes et n'impliquez pas d'autres personnes dans vos disputes. Ne vous plaignez pas à vos amis ou à votre famille et ne les incitez pas à prendre parti.

Il est normal pour toute relation de subir des soubresauts. Il y aura des moments où vous et votre conjoint afficherez des comportements négatifs, car même les couples les plus harmonieux ont parfois besoin d'aide et de soutien. Bâtir une relation saine exige du temps et des efforts. Si vous désirez obtenir de plus amples renseignements sur la façon d'améliorer votre relation ou si vous cherchez des ressources ou des services de counseling dans votre région, communiquez avec votre programme d'aide aux employés et à la famille.

© 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.