



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.

Que faire lorsque votre relation de couple se détériore?

Lorsque nous éprouvons de la frustration, il est facile de nous défouler sur notre partenaire, surtout si nous avons l'impression de crouler sous les exigences du travail et de la famille. Qu'il s'agisse de prendre soin d'un parent âgé, de jeunes enfants, d'adolescents précoces ou de consacrer trop de temps au travail, c'est notre vie de couple qui en subit les premiers contrecoups. Nous sommes alors de plus en plus souvent irrités ou blessés par notre conjoint et nous voyons un fossé se creuser entre nous.



Pour des millions de couples, cette situation a quelque chose de familier. Vous savez qu'il est important de passer du temps de qualité ensemble et que toute relation solide a besoin d'être entretenue. Le hic, c'est qu'il n'est pas toujours facile de s'organiser pour passer du temps ensemble, quand d'autres responsabilités semblent avoir préséance. Pour assurer la pérennité et le bonheur du couple, il faut pourtant faire passer le couple avant toute autre chose, sinon il risque d'en souffrir. Voici donc quelques suggestions à cet égard :

1. Si vous avez des enfants, trouvez une gardienne fiable et établissez avec elle une convention en vertu de laquelle vous retiendrez ses services pour que votre conjoint et vous puissiez faire une sortie par semaine.
2. Explorez vos intérêts communs, comme visiter une nouvelle ville ou essayer un nouveau sport, adonnez-vous ensemble à un projet artistique ou allez passer tous les deux une fin de semaine dans une station santé.
3. Planifiez une escapade avec vos enfants dans un endroit où l'on offre des services de garde.
4. Trouvez d'autres façons de résoudre les différends sans critiquer ni blâmer votre conjoint. Présentez le problème comme une situation que vous devez résoudre ensemble.
5. Ne laissez pas le stress professionnel nuire à votre vie de couple : demandez-vous mutuellement conseil, donnez-vous du soutien et ayez de l'empathie l'un pour l'autre. Mais sachez aussi laisser le travail au bureau et profiter d'un temps d'arrêt.
6. Recherchez les éléments positifs. Trouvez des raisons de faire des compliments à votre conjoint ou de lui montrer que vous appréciez les petites choses qu'il ou elle fait.
7. Faites savoir à votre conjoint qu'il ou elle ne vous donne pas ce dont vous avez besoin. Faites-lui part de vos frustrations au lieu de les refouler. Soyez honnêtes l'un envers l'autre et cherchez des solutions ensemble.

L'étape suivante vers la résolution des problèmes : demander de l'aide

À un moment donné, vous voudrez peut-être prendre un peu de recul et examiner objectivement votre situation de couple. Êtes-vous là où vous voulez être? Êtes-vous heureux tous les deux, ou avez-vous besoin d'obtenir de votre partenaire plus que ce que votre relation vous procure? Si vos efforts pour vous soutenir et vous accommoder l'un l'autre ne donnent aucun résultat, il est important de reconnaître que vous n'avez pas à surmonter le problème seul. Avec l'aide d'un conseiller spécialisé en relations de couple, vous pourrez relever ensemble les défis de votre vie de couple et élaborer de nouvelles stratégies viables pour l'améliorer.

© 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.