



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.

Sauver votre relation de couple : surmonter ensemble les moments difficiles

Même chez les couples très unis, cultiver une relation heureuse et saine relève parfois du défi.

Malheureusement, au fil du temps, les petits mots doux, les câlins et les baisers se transforment en sarcasmes, en manipulation d'émotions, et chacun tient l'autre pour acquis. Bien que chaque couple



éprouve des problèmes qui leur sont propres, il existe des moyens de donner un nouveau souffle à votre relation.

Parlez-en. S'il est facile de constater que vous avez un problème de couple, il est un peu plus difficile d'en comprendre les raisons. Asseyez-vous avec votre conjoint et parlez franchement de vos sentiments et de vos préoccupations. Couchez les enfants, fermez vos téléphones cellulaires et éteignez la télé. Si vous ne pouvez vous parler sans élever la voix, il serait bon d'avoir cette conversation dans un lieu public. Ne vous attardez pas sur le passé et réfléchissez à ce que vous pourriez faire pour améliorer votre relation de couple.

Cessez de chercher un coupable. Lorsque les choses vont mal, les couples tombent souvent dans le piège de se jeter le blâme. Cependant, pour corriger la situation, chacun de vous doit se demander en quoi il a contribué au problème. Faites-vous constamment des reproches à votre conjoint? Êtes-vous à l'écoute des sentiments et des préoccupations de votre conjointe? Faites-vous parfois des sacrifices? Assumez ensemble la responsabilité de vos difficultés de couple, car vous devrez faire des efforts individuels et conjoints pour les résoudre.

Prenez votre temps. Il est impossible de résoudre toutes les difficultés en un seul après-midi. Après tout, il est loin d'être facile de raccommoder une relation de couple. Efforcez-vous de résoudre vos problèmes un par un et célébrez chaque petite victoire. Tous les petits problèmes que vous surmontez vous rapprochent de votre but ultime, sauver votre relation de couple.

Acceptez vos défauts et soulignez vos qualités. Nous avons tous des habitudes agaçantes, des manies étranges et des points de vue différents. Si vous tentez de transformer votre conjoint pour qu'il soit à l'image que vous vous faites de lui, il en éprouvera du ressentiment. Même si vous pouvez contribuer à faire ressortir le meilleur en lui, apprenez avant tout à l'accepter comme il est. Devenez un modèle de pensée positive et regardez l'envers des petites choses qui vous dérangent. Si votre partenaire est excessivement passionné de sport, sachez reconnaître également qu'il aime ses enfants et sa famille avec autant de passion.

Faites-vous la cour, encore et toujours. Faites ce que vous aviez l'habitude de faire quand vous vous fréquentez. Ne ménagez pas les compliments, intéressez-vous à ce qui s'est passé dans sa journée, offrez-lui un cadeau sans raison précise et pensez à dire merci. Réservez une soirée par semaine à des activités de couple et, de temps à autre, mettez vous sur votre trente-et-un pour plaire à l'autre. Ces petits gestes témoignent de votre appréciation, montrent à votre conjoint que votre relation de couple est importante et, surtout, que vous avez toujours du plaisir ensemble.

Consultez un professionnel. Si la situation est vraiment très difficile, n'hésitez pas à demander du soutien. Les services de counseling peuvent vous aider à cerner et à résoudre une variété de problèmes

relationnels qui nuisent à votre bonheur. Une personne impartiale pourra vous aider à apaiser vos querelles et vous mettre sur la bonne voie. Si vous avez des doutes au sujet de la viabilité de votre relation de couple, le counseling vous aidera aussi à déterminer si vous devriez demeurer ensemble et aplanir vos difficultés ou aller de l'avant chacun de votre côté.

Certains couples sont fiers de dire qu'ils ne se disputent jamais; cependant, les disputes sont à la fois saines et nécessaires à l'épanouissement d'une relation de couple. Par contre, si le conflit fait dorénavant partie de votre quotidien, vous devez apporter des changements immédiats. Réfléchissez à votre comportement et à celui de votre conjoint, déterminez l'origine des tensions et trouvez des moyens concrets de les éliminer. Si vous prenez le temps de résoudre vos problèmes de couple, ce qui est parfois long et déchirant, vous améliorerez et renforcerez une relation de couple fondée sur l'amour, la confiance et l'engagement.

© 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.