



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.

Réparer une relation de couple : reconnaître et gérer une relation malsaine

Rien ne peut égaler l'optimisme, l'enthousiasme et l'euphorie du coup de foudre que vous ressentez au



tout début d'une nouvelle relation amoureuse. Grâce à un respect mutuel, à des communications ouvertes et honnêtes, ainsi qu'à un partage d'expériences positives, ces sentiments se transformeront en une relation enrichissante qui pourrait durer toute la vie. Il arrive parfois que l'enthousiasme, les espoirs et les idéaux à l'égard de l'autre personne aveuglent votre jugement et vous empêchent de reconnaître et de gérer une relation pouvant s'avérer malsaine.

Bien que tous les couples puissent avoir des disputes de temps à autre, ceux qui entretiennent une relation saine trouvent des moyens de parvenir à un compromis et de résoudre leurs

différends. Cependant, dans une relation malsaine, l'un des conjoints, ou les deux, tente d'exercer un contrôle sur l'autre. Ce sont là des moments intenses qui se prêtent bien aux disputes, car vous pourriez échanger des mots, être contrarié ou encore éprouver de l'inconfort, de la peur ou de la colère. Vous ferez ou direz des choses blessantes, ou vous mettrez fin à des relations ou à des activités, simplement pour ne pas contrarier votre conjoint.

Comment déceler des signes de difficultés

Lorsqu'une relation commence à se détériorer, il est essentiel de prendre les moyens de la réparer ou d'y mettre fin le plus rapidement possible. Des disputes continues ou un partenaire contrôlant peuvent endommager à long terme votre estime et votre perception de soi. Dans une relation malsaine, un différend non résolu risque d'entraîner de la violence émotionnelle ou physique.

Voici des signes précurseurs d'une relation en difficulté :

Une mauvaise communication. Dans une relation malsaine, vous pourriez vous sentir mal à l'aise d'exprimer à votre conjoint vos sentiments et vos opinions ou craindre de le faire. Des insultes fréquentes, des commentaires dévalorisants ou l'un des partenaires qui ignore l'autre pourraient aussi être des signes précurseurs de difficultés dans une relation de couple.

La jalousie et la méfiance. Une relation saine encourage chacun à consacrer du temps à ses amis. Si vous et votre partenaire vous disputez souvent à ce sujet, votre relation souffre peut-être d'un manque de confiance. Ce sera particulièrement vrai si l'un de vous a violé l'intimité de l'autre en écoutant aux portes, en consultant les relevés de téléphone ou en lisant des courriels sans sa permission.

La peur. Si votre conjoint suscite en vous de la peur ou de l'anxiété, ou si vous poussez un soupir de soulagement lorsqu'il quitte une pièce, il se pourrait que votre relation se soit détériorée et qu'elle doive être réparée.

Des problèmes de colère. S'il est normal de se fâcher parfois l'un contre l'autre, des crises de colère devraient sonner l'alarme, surtout si vous avez l'impression de « marcher sur des œufs », si vous

modifiez votre façon d'agir ou si vous censurez vos paroles par crainte de susciter la colère de votre conjoint.

Des problèmes non résolus. Si les mêmes sujets font constamment l'objet d'une dispute entre vous ou si vous ressassez toujours de vieilles blessures, il existe peut-être dans votre relation de couple un problème sous-jacent qui devrait être traité.

Un comportement contrôlant. Des tentatives de contrôle sur votre carrière, vos loisirs, votre apparence, vos amitiés et d'autres aspects de votre vie pourraient être des signes précurseurs de violence émotionnelle. Bien qu'il soit louable d'encourager une personne à s'améliorer, des efforts constants visant à changer votre conjoint créeront des tensions qui nuiront à votre relation de couple.

Des réactions exagérées. De fortes réactions émotionnelles à des revers, à des commentaires ou à des gestes en apparence anodins laissent entrevoir un problème de gestion de la colère. Portez une attention particulière aux changements d'humeur fréquents ou extrêmes; par exemple, après une manifestation de tendresse à votre égard, votre conjoint devient soudainement cruel ou enragé.

L'inégalité. Une relation saine devrait être centrée sur le partage et l'amour, et elle requiert de part et d'autre des efforts conjugués. Cependant, si vous ou votre partenaire donnez ou exigez plus que votre juste part, vous perturbez l'équilibre de votre relation de couple et vous la mettez en danger.

Des menaces de violence. Des menaces de mort ou de blessure, surtout celles proférées plus d'une fois, laissent sérieusement présager une éventuelle violence conjugale.

L'usage de la force. Souvent, la violence conjugale s'intensifie au fil du temps. Surveillez-en les signes précurseurs, par exemple, lors d'une dispute entre vous, votre conjoint vous pousse ou vous retient, ou il brise, lance ou frappe des objets.

Réparer votre relation de couple ou quitter votre conjoint

Si votre partenaire est devenu physiquement ou émotionnellement violent, demandez de l'aide maintenant. Un conjoint violent pourrait se révéler très manipulateur et tenter d'utiliser la culpabilité, des menaces, la corruption ou d'autres tactiques pour vous retenir dans un cycle de violence et de cruauté. Dans ce cas, il est crucial que vous obteniez l'aide nécessaire pour vous sortir de cette relation le plus rapidement possible. Communiquez immédiatement avec un service téléphonique d'intervention de crise ou avec votre service de police local afin d'obtenir du soutien, des renseignements et des suggestions qui vous permettront de connaître vos options, d'échapper à la violence et de reprendre votre vie en main.

Si vous décidez de mettre fin à votre relation de couple, faites-le dans un endroit sécuritaire et maintenez que votre décision est définitive. Si vous avez des raisons de croire que votre conjoint pourrait alors devenir violent, ne vous placez pas dans une situation pouvant présenter un danger. Demandez plutôt à un organisme de lutte contre la violence conjugale ou à votre service de police local de vous apporter du soutien.

Si vous n'avez pas été victime de violence, mais vous constatez que votre relation de couple se détériore, demandez-vous si elle vaut la peine d'être sauvée. Si vous répondez oui, il existe de nombreux moyens de gérer ou de réparer votre relation avant qu'elle se détériore davantage.

Cernez le ou les problèmes. Commencez par examiner attentivement et honnêtement votre relation de couple afin de cerner les principaux problèmes. Par exemple, vos disputes à propos des heures de travail tardives de votre conjoint pourraient être causées par un problème de confiance, de communication ou par le fait que vous ne passez pas suffisamment de temps ensemble.

Mettez les choses au clair. Bien qu'il soit évident que votre relation est malsaine, vous et votre conjoint pourriez ne pas connaître avec certitude la véritable cause du problème. Asseyez-vous avec votre

conjoint et exprimez clairement vos sentiments, vos préoccupations et vos besoins. Évitez de jeter le blâme sur l'autre, de provoquer de la colère ou de revenir sans cesse sur des erreurs passées. Parlez plutôt des moyens précis que vous prendrez tous deux pour renforcer votre relation de couple.

Soyez honnête et faites confiance à votre conjoint. C'est peut-être un cliché, mais l'honnêteté et la confiance sont vraiment l'essence même d'une relation saine. Prenez le temps de réfléchir et de vous demander si vous avez été entièrement honnête envers vous et votre conjoint. Par exemple, vous aimeriez avoir des enfants, mais vous dites le contraire à votre conjoint, simplement pour lui plaire. Dans ce cas, votre déception ne pourra que se transformer en ressentiment, en conflits ou en chagrin. Si vous ne pouvez être entièrement honnête avec votre conjoint, surtout en ce qui a trait aux choses importantes, il est peut-être temps de rompre votre relation de couple.

La confiance ne devrait jamais être prise à la légère. Si vous ou votre conjoint avez été surpris en flagrant délit de mensonge, d'infidélité ou de bris de confiance, le problème devra être abordé ouvertement. Asseyez-vous ensemble et demandez-vous si vous voulez et si vous pouvez résoudre et surmonter vos problèmes.

Apportez-lui du soutien. Même si vous ne partagez pas toutes les passions de votre conjoint, efforcez-vous de lui montrer que vous appuyez sa carrière, ses loisirs et ses centres d'intérêt. Demandez-lui de vous parler de ses objectifs personnels et professionnels, et trouvez des moyens de l'encourager à réussir.

Partagez des activités. Les conjoints qui partagent des passe-temps et des expériences renforcent souvent leur relation de couple. Trouvez des activités que vous aimeriez pratiquer ensemble, entre autres, la danse, le jardinage, les voyages, les spectacles ou des passe-temps.

Acceptez ce que vous ne pouvez changer. Dans la meilleure relation de couple, il se pourrait que votre conjoint ait de mauvaises habitudes, des comportements bizarres et des points de vue ou des centres d'intérêt que vous n'aimez pas. Même si vous réussissez à encourager certains changements, toute tentative visant à améliorer votre conjoint ne produira habituellement que de la frustration. À moins que ces traits de caractère soient vraiment une cause de rupture, apprenez à accepter votre partenaire tel qu'il est et trouvez des moyens de vous centrer sur ses qualités.

Obtenez l'aide d'un professionnel. Le counseling et les services professionnels de soutien peuvent vous fournir des ressources et des outils précieux qui vous aideront à résoudre un éventail de problèmes de couple. Ces services vous dirigeront vers les sources d'information et de soutien qui vous aideront – seul ou en couple – à renforcer votre communication, à rétablir la confiance et à résoudre les problèmes qui vous empêchent de vivre une relation amoureuse intime et saine.

Que vous choisissiez d'entreprendre une nouvelle relation ou de réparer une relation de longue date, celle-ci exigera du temps, des compromis et un solide engagement mutuel. Quelle que soit votre décision, vous méritez d'être avec une personne qui appuie vos ambitions, vous respecte et, par conséquent, vous rend heureux.

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.