



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.

# Entretenir votre relation de couple : un effort quotidien

Vous pouvez habituellement repérer de loin un nouveau couple. Il semble incroyablement heureux,



détendu, sensible aux touchers et en amour. La moitié du couple s'attend à ce que l'autre moitié soit toujours romantique, attentive et charmante, tandis que celle-ci pense que la vie ensemble continuera d'être insouciante, amusante et intéressante. Les deux prévoient une carrière brillante, une vie remplie d'amour, un animal de compagnie et peut-être même des enfants.

Cependant, alors que le temps passe et que les hormones s'apaisent, les routines, les difficultés et les contraintes de la vie quotidienne risquent d'effriter lentement même la relation de couple la plus solide et la rendent vulnérable. Dans un monde de solutions rapides où tout est instantané, il est facile d'oublier qu'une relation de couple exige beaucoup de patience et d'efforts.

## Apprenez à être heureux malgré tout

Lorsque les divorces et les séparations sont plus fréquents que les histoires de couples heureux, il devient difficile de savoir ce qu'il faut faire pour réussir sa vie de couple. Même si chaque couple est différent, voici des suggestions qui vous aideront à vous épanouir ensemble.

**Trouvez un équilibre.** De nombreux couples deviennent tellement absorbés par leur relation qu'ils finissent par exclure leurs amis et les membres de leur famille. Ce type d'isolement entraînera des problèmes lorsque la phase de lune de miel sera terminée depuis longtemps. Les deux partenaires devraient maintenir des relations avec leurs amis et leur famille, développer leurs centres d'intérêt et conserver leur indépendance personnelle. Lorsque vous travaillez à votre épanouissement personnel, vous êtes mieux en mesure d'enrichir l'autre personne. Au lieu de vous sentir piégés et mal inspirés, vous étoffez et vous approfondissez votre relation de couple.

**Soyez aimable.** Vous vous êtes probablement déjà surpris à traiter votre conjoint de façon impolie ou à le tenir pour acquis. Efforcez-vous plutôt de le traiter de la façon dont vous traitez vos amis les plus proches – avec respect, patience et affection. Utiliser les mots « s'il vous plaît » et « merci » et, si vous le brusquez involontairement, soyez-en conscient. Si le téléphone sonne au lieu de dire « Veux-tu prendre l'appel? », dites-lui « Aurais-tu l'obligeance de prendre l'appel, s'il te plaît? » Un simple changement dans votre ton de voix et votre façon de communiquer fera toute la différence et maintiendra votre relation sur une note positive.

**Évitez les mots « jamais » et « toujours ».** « Tu ne sors jamais les déchets » ou « Tu fais toujours des dégâts ». Ces phrases vous semblent-elles familières? Ces mots qui sont un blâme et une critique peuvent nuire à votre relation de couple. Si vous tentez de résoudre un problème qui semble permanent, exprimez plutôt votre perception de la situation. En disant simplement : « Ça me dérange vraiment quand... », vous améliorerez considérablement votre communication avec votre conjoint et vous éviterez qu'il se sente acculé au mur.

**Ne vous attendez pas à ce que l'autre personne change.** Vous avez commencé à sortir avec votre conjoint pour de nombreuses bonnes raisons. Si vous tentez de le mouler et de le transformer en la personne que vous aimeriez qu'il soit, vous vous exposez à un ressentiment sérieux. Bien que vous puissiez l'aider à faire ressortir le meilleur de lui-même, vous devez d'abord et avant tout apprendre à accepter votre conjoint tel qu'il est.

**Choisissez vos batailles.** Pour assurer la réussite de votre relation de couple, vous devez apprendre à faire une distinction entre les problèmes qui méritent de faire l'objet d'une discussion et ceux qu'il vaut mieux ignorer. Si une situation vous dérange, arrêtez-vous quelques minutes et demandez-vous si elle est assez importante pour que vous montiez au champ de bataille. En agissant ainsi, vous dégagerez une énergie moins négative, vous réduirez votre stress et vous vous aimerez davantage. Si vous finissez par vous disputer, apprenez à accepter les excuses, à admettre vos torts et à tourner la page.

**Faites un effort.** Avec leurs enfants, leur vie professionnelle et un horaire chargé, la plupart des couples ne passent pas assez de temps ensemble et ils ne parviennent pas à montrer leur appréciation.

Faites des choses que vous aviez l'habitude de faire quand vous sortiez au début de votre relation. Manifestez un intérêt véritable l'un envers l'autre, à l'égard de votre journée de travail, offrez un cadeau sans raison particulière ou placez un petit mot dans la boîte à lunch de votre conjoint. Réservez-vous un peu de temps tous les jours et au moins une soirée par mois pour parler sans interruption et passer d'agréables moments ensemble. Éliminez des sujets de conversation tels que les enfants, les finances ou le travail et habillez-vous de façon à plaire.

**Demandez de l'aide.** Si votre relation de couple tire de l'aile et que ces suggestions ne fonctionnent pas, il est temps de faire appel à des professionnels. Le counseling vous aidera à définir et résoudre vos problèmes, et il vous fournira des stratégies visant à améliorer la communication entre vous. Un soutien professionnel constitue un excellent moyen de maintenir une relation heureuse et de prévenir les problèmes avant qu'ils s'aggravent.

Les couples heureux voient de façon réaliste les difficultés quotidiennes de leur engagement. Ils ne s'attendent pas à être en état d'extase en tout temps et ils ne croient pas que le conjoint soit seul responsable de leur satisfaction. Même si leur relation a commencé avec des fleurs et du chocolat, la plupart des relations saines continuent de s'épanouir après que les fleurs sont fanées et que le sucre a perdu son effet, car les deux conjoints ont décidé de retrousser leurs manches et de faire les efforts nécessaires pour maintenir la communication et leur engagement l'un envers l'autre.

© 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.