



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?

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

1 844 880-9143 ou travailsantevie.com



- 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 du temps seul avec votre conjoint?
- 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.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

1 844 880-9143 ou travailsantevie.com



Cultiver la patience avec vos parents âgés

Voir ses parents vieillir n'est pas facile. Autrefois capable de vous transporter sur ses épaules, votre père a maintenant de la difficulté à marcher et votre mère, qui tenait l'agenda de tout un chacun, oublie maintenant ses rendez-vous chez le médecin. Les personnes sur qui vous avez compté pendant de nombreuses années dépendent maintenant de vous. Et leur résistance, leur déni, leurs critiques, voire leurs accès de colère, peuvent compliquer encore plus les choses. C'est pourquoi il est parfois difficile pour vous de ne pas ressentir de frustration, d'irritation et d'impatience à l'endroit des gens que vous aimez le plus.

Développer sa patience

On dit que la patience est le compagnon de la sagesse. Comment acquérir la sagesse nécessaire pour être des aidants naturels calmes et compatissants?

Commencez par reconnaître vos propres peurs et angoisses. Être témoin du déclin physique et cognitif de ses parents peut être déchirant. Cela fait ressortir votre propre mortalité et vos propres craintes quant à l'avenir. Demandez-vous si c'est le comportement de vos parents ou votre propre tristesse ou anxiété qui vous porte à devenir impatient.

Ensuite, tentez de cerner ce qui déclenche votre impatience. Cela n'est pas toujours facile, car l'impatience semble souvent surgir de nulle part. Tenez un journal pendant quelques semaines : toutes les fois que vous vous sentez submergé, frustré ou irrité, notez ce qui se passe dans votre vie. Vous constaterez rapidement quels sont les événements et les situations qui vous causent de la frustration ou de l'exaspération, et connaître vos déclencheurs vous aidera à les prévenir.

Finalement, essayez de voir les choses du point de vue de vos parents. Ils ressentent eux aussi de la colère en raison de la diminution de leurs forces, de la frustration par rapport à leurs limites, de l'anxiété devant la perte de leur autonomie et de la peur à l'égard de la mort. Vous pourriez être frustré par l'incapacité de votre mère à se rappeler certaines choses, mais sachez qu'elle l'est tout autant que vous. Prendre soin de quelqu'un est difficile, mais vieillir l'est aussi.

Faire preuve de patience

Peu importe la profondeur de votre amour pour elle, s'occuper d'une personne risque de mettre votre patience à l'épreuve, surtout lorsque vous devez aussi assumer d'exigeantes responsabilités personnelles et professionnelles. Manifester de l'irritation ou de la colère devant vos parents peut les insécuriser et les pousser à se mettre sur la défensive ou à se replier sur eux-mêmes. Optez plutôt pour l'une des stratégies ci-après.

- **Ralentissez et respirez!** Essayez de ne pas insister pour que les choses se fassent *maintenant*. Même si votre emploi du temps est chargé, certaines choses ne doivent pas être faites trop vite. Lorsque vous devenez irrité ou en colère, faites une pause et prenez trois respirations profondes avant de réagir. Inspirez jusqu'à ce que vous ayez rempli entièrement votre poitrine et votre abdomen, puis expirez lentement et complètement. La respiration en profondeur est une méthode éprouvée pour calmer la nervosité. Si vous vous sentez soudain extrêmement frustré, retirez-vous quelques minutes, allez à la salle de bain, prenez un verre d'eau froide et lavez-vous le visage. Vous éloigner physiquement pendant un moment vous aidera à maîtriser vos émotions.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

1 844 880-9143 ou travailsantevie.com



- **Souriez.** Faites semblant si cela est nécessaire, car il est difficile de rester fâché lorsqu'on sourit. Cela pourra également aider votre parent à se sentir mieux.
- **Cessez d'essayer d'être parfait.** Se fixer des attentes irréalistes ne fait qu'occasionner plus de stress, de frustration et de culpabilité. La frustration est souvent provoquée par le fait d'essayer de maîtriser des circonstances incontrôlables. Sachez faire la différence entre *ce que vous pouvez et ne pouvez pas changer ou maîtriser, et n'oubliez pas que vous êtes humain et que vous commettrez des erreurs.* Soyez aussi gentil envers vous-même que vous l'êtes avec les autres.
- **Cultivez la gratitude.** Peu importe le degré de frustration que vous pourriez ressentir, il y a toujours des choses qui peuvent vous inspirer de la reconnaissance. Par exemple, au lieu d'être ennuyé par les questions répétitives d'un parent souffrant de démence, soyez reconnaissant de cette occasion d'apprendre à faire preuve de patience, de débrouillardise, de tolérance, d'empathie, de courage et d'indulgence.
- **Trouvez des manières d'exprimer vos sentiments.** Les aidants ont eux aussi besoin de soutien. Parlez à des amis et à des membres de votre famille, joignez-vous à un groupe de soutien pour les aidants naturels (en ligne ou en personne) et si vous vous sentez dépassé, consultez un professionnel. Pour obtenir de l'information, des ressources offertes dans votre région ou des services de counseling locaux, communiquez avec votre programme d'aide aux employés et à la famille.

S'occuper d'un parent âgé peut être très enrichissant, mais également épuisant sur les plans émotionnel et physique. Prendre soin de vous-même est probablement la chose la plus importante que vous pouvez faire en tant qu'aidant. Dormez suffisamment, mangez sainement, faites de l'exercice et trouvez le temps de vous amuser. Soyez le plus prêt possible à profiter des bons moments.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

1 844 880-9143 ou travailsantevie.com

