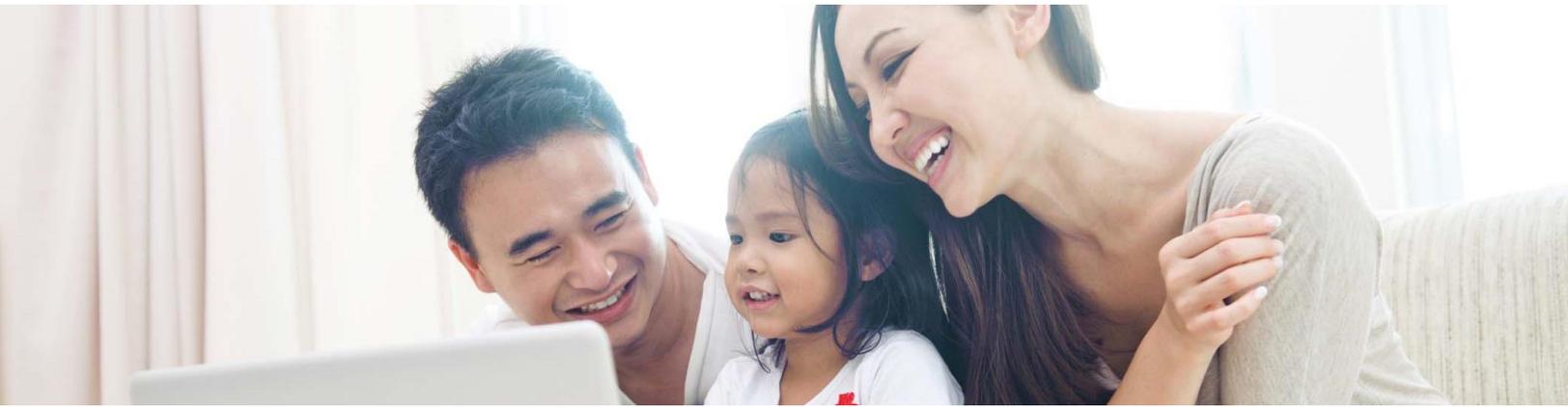


Juillet 2017



Les relations à distance

Dans l'économie mondiale d'aujourd'hui, de plus en plus de gens laissent derrière eux des êtres chers pour faire progresser leur carrière à l'étranger – et trouvent des façons de maintenir leurs relations en vie et en santé. En fait, la distance peut être une occasion de renforcer une relation. Elle force les couples à faire des compromis, à explorer des intérêts individuels, à discuter d'objectifs communs et, plus important encore, à acquérir d'excellentes aptitudes pour la communication.

Une étude réalisée en 2014 par des chercheurs de l'Université Queen's au Canada a montré que plus deux conjoints sont éloignés géographiquement, plus leur niveau de communication, d'intimité émotionnelle et de satisfaction relationnelle est élevé.

Pour qu'une communication à distance soit efficace, il faut tout d'abord élaborer un plan et s'y tenir. Ce plan devrait comprendre ce qui suit.

Avant de partir

- **Discutez de l'état de la relation.** Vous devez tous les deux être sur la même longueur d'onde en ce qui concerne votre engagement.
- **Sachez dans quoi vous vous embarquez.** L'étude de l'Université Queen's suggère que ce n'est pas la distance qui cause des tensions dans les relations, mais le fossé entre les attentes des gens et les réalités de la situation. Quels défis le conjoint expatrié devra-t-il relever là-bas? Quelles sont les conséquences pour les personnes qui restent ici – finances, enfants, etc.? En outre, il faut s'attendre à avoir de temps en temps des problèmes de communication, des frustrations et des querelles qui seront plus difficiles à résoudre à distance.
- **Établissez des plans à long terme.** Pendant combien de temps durera la séparation? Qu'arrivera-t-il après? Faire des plans à long terme aide à structurer et à orienter la relation.

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

Visitez travailsantevie.com pour obtenir les numéros à composer à l'extérieur du Canada ou communiquez avec un téléphoniste local et demandez de faire un appel à frais virés au Canada au 905 866-3605.



Durant la séparation

- **Convendez de moments réguliers pour parler ensemble.** À la maison, il y a des centaines de petites occasions chaque jour où on peut se parler, rire, se toucher et partager des moments. Les couples qui vivent une relation à distance doivent prévoir quand et comment ils communiqueront. Même si c'est bien de se texter ou de se parler au téléphone, n'oubliez pas que 93 % de la communication est non verbale – expressions faciales, langage corporel et gestes. Alors, utilisez Skype ou FaceTime le plus souvent possible.

Toutefois, résistez à l'envie d'envoyer constamment des textos ou des courriels. Vous voulez que vos conversations soient significatives, et non banales, voire ennuyeuses. Utilisez les médias sociaux pour raconter votre vie quotidienne et maintenir le contact avec votre famille et vos amis.

- **Dans la mesure du possible, organisez des visites régulières.** Il est important que vous sachiez tous les deux quand vous vous verrez et à quelle fréquence les visites auront lieu. Les anniversaires de naissance, les congés et les événements importants revêtent une importance particulière. Si la distance qui vous sépare est grande, songez à vous rencontrer à mi-chemin.
- **Soyez honnête.** Lorsque les couples se trouvent au même endroit, ils se voient dans tous les états d'esprit possibles. Cependant, les couples qui vivent une relation à distance peuvent essayer de paraître joyeux quand ils communiquent et ne pas faire part à l'autre de leurs émotions négatives. Cela pourrait amener l'autre à se faire toutes sortes d'idées ou à imaginer le pire. Convendez d'être honnête par rapport à vos sentiments et ne soyez pas contrarié si l'un de vous a une mauvaise journée.
- **Faites les mêmes choses.** Allez voir le même film, lisez le même livre ou regardez la même émission de télévision. Cela vous fera un sujet de discussion. Faites des choses ensemble en ligne – jouez à un jeu vidéo ou allez sur les médias sociaux. Vous pourriez aussi envisager d'apprendre tous les deux la langue locale et de vous exercer ensemble.
- **Soyez spontané.** Faites savoir à vos êtres chers que vous pensez à eux. Écrivez-leur une lettre d'amour, envoyez-leur des cartes ou de petits cadeaux inattendus.
- **Tenez-vous occupé.** Trouvez de nouveaux centres d'intérêt et cultivez de nouvelles amitiés. Rester occupé rend l'absence moins difficile, et vous aurez davantage de sujets à aborder avec votre conjoint.
- **Faites preuve de souplesse.** Acceptez que même les meilleurs plans ne fonctionnent pas toujours. Il arrive que les connexions échouent, que votre horaire de travail perturbe vos plans et que des imprévus surviennent. Soyez prêt à suivre le courant.

Avant tout, faites confiance à votre conjoint. Vous passerez plus de temps avec d'autres qu'ensemble et cela pourrait engendrer de l'anxiété et des doutes.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la façon de faire fonctionner une relation à distance, communiquez avec votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF).

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

Visitez travailsantevie.com pour obtenir les numéros à composer à l'extérieur du Canada ou communiquez avec un téléphoniste local et demandez de faire un appel à frais virés au Canada au 905 866-3605.

