



Cinq mesures essentielles pour établir de saines relations en cette ère numérique

La technologie joue un rôle grandissant dans nos vies et a fait naître dans les couples des exigences qui transforment la façon dont les partenaires entretiennent des rapports l'un avec l'autre. Autrefois, les conversations en personne et par téléphone étaient les seuls moyens de se parler; maintenant, les gens peuvent communiquer d'une multitude de façons, que ce soit au moyen des messages textes, du clavardage, des appels vidéo ou des messages publiés dans les médias sociaux. Bien entendu, il ne s'agit pas d'une mauvaise chose, car le fait de pouvoir entrer en contact avec les êtres qui vous sont chers en seulement un clic est comme un rêve devenu réalité. Par contre, ce phénomène comporte des inconvénients, comme la perte d'intimité et le sentiment d'être toujours en contact et, par conséquent, de ne jamais être vraiment seul. Voici quelques conseils à garder à l'esprit qui vous aideront à vous adapter aux nouvelles formes de communication dans le cadre de vos relations avec vos proches.

1. Parlez de la communication

Certaines personnes aiment échanger constamment des messages textes et instantanés, et communiquent plus facilement ainsi. D'autres ont de la difficulté à intégrer ces modes de communication dans leur vie, et elles préféreraient les utiliser uniquement pour planifier leur emploi du temps et non pour avoir avec leur partenaire des conversations qui devraient avoir lieu en personne. Or, ces préférences ne sont pas toujours exprimées. Le résultat? La personne qui adore texter se sent ignorée parce que l'autre ne répond pas toujours à ses messages, tandis que la personne qui aime être brève finit par se sentir obligée de toujours s'enquérir de l'autre et répondre à ses messages. Vous pourriez éviter le ressentiment et les malentendus dans votre couple en exprimant ouvertement les attentes que vous avez l'un envers l'autre sur le plan des communications électroniques.

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.

1 800 361-5676 ou travailsantevie.com



2. Trouvez le juste équilibre entre le temps passé ensemble virtuellement et physiquement

Aussi amusant que cela puisse être d'envoyer des images et des messages romantiques et aguichants, de faire parvenir par courriel des liens vers un article susceptible d'intéresser l'être cher ou de publier une vidéo attendrissante dans les médias sociaux, il demeure important de passer du temps ensemble physiquement. Prenez donc du temps pour aller marcher ensemble, cuisiner en couple ou passer un dimanche matin au lit. Les moments passés devant un écran sont agréables, mais pour avoir le sentiment de vivre une relation harmonieuse, vous devez aussi passer suffisamment de temps avec votre partenaire en temps réel dans un même lieu physique.

3. Débranchez-vous à l'occasion

Les téléphones intelligents faisant désormais partie intégrante de nos vies, nous sommes accessibles en tout temps de manière à rester en contact avec le monde extérieur. Cette omniprésence de la technologie signifie que votre partenaire pourrait être dérangé par la réception d'un courriel du bureau, d'un message texte d'un ami ou d'une invitation à un événement sur Facebook. Ces messages arrivent parfois au bon moment – après tout, il s'agit de la nouvelle normalité! Il pourrait toutefois être agréable pour vous et votre partenaire d'éteindre vos appareils respectifs de temps à autre dans le seul but d'être ensemble sans risquer d'être dérangés.

4. Passez du temps tout à fait seul

Cette suggestion abonde dans le même sens que la précédente. Il peut être important pour certaines personnes de s'accorder des moments de tranquillité et du temps pour être vraiment seules, sans partenaire ni ami. Étant toujours joignables, elles ont parfois de la difficulté à avoir le sentiment d'avoir du temps seules, et la solitude est essentielle au maintien d'une saine conscience de soi. Il peut donc être salutaire de laisser votre téléphone à la maison à l'occasion ou d'activer le mode avion pendant quelques heures par jour, question d'être seul avec vous-même. Si vous vous octroyez des moments de solitude qui vous font du bien, votre partenaire y gagnera à long terme, car vous serez plus accessible.

5. Répondez toujours

Même si les gens entretiennent des rapports différents avec la technologie ou n'aiment pas tous l'utiliser dans la même mesure, de la même manière et dans les mêmes circonstances, il faut admettre que la technologie est là pour rester. Il faut faire preuve de bon sens, voire d'un minimum de discernement, lorsqu'il est question de votre relation amoureuse. Envoyez *toujours* une réponse à votre partenaire, même si ce n'est pas sur-le-champ. Un simple « Je te réponds sous peu » peut suffire. L'absence de réponse de la part de l'être cher peut donner lieu à un sentiment d'anxiété et de tristesse. Ce qui importe, ce n'est pas la façon de répondre à un message, mais de s'assurer d'y répondre.

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.

1 800 361-5676 ou travailsantevie.com



Les choses à faire et à ne pas faire en cas de relation amoureuse au travail

Regards furtifs à la machine à café, sourires complices pendant les réunions, échanges de courriels de drague et dîners en cachette à l'extérieur du bureau : ce ne sont là que quelques-uns des menus plaisirs qui accompagnent le début d'une histoire de cœur au travail. Lorsque deux personnes travaillent ensemble tous les jours, à proximité l'une de l'autre, il est normal qu'elles en viennent à éprouver de l'affectation et de l'attirance l'une envers l'autre. Or, ce phénomène est extrêmement fréquent; en fait, près de 56 % des professionnels du monde des affaires ont déjà eu des relations amoureuses au travail. Avec l'avènement des médias sociaux et des messages textes, il est devenu beaucoup plus facile d'avoir une relation amoureuse au travail, car il suffit d'un simple clic pour envoyer une émoticône ou un gentil message. Si vous vous adonnez à un flirt innocent au travail ou que votre amourette se transforme en une relation sérieuse, vous pourriez vous trouver en terrain dangereux. Voici quelques règles à suivre et les faux pas à éviter si vous vous hasardez à conjuguer amour et travail.

À faire : consulter et comprendre les politiques de l'entreprise

Faites vos devoirs; consultez et comprenez la politique de l'entreprise sur les relations amoureuses au travail. Les liaisons amoureuses sont-elles permises dans votre lieu de travail? Les employés ont-ils l'obligation d'informer leur gestionnaire de la relation? Si les règles de votre employeur vous semblent floues ou que vous avez besoin de conseils, sachez que vous pouvez consulter les Ressources humaines en toute confidentialité.

À faire : exposer vos attentes en toute franchise

S'agit-il d'une simple aventure ou d'une relation qui, vous l'espérez, se transformera en quelque chose de plus sérieux? En exprimant honnêtement vos attentes, vous éviterez les blessures et les malentendus.

À ne pas faire : vous donner des marques d'affectation en public

Il est peut-être difficile de dissimuler vos sentiments et vos désirs, mais il est très important de le faire lorsque vous travaillez ensemble. Si vos collègues vous voient vous toucher ou vous embrasser, ils pourraient se sentir mal à l'aise, et des commérages pourraient certainement s'ensuivre.

À faire : réfléchir aux conséquences d'une rupture

Il n'y a rien d'amusant à imaginer la fin de votre relation alors que vous vivez tous les sentiments exaltants qui marquent les premiers instants d'une liaison amoureuse. Par contre, si vous êtes des collègues de travail, vous devez y réfléchir. Serez-vous capable de continuer de travailler avec votre ex? Quelles seront les répercussions de votre mécontentement sur vos collègues de travail ou vos clients? Si votre relation devait prendre fin, gardez une attitude professionnelle. Il sera beaucoup plus difficile de surmonter une rupture douloureuse si vous devez croiser l'autre personne chaque jour. Par conséquent, si vous rencontrez l'amour au travail, demandez-vous si vous pourriez gérer l'échec amoureux.

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.

1 800 361-5676 ou travailsantevie.com



À ne pas faire : parler de la situation avec vos collègues

Même si certains de vos collègues comptent parmi vos amis les plus proches, il est préférable de ne pas leur demander conseil, particulièrement au début de la relation. Bien qu'ils puissent avoir vos intérêts à cœur, il se peut qu'ils aient du mal à ne pas répandre la nouvelle lorsque les conversations autour d'un verre se transformeront en commérages de bureau.

À faire : rester concentré sur votre travail

Les relations amoureuses au travail peuvent faire du bureau un lieu beaucoup plus agréable et motivant – vous aurez sûrement envie de vous y rendre pour des raisons entièrement différentes. Toutefois, essayez d'éviter autant que possible de vous laisser distraire par votre relation amoureuse. Concentrez-vous sur votre travail et essayez dans la mesure du possible de vivre votre amour à l'extérieur du bureau. Il pourrait être bon d'en discuter avec votre partenaire et de convenir d'un moyen de garder votre amour secret.

À l'évidence, le bureau est un endroit idéal pour faire des rencontres. Les gens ont déjà beaucoup en commun et peuvent souvent s'entraider dans la poursuite de leurs objectifs professionnels. Aussi, la pression qui règne dans un bureau peut être utile pour voir une personne sous toutes ses facettes, tant positives que négatives. Vivre une histoire d'amour au bureau étant un peu plus délicat, ne perdez pas la tête si vous tombez en amour avec un collègue et profitez-en pour vivre d'agréables 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.

1 800 361-5676 ou travailsantevie.com

