



## Une relation heureuse, faites-en une priorité

Bien qu'il existe plusieurs façons d'améliorer votre relation de couple, cette liste de (cinq choses à faire) pour l'améliorer est basée sur des situations qui peuvent détruire une relation : le manque de respect envers l'un et l'autre; le manque du partage des responsabilités; le manque de désir sexuel l'un envers l'autre; l'erreur de ne pas s'être entendus au sujet des objectifs financiers; le manque de temps passé ensemble.

**1 - Ne prenez pas l'autre pour acquis.** Si vous prenez votre conjointe ou votre conjoint pour acquis parce que vous croyez qu'il ou elle sera toujours là pour vous, vous commettez une grave erreur. Prenez le temps et faites l'effort d'être aimable, gentil, reconnaissant, respectueux envers votre conjointe ou votre conjoint et de lui offrir votre support. Ne pas prendre son conjoint ou sa conjointe pour acquis va au-delà de se souvenir des dates d'anniversaire. Cela implique d'être sensible à ce que votre conjointe ou votre conjoint pense et ressent. Cela veut aussi dire de l'écouter, de ne pas l'interrompre, de lui démontrer et de lui dire comment vous l'aimez.

**2 - Faites votre part** des tâches autour de la maison. Si vous voulez la paix, l'harmonie et un foyer propre et organisé, vous devez travailler ensemble pour vous assurer que les tâches ménagères, telles que la tenue des livres, l'entretien, les achats, les travaux de jardinage, la planification, le nettoyage, la cuisine, la garde des enfants, le transport, etc., soit des responsabilités partagées. Le désordre dans la maison peut créer un stress pour vous deux alors discutez de la façon dont vous pouvez maintenir une routine afin de réduire le désordre au strict minimum.

**3 - Travaillez ensemble** pour améliorer votre vie sexuelle. Si vous ne voulez pas finir parmi les statistiques de relations sans sexe, ne placez pas votre vie sexuelle au dernier rang de votre liste de priorités. Rappelez-vous de vos premières rencontres et du désir que vous éprouviez l'un pour l'autre. Laissez-vous des notes d'amour romantique. 'Flirtez' avec l'autre. Planifiez du temps seul, en couple, sur une base régulière. Sortez la télévision de votre chambre. Le fait de démontrer à son conjoint ou à sa conjointe à quel point vous l'aimez et en prenez soin conduit souvent à une vie sexuelle satisfaisante et enrichissante.

**4 - Parlez** de vos finances. Si vous avez de l'argent, ne pas avoir discuté de vos objectifs financiers ou de la façon de l'économiser et de la dépenser peut entraîner des conflits. Si votre budget est serré et que les factures entrent, l'argent peut créer du stress, des inquiétudes et de la division dans votre couple. Prenez part à un atelier financier, parlez avec un planificateur financier, apprenez comment bâtir un fond d'urgence et planifier votre retraite. Discutez de vos finances afin d'être tous deux sur la même longueur d'onde financière.

**5 - Simplifiez vos vies.** Pensez au nombre d'heures que chacun de vous consacrez au travail, aux passe-temps, à l'entretien ménager, au temps que vous désirez passer avec des amis ou en famille et comparez le tout aux temps que vous passez ensemble. Réévaluer la façon dont vous écoutez votre temps et trouvez des moyens de simplifier votre vie, que vous soyez de jeunes mariés, un couple avec ou sans enfants, un (vieux)couple, etc. Si vous êtes surchargés au travail, débordés et fatigués, vous mettez votre relation de couple à risque. L'idée de réduire les effectifs implique plus que d'aménager dans une plus petite maison. C'est plus une question d'attitude que d'espace.

## En démontrant de la gentillesse, vous démontrez que vous aimez. Êtes-vous gentil?

**Sans la gentillesse, votre relation ne durera pas. Voici quelques façons de vous autoévaluer à cet égard :**

- ✓ Vous dites (oui) beaucoup plus souvent que (non) quand votre conjoint ou votre conjointe vous demande une faveur ou de l'aide.
- ✓ Vous êtes prêt à partager la dernière pointe de tarte ou le dernier biscuit, car être gentil c'est aussi être généreux.
- ✓ Vous écoutez avec votre cœur.
- ✓ Vous n'interrompez pas votre conjoint ou votre conjointe.
- ✓ Vous dites (s'il vous plaît) et (merci) quand vous parlez à votre conjoint ou votre conjointe.
- ✓ Vous ne pensez pas qu'il est démodé d'ouvrir une porte trop lourde pour votre conjoint ou

votre conjointe ou de partager votre manteau avec lui ou elle si votre conjoint ou votre conjointe frissonne.

- ✓ Vous démontrez du respect envers votre conjoint ou votre conjointe.
- ✓ Vous laissez savoir à votre conjoint ou votre conjointe combien il ou elle est apprécié/e.
- ✓ Vous ne roulez pas les yeux lorsque votre conjoint ou votre conjointe dit quelque chose avec lequel vous êtes en désaccord ou quelque chose que vous jugez sans importance ou ennuyeux.
- ✓ Vous cherchez constamment le bon dans votre conjoint ou votre conjointe.
- ✓ Vous vous rendez utile à votre conjoint ou votre conjointe.
- ✓ Vous ne laissez pas de commentaires désobligeants sortir de vos lèvres.
- ✓ Vous vous assurez que votre taquinerie est amusante et non blessante.

## Ressources

*Programme d'aide aux employé-e-s et à la famille  
du Centre Labelle Centre*

Ce programme offre des services de qualité, confidentiels et sans frais aux organisations qui en sont membres. Il adresse des problématiques de tout genre et adapte ses services aux besoins et objectifs de sa clientèle.

**Téléphone** : 705-335-5588

**Courriel** : [centrelabellecentre@uhearst.ca](mailto:centrelabellecentre@uhearst.ca)

**Site web** : <http://centrelabellecentre.ca/>



## Les Querelles familiales : Collaborer à la résolution des conflits familiaux

Malgré l'amour que les membres de la famille éprouvent les uns pour les autres, les conflits font inévitablement partie de la vie, car nous avons tous des croyances, des besoins et des désirs différents. Bien qu'un conflit familial soit parfois épineux, l'aptitude à le résoudre de façon positive est essentielle non seulement à la santé émotionnelle de chacun, mais aussi au bien-être de votre famille en tant que groupe. Voici des suggestions qui vous permettront de maintenir entre vous de bonnes relations et de rendre la dynamique familiale plus harmonieuse.

**Analysez la situation :** Les querelles suivent souvent un scénario similaire. Avez-vous le même genre de dispute tous les jours? Existe-t-il un moment de la journée où les discussions ont tendance à s'envenimer? À quel point vos désaccords sont-ils sérieux? Il se pourrait qu'un simple changement de routine ou le fait de prendre le temps de vérifier si les membres de la famille sont affamés, fatigués ou stressés après une journée au travail ou à l'école suffise à résoudre les disputes de moindre importance.

**Parlez-en :** Avant d'aborder de front les membres de la famille, prenez le temps de réfléchir aux raisons pour lesquelles un certain problème vous préoccupe. Assurez-vous d'être en mesure de préciser la cause du conflit, selon vous. Pourquoi est-ce un problème? Qu'est-ce qui présente un problème - la situation elle-même ou vos sentiments à cet égard? N'espérez pas trouver une solution lorsque les esprits sont échauffés - prévoyez un moment où toutes les personnes en cause pourront se réunir afin de parler du problème dans le calme et de façon productive.

**Clarifiez le problème :** Un moyen de gérer une impasse consiste à réunir les membres de la famille et à fournir à chacun l'occasion d'exprimer son opinion à l'égard de la nature du problème, y compris les répercussions et l'implication personnelle. Surveillez votre ton de voix et votre choix de mots. Si la discussion se dégrade, prenez une pause et reprenez la conversation lorsque chacun sera plus calme et plus ouvert. Si vous réussissez à demeurer dans le temps présent et si vous évitez de lancer des accusations ou de ressasser d'anciens problèmes, il vous sera plus facile de résoudre le conflit.

**Écoutez :** Quelle que soit la cause du conflit, différents styles de gestion et de communication peuvent aussi

contribuer à atténuer les difficultés. Pour résoudre un conflit, il est nécessaire que chacun ait l'impression d'avoir vraiment été écouté. Manifestez du respect et tentez de comprendre ce qui est dit. Évitez d'adopter une attitude défensive et d'interrompre la personne qui parle. Un parent ou un arbitre pourrait vouloir noter au fur et à mesure les points d'entente et de mésentente.

**Cherchez des solutions :** Lorsque chacun aura exprimé son opinion à l'égard du problème faisant l'objet d'un conflit, conjuguez vos efforts et dressez une liste de toutes les solutions possibles et imaginables. Ne les analysez pas - contentez-vous de les noter. Ensuite, faites le tour et demandez à chacun d'identifier la meilleure solution selon lui et d'en expliquer les raisons. Ce processus permettra de réduire le nombre de possibilités et d'adopter une solution qui conviendra à tous.

**Obtenez l'engagement de chacun :** Pour que la solution choisie soit efficace, les membres de la famille devront accepter de s'y conformer et faire en sorte qu'elle réussisse. Ils doivent s'entendre au sujet de leurs responsabilités, des conséquences et des limites de leur démarche. Faites un dernier tour, demandez à chacun d'énoncer ce qu'il s'engage à faire, et assurez-vous que tous soient convaincus d'avoir été écoutés et qu'ils aient bien compris l'origine du conflit.

**La Confidentialité :** Nous tenons à rappeler à nos clients que la confidentialité est essentielle et toujours assurée. Ceci signifie que toute information partagée à nos bureaux demeure confidentielle. Aucune information n'est transmise aux employeurs, aux superviseurs, aux membres de famille ou à toute autre personne. Le seul temps que de l'information est partagée est suite à la demande d'un client qui donne une permission écrite de partager certaines informations.

**Un rappel que les services de PAEF sont disponibles pour vous et vos membres de famille. Nous offrons de la thérapie individuelle, familiale ou de couple.**

