



Une relation de couple saine

Les relations amoureuses peuvent parfois être difficiles. Alors, voici quelques trucs qui peuvent vous aider à maintenir une relation de couple saine.

Il faut d'abord et avant tout apprendre à se découvrir. Il est prioritaire de bien connaître vos valeurs fondamentales. Par exemple, si vous voulez absolument avoir des enfants et que vous fréquentez quelqu'un qui n'en veut pas ou ne peut pas en avoir, vous pourriez être confronté-e à quelques problèmes en cours de route. Il pourrait y avoir aussi, parmi vos valeurs fondamentales, des priorités d'ordre financier, religieux ou spirituel, un désir de s'engager dans une carrière ou même un besoin de vivre en ville plutôt qu'à la campagne.

Ensuite, il est important d'avoir un respect mutuel dans une relation. Les insultes, les blasphèmes, le mépris et la moquerie peuvent avoir un effet dévastateur sur les relations de couple, et cela même si c'est involontaire. Les gens s'imaginent souvent que, quelle que soit la manière dont ils traitent leur partenaire, ce dernier ou cette dernière ne les quittera jamais, mais tout manque de respect endommage une relation.

De plus, il est nécessaire d'accepter les différences entre votre conjoint-e et vous. Trop souvent, nous essayons de le ou la changer pour qu'il ou elle devienne notre copie conforme. Bien que les gens puissent changer, ils doivent toujours le faire selon leurs propres critères. Votre partenaire peut finir par vous en vouloir et cela est néfaste pour l'estime de soi.

Exprimer votre appréciation. Quand c'est toujours la même personne qui paie les factures, qui vide le lave-vaisselle ou qui se rend chez le mécanicien pour les changements d'huile, ceci devient la « norme » et on oublie d'exprimer notre appréciation. Cela peut provoquer un sentiment de frustration chez votre partenaire qui pourrait se sentir pris ou prise pour acquis.

Finalement, une bonne communication est la clé dans une relation! Comprendre l'autre et ne pas lui demander de changer ne signifie pas pour autant qu'il ne faut pas s'exprimer sur les choses qui vous font du mal ou qu'il vous plairait de faire ou d'entendre. Vous avez le droit d'avoir des désirs et il est essentiel de savoir les exprimer à votre partenaire, sans pour autant lui faire de reproches. Vous ne pouvez pas reprocher à votre partenaire de ne pas avoir compris quelque chose que vous ne lui avez pas dit.

Prenez donc le temps de communiquer avec votre partenaire, assurez-vous de bien vous connaître, savoir ce qui est important pour l'un et l'autre. Assurez-vous de dire les choses que vous appréciez, et trouvez des manières de gérer vos petites frustrations. Traitez-vous avec respect et prenez le temps de faire des activités plaisantes ensemble. Ceci vous permettra de cheminer ensemble tout en gardant votre lien et votre complicité forte.

« Les bonnes relations ne se produisent pas simplement comme ça. Elles demandent du temps, de la patience et deux personnes qui veulent vraiment être ensemble. »

Recette simple et santé

Pâtes au saumon et pesto de petits pois

Ingrédients :

- 450 g (1 lb) de filet de saumon sans la peau
- Sel et poivre
- 2 c. à thé (10 ml) de paprika
- Filet d'huile d'olive
- Zeste de 1/2 citron, bien lavé
- 340 g de pâtes au choix
- 1 1/2 tasse de pesto de petits pois, menthe et basilic
- 1 tasse (250 ml) de petits pois surgelés, décongelés
- Menthe et basilic frais haché
- Graines de citrouille grillées



Préparation :

1. Préchauffer le four à 425°F et placer la grille au centre. Tapisser une plaque à biscuits de papier parchemin.
2. Déposer le filet de saumon sur la plaque et assaisonner de sel, de poivre et de paprika. Arroser d'un filet d'huile d'olive et garnir de zeste de citron. Cuire au four 15 minutes. Défaire le poisson en morceaux.
3. Pendant la cuisson du saumon, dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes selon le temps indiqué sur l'emballage.
4. Prélever 3/4 tasse (180 ml) d'eau de cuisson des pâtes. Égoutter les pâtes et les remettre dans la casserole avec le pesto et l'eau de cuisson et mélanger délicatement.
5. Servir avec les morceaux de saumon et garnir de petits pois, de menthe et de basilic.

Ressource

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

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

