

soyez préparés

Une publication trimestrielle du Centre d'aide aux employés

L'amour est dans les petits détails

Un fait au sujet des couples sains : les couples heureux sont formés de gens qui prennent le temps de nouer leurs liens. Pour nouer des liens de façon significative, il faut poser de petits gestes cohérents.

Les relations de couple sont complexes et uniques aux personnes qui les créent ensemble. À un moment ou l'autre de la relation, tous les couples seront confrontés à des difficultés qui peuvent les rapprocher ou les diviser.

Quand on parle de la dynamique de rapprochement et d'éloignement dans une relation, on parle de modèle d'attachement. Nous apprenons normalement nos modèles d'attachement dans notre famille d'origine : la famille où nous avons grandi. Quand nous formons une relation de couple à l'âge adulte, nous prenons des éléments appris au cours de nos années de développement et les combinons à celles apprises par notre partenaire dans sa famille afin de créer la dynamique que nous vivons dans notre relation intime.

Quand nous sommes confrontés à des difficultés dans le couple, cette dynamique est amplifiée. Donc, si la situation est bancal dans des circonstances normales, elle peut s'effondrer rapidement en période de stress. Par contre, si notre relation est solide et tissée serrée, le stress peut nous rapprocher – ou, du moins, nous résisterons mieux à l'épreuve. Ce qui détermine si notre couple sera florissant

ou pénible, ce sont nos modèles d'attachement et la profondeur de notre lien avec notre partenaire.

Imaginez les modèles d'attachement comme la musique d'une relation. Quand nous entrons en relation avec une autre personne, la musique joue, et cette musique est créée à l'aide des instruments que nous avons appris lors de nos années de formation. La profondeur de notre lien avec notre partenaire est comme l'accord de ces instruments. Si nous consacrons régulièrement du temps et de l'énergie à nouer nos liens avec notre partenaire, les instruments sont accordés, la musique est belle et nous dansons ensemble sans accroc. Nous pouvons même rire si l'un d'entre nous se fait marcher sur le pied.

Cependant, si nos liens sont décousus, les instruments sont désaccordés et chaque note rappelle le grincement d'ongles contre un tableau noir. Si danse il y a, elle ressemble davantage à une mauvaise performance de la chorégraphie du vidéoclip de « Thriller » et personne ne rit des faux pas.

Donc, pour entretenir une relation fonctionnelle, les membres du couple doivent nourrir leurs liens afin que les instruments restent accordés et qu'ils puissent profiter d'une musique mélodieuse.

Quand je parle de nouer des liens, de nombreux couples me regardent souvent d'un air stupéfait : soit ils ne

Le saviez-vous?

La consultation en personne n'est pas votre seule option. D'autres méthodes de consultation sont disponibles, y compris en ligne par visioconférence et Télésanté, par courriel (Let's Talk) et par téléphone.

Votre PAE est administré par un réseau multidisciplinaire de conseillers formés. Les consultations en relation conjugale sont offertes par des psychologues et thérapeutes matrimoniaux et familiaux qualifiés et chevronnés.

comprennent pas comment ils ont réussi à nouer des liens dans le passé, soit ils ne savent pas comment tisser de nouveaux liens si leur relation a subi un changement fondamental qui exige une certaine adaptation.

Heureusement, pour former des liens solides, ça ne prend pas une approche de savant. Il existe des moyens innombrables pour y arriver! Cependant, les couples qui vivent déjà une période difficile n'ont peut-être pas l'énergie émotionnelle nécessaire pour faire ces efforts et profiter d'activités permettant de resserrer leurs liens. Pour ces couples, il vaut mieux consulter un spécialiste en thérapie conjugale qui pourra les accompagner et les aider dans le processus de guérison avant que la situation ne s'envenime.

Quand je parle aux couples des activités qui leur apportent des bienfaits, le sujet des sorties de couple est souvent abordé tôt dans la discussion, et vous serez peut-être étonné d'apprendre que ce n'est pas moi qui le soulève. Les

couples et les familles sont plus occupés que jamais. Même si une sortie de couple est une excellente idée, il nous manque souvent du temps et d'autres ressources pour élaborer une sortie. La dernière chose que je souhaite c'est d'accabler davantage un couple en difficulté par l'ajout d'une activité positive qui peut se transformer en corvée ou en problème à résoudre.

Voici une liste de moyens simples de nouer des liens avec votre partenaire. Ces suggestions ont une grande valeur parce qu'elles sont réalisables et plus faciles à intégrer au quotidien qu'une sortie de couple pour laquelle il faut trouver une gardienne pour les enfants. La plupart de ces idées nécessitent peu de temps et d'argent. Essayez aussi de dresser votre propre liste! C'est particulièrement efficace (et plus facile à faire) si vous vous remémorez de quelles façons vous avez noué des liens dans le passé et les intégrez intentionnellement de nouveau ou plus souvent à votre routine :

1. Préparez un plan de repas ensemble.
2. Faites les emplettes en couple.
3. Dansez sur une chanson que vous aimez.
4. Enlacez-vous pendant 20 secondes.
5. Complétez cette phrase : « J'apprécie [cette qualité] chez toi. ».
6. Présentez vos excuses.
7. Tenez un duel des regards.
8. Demandez à votre partenaire : « Si nous décidions de faire une activité que tu aimes pendant 15 minutes, que choisirais-tu? »
9. Faites l'activité choisie par votre partenaire.
10. Jouez aux cartes ou à un jeu de société.
11. Savourez un café ou un thé sans caféine ensemble en soirée.
12. Établissez des règles sur l'usage d'appareils électroniques, par exemple : pas de cellulaire dans le salon.
13. Prenez une courte marche ensemble.
14. Choisissez un nouveau surnom gentil pour votre partenaire.
15. Rédigez un message amoureux en sept mots ou moins.

16. Nommez l'un de vos besoins que votre partenaire a satisfait.
17. Nommez l'un de vos besoins que votre partenaire n'a pas encore satisfait.
18. Faites du sport ensemble.
19. Planifiez une période de discussion hebdomadaire de 30 minutes.
20. Reproduisez votre première sortie ou prenez le temps d'en parler ensemble.
21. Fixez un objectif que vous pouvez atteindre en une semaine.
22. Parlez de l'une de vos inquiétudes avec votre partenaire.
23. Tenez-vous la main dans la voiture.
24. Demandez-lui : « Comment puis-je améliorer ta journée aujourd'hui? ».
25. Parlez du type de relation que vous aimeriez que votre enfant ait avec son futur conjoint.
26. Répondez au questionnaire « Five Love Languages » (Les 5 langages pour trouver l'amour) au 5lovelanguages.com (en anglais seulement).

Une relation exige des efforts intentionnels et soutenus, encore plus en période de crise ou de stress. Si votre relation se trouve à un point où la liste ci-dessus vous semble impossible ou inutile, le moment est peut-être venu de consulter un thérapeute. Le programme d'aide aux employés (PAE) de la Croix Bleue du Manitoba propose des consultations conjugales pour les couples à toutes les étapes. Divers rendez-vous et méthodes de prestation sont disponibles.

– Jodie Voth, thérapeute matrimoniale et familiale autorisée

Pour de plus amples renseignements, appelez le Centre d'aide aux employés au 204.786.8880, par télécopieur au 204.775.0586 ou sans frais au 1.800.590.5553.

Soyez Préparés est une publication trimestrielle du Centre d'aide aux employés, une division de La Croix Bleue du Manitoba. Veuillez faire parvenir vos demandes de renseignements et correspondances à Centre d'aide aux employés, 599, rue Empress, Winnipeg (Manitoba) R3G 3P3, téléphone 204.786.8880, télécopieur 204.775.0586, sans frais 1.800.590.5553, télécopieur 204.788.5598. Soyéz Préparés est une publication de portée générale et n'est pas conçue pour s'appliquer à la situation spécifique d'un lecteur. Consultez un professionnel (conseiller, médecin, etc.) avant de prendre des mesures particulières à propos de l'un des sujets abordés.

Visitez : mb.bluecross.ca