

# Question d'équilibre

Des renseignements sur la santé et le mieux-être pour vous aider à réaliser un équilibre travail, santé et vie

## Consacrez du temps à votre couple

La plupart des experts s'entendent sur le fait que passer du temps avec votre conjoint est essentiel à une longue vie de couple. Toutefois, le travail, la famille et les millions d'autres choses inscrites dans votre agenda font que trouver du temps est plus facile à dire qu'à faire. Voici quelques moyens faciles de consacrer plus de temps à l'autre :

**Planifiez.** Ce n'est peut-être pas romantique ou spontané, mais c'est efficace. Pourquoi ne pas réserver du temps dans votre horaire pour un souper en amoureux un jeudi soir ou libérer du temps tous les dimanches pour vous adonner à une activité plaisante ensemble, par exemple, allez voir un film, faire un petit voyage d'une journée ou peut-être même... passer du temps de qualité dans la chambre à coucher?

**Faites tous les jours un compte rendu de votre journée.** Prenez 15 minutes à la fin de la journée, asseyez-vous avec votre conjoint et parlez de vos expériences, de vos réussites et de vos frustrations. Cette habitude bien simple vous aidera à vous détendre et à resserrer les liens dans un monde où la vie se déroule à un rythme effarant.

**Profitez des tâches ménagères pour passer plus de temps ensemble.** Que ce soit pour faire l'épicerie ou nettoyer la maison, une personne normale peut passer des heures à elle seule à faire des courses et des tâches ménagères. Pourquoi ne pas monter le son de la musique et accomplir ces tâches ensemble pour les rendre plus agréables? Si vous éprouvez de plus en plus de ressentiment envers votre conjoint parce que vous devez constamment ramasser derrière lui, il est peut-être temps d'envisager à faire appel à un service de nettoyage. En fait, plusieurs couples affirment que c'est ce qui a sauvé leur relation.

**Servez-vous de la technologie.** Profitez de vos périodes moins occupées au travail pour garder le contact à l'aide de la technologie. Parlez-vous au téléphone pendant la pause-café ou pendant votre trajet. Si ce n'est pas possible de vous parler directement, prenez le temps d'envoyer un courriel ou de laisser un message dans la boîte vocale de votre tendre moitié pour lui faire savoir que vous pensez à lui ou à elle. Toute forme de communication de qualité est toujours mieux que rien du tout.

## Couples et conflits : conseils pour résoudre des désaccords quotidiens dans le couple

Lorsque deux personnes ayant des personnalités différentes vivent ensemble, des désaccords liés aux habitudes, aux croyances et aux attentes sont inévitables. Efforcez-vous de résoudre vos querelles afin de renforcer davantage votre relation et la rendre plus saine. Voici des suggestions pour vous y aider :

**Exprimez-vous.** Communiquez clairement et ouvertement vos sentiments et vos inquiétudes à votre conjoint et encouragez-le à faire de même. Avant de pouvoir résoudre un problème, vous devez connaître le point de vue de l'autre.

**Écoutez attentivement.** Lors d'une discussion qui s'échauffe, il est facile d'ignorer votre conjoint ou de réagir sans vraiment écouter. Résistez à cette tentation en prenant une grande respiration et en demeurant vraiment à l'écoute de ses préoccupations. Faire preuve de compréhension et d'empathie peut contribuer à désamorcer des conflits et à trouver rapidement une solution.

**Découvrez les véritables enjeux.** Parfois, les petits désaccords sont liés en réalité à des aspects importants de la relation de couple. Une querelle qui éclate après que l'un d'entre vous est rentré tard dans la nuit après une sortie avec des amis révèle en fait un manque de confiance, de communication ou de temps de qualité passé ensemble. Faites une introspection, essayez de comprendre ce que vous ressentez vraiment et la raison réelle de la dispute et parlez-en ensemble calmement et ouvertement.

**Ne cherchez pas à gagner.** Une relation saine est fondée sur le compromis et la compréhension et non pas sur qui a gagné. Essayez de trouver des solutions mutuellement bénéfiques pour renforcer votre relation de couple dans le futur.

**Cherchez une solution concrète.** Par exemple, « passer plus de temps ensemble » est trop général et pas assez précis pour apporter un changement réel. Au lieu de cela, vous pouvez décider de vous adonner au golf ensemble ou déterminer chaque semaine une journée précise pour faire une sortie en amoureux.

### De sages conseils provenant de couples qui ont des décennies d'expérience

**Tirez les choses au clair.** Soyez franc avec votre partenaire au sujet de vos besoins et de vos attentes dans la relation, et dès que quelque chose vous tracasse, parlez-en. N'essayez pas d'éviter les conflits; tentez plutôt de composer avec la situation et de voir les désaccords comme une occasion d'améliorer votre relation.

**Consacrez du temps à des activités personnelles.** Maintenez une vie sociale en dehors de votre relation de couple et continuez de vous adonner à vos propres loisirs et d'avoir des centres d'intérêt différents que ceux de votre conjoint.

**Exprimez votre amour.** Bon nombre de couples qui sont ensemble depuis longtemps affirment que ce sont les petites attentions qui ont le plus grand effet. Envoyez un petit mot doux ou une lettre d'amour à votre partenaire, apportez-lui des fleurs ou dites-lui tout simplement à quel point vous l'aimez.

### Les relations de couple en chiffres

- L'âge moyen d'un premier mariage au Canada se situe à 30,2 ans pour les hommes et 28,2 ans pour les femmes.
- 15,5 % des familles canadiennes vivent en union libre.
- Au Canada, quatre mariages sur dix se terminent en divorce.
- Cependant, la conviction que le mariage symbolise l'engagement est la première raison pour laquelle les gens se marient.
- En 2006, il y avait 45 300 couples de même sexe au Canada; 7 500 (16,5 %) d'entre eux étaient mariés alors que 37 900 (83,5 %) vivaient en union libre.

Vous désirez obtenir un soutien complémentaire? Grâce à un éventail de ressources, votre programme d'aide aux employés (PAE) peut vous offrir des suggestions. Communiquez avec votre PAE : pour le service en français, composez le 1-800-361-5676; pour le service en anglais, composez le 1-800-387-4765. Visitez [travailsantevie.com](http://travailsantevie.com).