



QUESTION DE SANTÉ

BULLETIN TRIMESTRIEL SUR DES PRÉOCCUPATIONS DE MIEUX-ÊTRE

Bâtir une relation saine

S'engager dans une relation amoureuse et l'entretenir peuvent constituer l'une des expériences de vie les plus gratifiantes. Dans ses premiers stades, on consacre souvent la plus grande part de ses énergies et de ses attentions à son partenaire et à la relation. Se parler et s'écouter l'un l'autre, partager pensées, champs d'intérêts, sentiments et rêves occupent beaucoup de notre temps. Le rire et les compromis sont alors choses faciles. À ce moment-là, la relation semble n'exiger aucun effort. Toutefois, à mesure que l'on avance dans la vie avec son partenaire, on fait inévitablement face à des défis et à des obstacles. On peut être à ce point pris par les exigences de la vie courante que l'on en arrive à accorder très peu d'attention à la relation.

Personne ne s'engage dans une relation en prévoyant se sentir un jour en désaccord avec son partenaire. Mais les divergences de vues et les difficultés peuvent parfois sembler prédominantes. Heureusement, de nombreux couples recherchent des moyens d'améliorer leur relation. Ces couples se rendent compte que les relations saines ne naissent pas simplement par hasard ou en raison de l'amour qui les unit. Bâtir et entretenir une relation mutuellement satisfaisante demandent engagement, temps et efforts continus.

Composante no 1 : Maintenir la communication

On entend constamment parler de l'importance de la communication et, sans aucun doute, une communication efficace est l'une des composantes essentielles d'une relation saine et satisfaisante. En réalité, il est souvent plus facile de vanter la «communication efficace» que de la pratiquer avec succès. Dans nos rapports avec les êtres qui nous sont chers, nous tombons facilement dans certains pièges pouvant en fait rompre la communication. Lorsqu'une relation est tendue, il est fréquent d'entendre l'un des partenaires déclarer, en parlant de l'autre, «il (ou elle) ne comprend tout simplement pas» ou encore, «il (ou elle) ne semble jamais entendre ce que je lui dis». De telles affirmations sont indicatrices d'un besoin de mettre l'accent sur l'amélioration des habiletés de communication.

Passer à l'action

- Écoutez... écoutez... et écoutez encore! Selon un dicton populaire, si nous sommes nés avec deux oreilles et une bouche, c'est que justement il est nécessaire d'écouter deux fois plus que nous parlons. Cela traduit en fait toute l'importance de l'écoute, et que lorsque nous écoutons notre partenaire, c'est avant tout pour le comprendre. Une première étape consiste à écouter sans interrompre. «Lorsque deux personnes n'arrivent pas à s'écouter vraiment, je leur recommande parfois de s'échanger des notes», affirme Martha Burych, une conseillère

chez Les Consultants Shepell Ltée.

- «Le fait de jeter les choses sur papier, puis de s'accorder le temps de les lire pour ensuite y répondre peut aider les partenaires à ralentir et à concentrer leur attention».
- Demandez à votre partenaire de clarifier ses propos. Si le message que vous recevez vous semble ambigu, dites-lui : «Je suis perplexe. Tu me dis que tout va bien, et pourtant il y a de l'insatisfaction dans ta voix. Tu me tiens à cœur et je veux savoir ce qui ne va pas.»
- Gardez à l'esprit que, même si nous sommes convaincus que notre partenaire nous connaît parfaitement, il ne faut pas pour autant croire qu'il pourra lire notre pensée. Si l'on veut être compris, l'on doit exprimer clairement ce que l'on ressent.
- Choisissez le moment opportun pour discuter de questions importantes. Ainsi, aborder un sujet délicat peu de temps avant le coucher n'est peut-être pas approprié. Il pourrait être préférable de prévoir un moment précis pour en parler.
- Réduisez les sources de distraction au minimum. Éteignez la télévision, retirez-vous dans une pièce calme ou abordez la question lors d'une promenade à pied.
- Soyez honnête. Défendre son point de vue et tomber en désaccord sont inévitables, et ce, dans toute relation.
- Dans une relation saine, les partenaires pourront discuter ou exprimer leur divergence de vues sans se déprécier mutuellement. Évitez les remarques manipulatoires («si tu m'aimais vraiment, tu...»), les généralisations abusives («tu fais toujours... tu ne fais jamais...») et l'étiquetage («tu es mesquin»). Lors d'une discussion honnête, les partenaires laissent leur respect pour le conjoint prendre le dessus sur leur colère personnelle. De plus, ils connaissent les limites de leur partenaire et en tiennent compte, et proposent d'interrompre la discussion au besoin. Comme l'affirmait un homme, «si j'estime que les choses semblent s'envenimer, je dis à ma femme que je vais sortir jardiner, histoire de me calmer un peu».

Composante no 2 : Résoudre les problèmes... avec réalisme

Les problèmes font partie intégrante de toute relation. Ce qui distingue une relation saine d'une relation tendue, ce n'est pas nécessairement le type ou le nombre de problèmes rencontrés. La différence tient plutôt à la manière dont les problèmes sont résolus. En fait, un problème n'est rien de plus qu'une situation exigeant attention, prise de décision et passage à l'action. À l'intérieur d'une relation, la résolution de problèmes efficace repose sur le fait de déterminer à l'avance la façon d'aborder les problèmes lorsqu'ils se présenteront et de les solutionner ensemble.

Passer à l'action

La première étape consiste à réserver une période de temps pour discuter des stratégies possibles. La discussion devrait avoir lieu

à un moment où aucun autre problème ne retient l'attention.

La mise au point de stratégies de résolution de problèmes comporte quelques étapes utiles:

- Abordez tous les aspects du problème. Recueillez l'information nécessaire pour bien comprendre la situation, y compris les faits et les sentiments qu'éprouvent les personnes face au problème. L'un des pièges les plus courants consiste à entreprendre de résoudre le problème avant d'avoir pris connaissance de tous ses aspects.
- Trouvez ensemble diverses solutions possibles. Cette étape pose souvent les plus grands défis. On tend fréquemment à s'en tenir à une seule option - souvent celle que l'on a soi-même proposée. Une autre tendance consiste à poser un jugement sur les propositions de solutions avant même qu'elles aient toutes été exprimées. Discutez des avantages et des inconvénients de chacune d'entre elles. Il est utile d'envisager les options comme étant «nos idées», et non «ton idée» ou «mon idée». Ces pratiques créent un climat propice à la créativité et à la coopération.
- En bout de compte, les convictions et les valeurs des partenaires ont un impact sur la prise de décisions. C'est pourquoi il est essentiel de prendre le temps de découvrir ce pourquoi une option ou une décision importe tant à notre conjoint, et réciproquement. En prenant connaissance des raisons sur lesquelles se fonde une préférence, on arrive souvent à accepter celle-ci ou à trouver ensemble une solution qui soit mutuellement acceptable.
- Choisissez l'option la plus avantageuse. Si plus d'une option semble intéressante, il peut être utile de prendre une pause et de considérer la question sous un jour nouveau peu de temps après. Comme l'affirme le vieux dicton «La nuit porte conseil», un recul permet de réfléchir seul à l'ensemble des options. On devient étonnamment «raisonnable» si l'on prend le temps de se «raisonner» soi-même!
- Mettez la décision à l'épreuve. Par exemple, établissez un horaire des tâches domestiques et faites-en l'essai pendant un mois.
- Effectuez un suivi et une évaluation. Il est important d'examiner les suites de la décision prise pour en déterminer l'efficacité, apporter les quelques changements nécessaires ou reconsidérer la liste des options afin de trouver une solution plus avantageuse.

Il est important de comprendre que la résolution de problèmes avec notre partenaire est une habileté qui se développe avec le temps. Au départ ou selon les situations, le processus peut poser des difficultés. La clé du succès consiste à garder à l'esprit que, comme pour la plupart des choses de la vie, c'est en s'exerçant que l'on s'améliore.

Composante no 3 : Conserver à la relation sa dimension amoureuse

Pendant l'étape de la «lune de miel», il semble que l'intimité, le plaisir et le romantisme seront éternellement présents. Mais les liens amoureux peuvent céder la place aux préoccupations professionnelles, familiales ou autres. Rappelons-le, une relation amoureuse ne se maintient pas d'elle-même, il faut l'entretenir.

Passer à l'action

- Efforcez-vous tout particulièrement de faire preuve de «délicatesse», par un coup de fil donné simplement pour dire «Salut, je pense à toi», un compliment sincère ou une invitation à partager un repas du midi.
- Rappelez-vous les moments amusants ou de tendre intimité

partagés avec votre partenaire.

- Prévoyez une sortie spéciale! Faire renaître la dimension romanesque d'une relation en plein cœur des obligations familiales ou domestiques n'est pas facile. On peut prévoir de faire régulièrement des sorties à deux. Les partenaires peuvent chacun leur tour se charger d'organiser ces sorties (y compris prévoir une gardienne) pour rendre le tout plus agréable.
- Permettez-vous d'être enjoué et créatif. Aux dires de Martha Burych, «lorsqu'un couple s'engage à améliorer sa relation, il oublie souvent de prévoir des moments pour s'amuser, tout simplement.»
- Il est important à la fois de développer des intérêts communs et d'avoir des activités de couple, de même que de faire seul certaines autres choses. Partager un passe-temps peut avoir des effets très positifs sur les liens qui unissent un couple, alors que la poursuite d'intérêts personnels procure souvent des sujets de conversation intéressants avec son partenaire.
- Faites des projets d'avenir. Un couple peut renforcer ses liens en faisant des projets d'avenir et en travaillant ensemble à l'atteinte des buts fixés. Il importe de tenir compte des désirs personnels de chacun des partenaires, tout comme des souhaits relatifs au couple. Ainsi, un retour aux études peut constituer pour l'un des partenaires un objectif important, mais quel impact aura-t-il sur un projet d'achat de maison? Peut-être devra-t-on remettre à plus tard les projets d'achat ou choisir d'étudier à temps partiel. Dans une relation saine, un couple recherche les moyens d'harmoniser objectifs individuels et objectifs communs.

Par où commencer?

Lorsqu'on songe à améliorer sa relation, on a tendance à mettre l'accent sur les lacunes et faiblesses de celle-ci. Cependant, il importe d'en reconnaître et d'en valoriser les points forts - ces aspects que l'on maîtrise bien la plupart du temps. On peut ensuite décider d'une ou deux mesures à prendre et les mettre à l'essai. Souvenez-vous que les progrès se font petit à petit, une étape à la fois. Plusieurs couples estiment avoir tiré profit d'une rencontre avec un conseiller professionnel en PAE. Ce dernier peut aider à déterminer les aspects de la relation qui pourraient être améliorés ainsi que les stratégies qui conviennent au couple. Bâtir une relation peut sembler demander beaucoup d'efforts, mais, en prenant ensemble et une à une des mesures pour y arriver, on récoltera de cette relation saine et satisfaisante des gratifications innombrables.

Si vous voulez obtenir des renseignements sur les sujets traités dans ce bulletin ou si vous désirez parler d'une situation qui vous préoccupe, nous vous invitons à communiquer avec un conseiller du PAE pour obtenir une consultation téléphonique ou du counselling en personne.

Tout contact entre vous et votre conseiller est absolument confidentiel.

EN FRANÇAIS 1 800 361-5676

EN ANGLAIS 1 800 387-4765

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

1 888 814-1328